

Настольная книга психолога

Арт-терапия  
Социальная  
активность подростков  
Проблемы молодых матерей



Колесова Маргарита

Маргарита Колесова

**Арт-терапия. Социальная  
активность подростков.  
Проблемы молодых матерей.  
Настольная книга психолога**

«Автор»

2023

**Колесова М. Н.**

Арт-терапия. Социальная активность подростков.  
Проблемы молодых матерей. Настольная книга психолога /  
М. Н. Колесова — «Автор», 2023

В книге рассматриваются 3 темы: 1. Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии. Опыт-экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии. Примеры тестирования, а также комплекс арт-терапевтических занятий по коррекции тревожности младших школьников. Приведены примеры статистики до занятий с детьми и после. 2. Теоретические подходы к развитию социальной активности подростков средствами культурно-досуговой деятельности. 3. Проблемы молодых матерей. Комплексное сопровождение несовершеннолетних матерей: понятие и сущность.

© Колесова М. Н., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии	5
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Маргарита Колесова**

## **Арт-терапия. Социальная активность подростков. Проблемы молодых матерей. Настольная книга психолога**

### **Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии**

#### **Теоретические основы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии**

Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе:

Тревога – это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Детская тревожность – это нормальная эмоциональная реакция детей на различные жизненные события, включая изменения в семейной ситуации, начало школы, разлуку с близкими людьми и т.д. Степень тревожности может варьироваться у разных детей и может иметь как краткосрочный, так и длительный характер. Среди основных проявлений детской тревожности можно выделить повышенную чувствительность к различным опасностям, беспокойство о своих близких и определенные физические симптомы, такие как головные боли или боли живота.

Происходящие события в жизни современного общества приводят нас к решению новых задач, решение которых, имеет множество требований, предъявляемых к современному человеку. Именно поэтому важной задачей современной системы образования является систематизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая не только, за счет увеличения объема плана изучаемого материала, но и разработок использования новых актуальных на сегодняшний день методов обучения, поиска и создания необходимых условий для нормального развития учащихся.

Стоит помнить, что одна из главных задач современной школы и общества – это контроль, сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Решение данной проблемы встает на первый план особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов.

В детской психологии существует множество проблем, с которыми могут столкнуться дети. Некоторые из них включают:

1. Эмоциональные проблемы: дети могут испытывать различные эмоции, такие как тревога, страх, депрессия, гнев и т.д. Эти эмоции могут быть вызваны широким спектром факторов, включая семейные проблемы, школьную среду, прошлые травмы и другие стрессовые ситуации.

2. Проблемы поведения: некоторые дети могут проявлять агрессивное поведение, проблемы социальной адаптации, плохое управление своими эмоциями, непослушание и недостаток самоконтроля.

3. Развитием общения: некоторые дети могут столкнуться с проблемами коммуникации и общения. Это может включать трудности в развитии речи и языка, социальной навыки, чтение невербальных сигналов и понимание эмоции других людей.

4. Проблемы в школьной среде: дети могут испытывать трудности в школе, такие как неудовлетворительные оценки, низкая мотивация, отсутствие интереса к учебе, конфликты со сверстниками и проблемы взаимодействия с учителем.

5. Проблемы в семье: дети могут столкнуться с различными проблемами в семейной жизни, такие как развод родителей, насилие в семье, родительская депрессия или злоупотребление наркотиками, смерть близкого человека и другие семейные конфликты.

6. Психологические нарушения: некоторые дети могут страдать от психических нарушений, таких как расстройства аутистического спектра, дефицит внимания с гиперактивностью (ДВГ), расстройства анксиетета, расстройства настроения, посттравматический стрессовый синдром (ПТСС) и другие.

Это лишь некоторые из проблем, с которыми могут столкнуться дети в области детской психологии. Каждый случай индивидуален, и важно понимать, что каждая ситуация требует индивидуального подхода и помощи специалистов.

Проблемы, основанные на тревожности, изучают исследователи (Орвал Маурер, Ролло Мэй, Джозеф Тейлор, Валерий Михайлович Астапов, Анна Михайловна Прихожан, Юрий Львович Ханин, Юрий Миранович Антонян, Чарльз Дональд Спилбергер).

Сейчас тревожность является явлением, которое достаточно часто встречается. То, как ребёнок занимается в школе, как общается со сверстниками, чувствует себя в новой обстановке, всё это зависит от того. Как ребёнок младшего школьного возраста имеет контролировать свою тревожность.

Актуальность исследования обусловлена увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, а также неуверенностью, нередко эмоциональной неустойчивостью. От уровня тревожности часто зависит эмоциональная сфера личности. В работах отечественных исследователей хорошо и подробно рассматривается школьная тревожность (С.А. Озерова, А.М. Прихожан). В результате высокой тревожности у детей возникают психологические проблемы, которые могут способствовать появлению неврозов (А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Б.Д. Карвасарский); происходят негативные изменения в поведении, исчезает организованность во всех направлениях деятельности (Н.В. Имедадзе, Ч. Спилбергер, Л.Н. Собчик, Х. Хекхаузен, В.С. Ротенберг, И.А. Мусина).

Разработаны разные формы и методы для разрешения проблемы повышенной тревожности у детей, среди которых многие психологи особо выделяют арт-терапию.

Именно при данном методе работа происходит на бессознательном уровне, образное мышление выдает всю необходимую информацию в качестве творческого продукта, что позволяет назвать метод арт-терапии одним из наиболее действенных и безопасных. В современном состоянии вопроса сложились неразрешенные противоречия между пониманием эффективной коррекции тревожности детей младшего школьного возраста в теории и коррекцией тревожности детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии в практике.

Проблема коррекции тревожности младших школьников является достаточно распространенной и актуальной среди педагогической и психологической общественности. Данная проблема связана с тем, что многие дети переживают сильные чувства тревоги, которые могут оказывать негативное влияние на их общее состояние, академические результаты и социальное взаимодействие с окружающими.

Основные причины тревожности у младших школьников могут быть различными: начиная от переживаний, связанных с разлукой с родителями, страха перед неизвестным, осознания своих недостатков, сложностей в учебе и здоровье, заканчивая проблемами в семье, конфликтами с одноклассниками и т.д.

Коррекция тревожности у младших школьников может включать в себя ряд мероприятий и методик, таких как индивидуальные консультации психолога, работа с родителями, организация специальных групп по коррекции тревожности, медитации и другие техники релаксации, использование когнитивно-поведенческой терапии, игры, творческие занятия и т.д.

Однако, для эффективной коррекции тревожности у младших школьников необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка, создавать доверительную атмосферу, в которой ребенок может проявить свои эмоции и получить поддержку со стороны педагогов и психологов.

Таким образом, проблема коррекции тревожности младших школьников приобретает особую актуальность в наши дни.

Социально-практическая значимость и теоретическая неразрешенность этого вопроса обусловило выбор темы нашего исследования «Коррекция тревожности младших школьников средствами арт-терапии»

Проблема поведения детей младшего школьного возраста с повышенным уровнем тревожности, несмотря на многочисленные исследования, сохраняет свою актуальность, а ее решение является необходимым этапом успешной социализации младших школьников. Возможность же коррекции поведения средствами арт-терапии наиболее эффективны, в связи с тем, что тревожные дети относятся к вербальным занятиям настороженно, и воспринимают подобные методы тяжело. Арт-терапия расслабляет детей, дает возможность раскрыться, проработать проблему через творчество.

Объект: дети младшего школьного возраста.

Предмет: тревожность детей младшего школьного возраста.

Цель: коррекция тревожности младших школьников средствами арт-терапии.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические источники по проблеме тревожности у детей младшего школьного возраста.
2. Проанализировать имеющиеся научные исследования по проблеме эмоциональных нарушений у детей и специфику её использования.
3. Провести диагностическое обследование детей младшего школьного возраста.
4. Реализовать программу, нацеленную на коррекцию тревожности младших школьников средствами арт-терапии и проверить её эффективность.

В качестве гипотезы исследования выступало предположение, что методы арт-терапии относятся к эффективным способам коррекции проявлений тревожности школьников младшего возраста. А значит они будут способствовать снижению уровня тревожности. Огромный вклад в исследование оказало положение детской психологии и дошкольной педагогики, раскрывающие закономерности и законы развития детей младшего школьного возраста (В.Г. Афанасьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

Для решения поставленных задач был использован комплекс исследовательских методов: теоретический анализ социологической, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; анкетирование, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент.

На первом этапе велась работа по анализу теоретических подходов к проблеме исследования, подбирались методики исследования, конкретизировались пути, формы, методы организации и проведения эксперимента. В результате были определены исходные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методы, понятийный аппарат.

На втором этапе была проверена и уточнена гипотеза, проведен констатирующий эксперимент, скорректирована логика формирующего эксперимента, выделены этапы, психолого-педагогические условия коррекции тревожности младших школьников средствами арт-терапии, проведен формирующий эксперимент.

На третьем этапе был осуществлен контрольный этап эксперимента, осуществлены систематизация и теоретическое обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, ее оценка, оформление результатов работы.

Практическая значимость исследования в рамках выпускной квалификационной работы заключается в возможности применения программы коррекции тревожности школьников младшего возраста методом арт-терапии. В деятельности воспитателей, педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений.

В словаре психологии, написанном под редакцией Давыдова Василия Васильевича, термин тревожности описывается так: Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Во многих источниках нередко путают такие понятия как «тревога» и «тревожность». Но они не являются одинаковыми. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.

Кроме физиологических признаков тревоги могут возникнуть поведенческие признаки. К таковым можно отнести признаки проявления тревоги: ребенок кусает ногти, качается на стуле, стучит пальцами по столу, трогает и поправляет волосы, теребит в руках попадающиеся под руку предметы и др.

В научной литературе существуют различные подходы к изучению детской тревожности. Рассмотрим наиболее распространенные подходы:

Диагностический подход. Этот подход представляет собой системный анализ клинической картины и свойств, которые проявляются у детей с тревожностью. В рамках данного подхода психологи проводят диагностику тревожности, определяют ее причины, динамику и отношение к сопутствующим нарушениям.

Персонально-психологический подход. Этот подход подразумевает изучение особенностей личности ребенка с учетом факторов, которые могут влиять на развитие тревожности, таких как проблемы в семье, воспитательный стиль, социально-экономический статус и т.д.

Подход когнитивной психологии. Когнитивный подход нацелен на понимание специфических мыслительных процессов, которые приводят к появлению тревожности, и на разработку эффективных методов работы с этим.

Когнитивная психология предполагает, что человеческое поведение и эмоции определяются нашими мыслями, восприятием и интерпретацией окружающей действительности. Этот подход может быть применен к изучению детской тревожности, которая часто вызывается негативными мыслями, переживаниями или восприятием опасности в окружающей среде. Когнитивный подход к детской тревожности помогает понять, как мысли, переживания и поведение ребенка связаны между собой. Он учитывает, что тревожность является нормальной реакцией на стресс или изменения в жизни ребенка, но также может быть вызвана неправильным восприятием событий.

Когнитивная психология предлагает следующие подходы к решению проблем тревожности у детей:

1. Изучение мыслительных процессов ребенка, которые способствуют тревоге. Часто ребенок сильно переживает из-за определенных мыслей, которые могут быть неправильными или неадекватными. Так, например, ребенок может беспокоиться из-за мысли, что у него может случиться несчастный случай, хотя это маловероятно. Важно помочь ребенку понять, что такие мысли не всегда соответствуют реальности.

2. Разработка стратегий управления тревогой. Это может включать в себя упражнения на расслабление, мышечную релаксацию, дыхательные практики и другие методы, которые могут помочь ребенку справиться с тревогой. Также можно разработать списки действий и ответов



на различные ситуации, которые могут помочь ребенку почувствовать себя увереннее и контролировать свои эмоции.

3. Помощь ребенку улучшить свою самооценку. Низкая самооценка может быть одним из факторов, способствующих тревоге. Важно работать с ребенком над улучшением его чувства собственной стоимости и повышением его уверенности.

4. Обучение ребенка узнавать и контролировать свои эмоции. Важно помочь ребенку распознавать свои эмоции и давать им имя. Это поможет ему научиться управлять своими эмоциями и выбирать позитивные мышления.

5. Поиск помощи у профессионалов. В сложных случаях, когда тревога негативно влияет на жизнь ребенка, может понадобиться хорошо обоснованный курс психологической терапии. В этих случаях стоит обратиться к профессионалам соответствующего профиля, способным помочь понять и решить проблему.

Бихевиористский подход. Данный подход ориентирован на изучение поведенческих проявлений у детей с тревожностью и на формирование новых поведенческих реакций с помощью инструментов классической и оперантной кондиционирования.

Психоаналитический подход. Психоаналитическое изучение тревожности ориентировано на анализ детства и отношений с родителями, на раскрытие скрытых мотивов, которые привели к данному расстройству.

Божович Л.И. рассматривала как активную болезнь или предвестник болезни, которая уже когда-то была у человека. При этом такая «болезнь» должна быть осознаваемой.

Прихожан А.М. подчёркивает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности и подсознательной подготовки к нему.

Тревожность характеризуют, как эмоциональное состояние и устойчивое свойство, черту характера или темперамента.

По определению Немова Роберта Семёновича, тревожность – склонность личности к обостренному состоянию беспокойства, чувству страха и тревоги в конкретных условиях среды, присутствующую постоянно или проявляющуюся в зависимости от ситуации.

Китаев-смык Леонид Александрович является известным российским психологом, специализирующимся на детской психологии. Он проводит исследования в области детской тревожности и психологии, и в его работе важное место занимает изучение причин и механизмов возникновения тревожности у детей.

По мнению Китаева-смыка, детская тревожность является нормальной реакцией на стрессовые ситуации, и может возникать как в ответ на реальные угрозы, так и на выдуманные. Однако, когда тревога становится слишком сильной и длительной, она может оказывать отрицательное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Исходя из своих исследований, Китаев-смык рекомендует родителям снижать уровень тревожности у своих детей следующими способами:

- Общаться с ребенком и слушать его проблемы.
- Объяснять ребенку, что тревожность может быть полезной, когда нужно быть осторожным, но ее не стоит злоупотреблять.
- Успокаивать ребенка и показывать ему, что вы заботитесь о его чувствах.
- Учить ребенка использовать практики медитации или глубокого дыхания для релаксации и снижения тревожности.
- Не увличать от обсуждения проблем и не подавлять тревогу ребенка.

Китаев-смык Леонид Александрович подчеркивает, что важно помнить, что тревожность является нормальной реакцией на стрессовые ситуации и не всегда требует лечения. Однако, если тревожность ребенка не уменьшается и приводит к нарушениям поведения и здоровья, то необходимо обратиться за помощью к психологу или педиатру. Необходимо отметить, что

исследования помогают определить, проанализировать и решить возникающие проблемы у детей младшего школьного возраста, а также – проблемы в не совсем благоприятный период в его жизни, проблемы в адаптации в школе, успешного обучения и множество других проблем, разрешение которых рассматривается и анализируется в психологии. Бывает, анализ тревожности у детей не может точно определить ее влияние на развитие ребенка, как личности, в будущем и итог его деятельности.

Дети с высоким уровнем тревоги входят в группу риска по неврозам, а также склонны к аддиктивному поведению и разным эмоциональным нарушениям.

Исследователи отмечают, что тревожность – это многозначные психологическое определение, которое характеризует как определенное состояние индивидов в определённый момент времени, так и устойчивое, постоянное свойство любого человека. Тревожность – как черта личности связана с генетическими свойствами функционирующего мозга человека, характеризующими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги».

Отношение к объяснению склонности к тревоге с точки зрения физиологических особенностей свойств нервной системы можно рассмотреть у отечественных психологов. Так, в лаборатории Павлова И.П. на основе исследований и анализов были сделаны выводы, что, нервный срыв под действием внешних раздражителей происходит у слабого типа, затем у возбудимого типа и меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом и с хорошей подвижностью.

Рассмотрим основные подходы в изучении тревожности в зарубежной психологии.

Основатель психоанализа Фрейд Зигмунд утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений, то есть инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. Он считал, что столкновение биологических влечений с социальными ограничениями порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие, тем самым компенсируя. Такая сублимация освобождает человека от тревожности.

Стремясь к превосходству, человек вырабатывает «способ жизни», линию жизни и поведения. Уже к 4-5 годам у ребенка может проявляться чувства неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут приводить к тому, что в будущем человек будет ограничивать себя в чём-то и быть менее общительным.

Избалованность – легко доступное превосходство, которое не связано с преодолением трудностей, становится стилем жизни. В этой ситуации все увлечения и заботы также направлены на себя, нет опыта общения и помощи людям, заботы о них. Единственный способ реакции на трудность – требования к другим людям. В глазах таких детей окружающий мир может искажаться.

Отверженный ребенок не знает, что такое любовь и дружеское сотрудничество, не чувствует их к себе. Встречаясь с малейшими трудностями, он преувеличивает и переоценивает их, не верит в свои силы и в возможность принятия помощи от окружающих. Он не верит, что может заслужить любовь и высокую оценку от других людей. Поэтому он подозрителен и никому не доверяет. У него нет опыта любви к другим, потому что его не любят, и он платит закрытостью, враждебностью. Отсюда – необщительность, замкнутость, неспособность к сотрудничеству.

Учёный Салливан С. считает, что детская тревожность является нормальным состоянием и может быть вызвана рядом факторов, включая разделение с родителями, переезд, изменения

в окружающей среде и недостаток уверенности в себе. Однако, если тревожность не выражается явно, дети могут страдать внутренними конфликтами и стрессом.

Салливан советует, чтобы родители и взрослые устанавливали доверительные отношения с детьми, регулярно общались с ними и проявляли интерес к их жизни. Он также рекомендует обеспечить детей достаточной физической активностью и здоровым питанием, чтобы уменьшить тревожность и повысить их уверенность в себе.

Если тревожность детей слишком сильна и не исчезает, Салливан советует обратиться к психологу или специалисту, чтобы получить помощь в обработке эмоциональных проблем и стресса.

Немецкий социолог Эрих Фромм говорил о том, что в эпоху средневековья человек не был отчужден от вещей, от природы, от людей. Человек был соединен с миром природы. А с развитием общества, с развитием цивилизации, разрываются первичные узы, появляется свободный индивид, уже оторванный от природы, от людей, в результате чего он может испытывать глубокое чувство неуверенности, бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от них, человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный способ выхода из этого он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги».

Анализируя вышесказанное, мы можем подвести итог: тревожность основана на реакции страха, а страх в свою очередь является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.

В основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, некая неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может трактоваться как проявление тревожности.

Недостаточная или неадекватная воспитательная работа родителей или опекунов.

Негативное влияние окружающей среды, включая сверстников, учителей, телевизионные программы, социальные сети и т.д.

Различные психологические проблемы, такие как низкая самооценка, стресс, тревога, депрессия, агрессия, проблемы взаимодействия с окружающими и т.д.

Если рассматривать тревогу или тревожность как состояние, переживание, или как более или менее устойчивую особенность личности, то несущественно, насколько она адекватна ситуации. Переживание обоснованной тревоги, по-видимому, не имеет отличия от необоснованного переживания. Субъективно же состояния равны. Но объективно разница очень велика.

В детстве, когда ещё не выработаны способы борьбы со стрессом, тревога, длительное время переживаемая ребенком, мешает в формировании нормального поведения и может быть причиной дезорганизации психической деятельности.

### **Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста**

Появление школьного периода в жизни ребенка несёт важные изменения во всем образе его жизни. Школа изменяет положение ребенка в обществе, меняет его жизненный стержень, структуру его познавательной деятельности, появляется новая непривычная для него ведущая деятельность – учебная. Этот новый жизненный процесс требует ответственности, серьезности, систематичности и организованности. Он кардинально меняет привычный дошкольный режим.

Дети младшего школьного возраста, как правило, уже более самостоятельны и независимы, чем дошкольники, однако некоторые из них могут всё ещё испытывать тревогу во время адаптации к новым условиям. Некоторые особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста включают:

1. Отказ от новых занятий, которые требуют большей активности или социальных навыков.
2. Страх перед ошибками и неудачами, поэтому эти дети могут избегать новых заданий или экспериментирования.
3. Заторможенность и отсутствие энтузиазма, даже в отношении деятельности, которая ранее вызывала у них интерес.
4. Появление физических проявлений тревоги, таких как головные боли, болезненный живот, тошнота.
5. Боязнь быть оставленными без присмотра взрослых.
6. Появление ночных кошмаров.
7. Страх перед школьными испытаниями и контрольными.
8. Стремление к контролю и регулярности в расписании, что может проявляться в требовании ежедневной одежды, еды и места сна.

Важно помнить, что многие из этих проявлений могут быть связаны не только с тревожностью, но и с другими возрастными особенностями или здоровьем. Тем не менее, если вы заботитесь о том, что ваш ребёнок испытывает тревогу на постоянной основе, обратитесь к врачу или школьному психологу для более подробной консультации.

Как выявить тревожность у младшего школьника? Это первая эмоция, которая проявляется у ребёнка в первый же день знакомства. Но прежде чем делать выводы, нужно понаблюдать за ребёнком в общении с другими детьми во время уроков разных предметов и перемены. Все изменения в общественной жизни у детей младшего школьного возраста, а именно: новые обязанности, соблюдения требований школьной программы, новые правила поведения, режим дня и даже интерьер школы и класса – несут за собой новые впечатления, отношения, эмоции. Значительно расширяется круг общения – появляются новые друзья и одноклассники. Соблюдение этих новых требований, отчасти, влияет на то, как к ребёнку будут относиться окружающие – родители, родственники, одноклассники и учителя. Поэтому прежде чем ребёнок поступит в школу, его следует подготовить, не только физически, умственно, но психологически. В образовательных организациях существуют подготовительные занятия перед поступлением в первый класс, где дети постепенно знакомятся со своими будущими одноклассниками, привыкают к школьной атмосфере и к новым правилам поведения. Готовность ребёнка к обучению в школе, должна быть умственная, психофизиологическая, познавательная, а также моральная, мотивационная, эмоциональная и социальная.

Существуют признаки определения тревожности у младшего школьника, которые можно легко заметить: ребёнок не может долго работать не уставая, любое задание (простое или сложное) вызывает беспокойство, во время выполнения заданий напряжен, скован, смущен, не может ответить на вопрос сразу, не может долго ждать, не уверен в себе, пуглив, не любит начинать новое дело, при волнении сильно потеет, руки становятся холодные и влажные. Младший школьный возраст это этап интенсивного становления и трансформации качественных когнитивных процессов: они приобретают косвенный характер и становятся ответственными и контролируруемыми. Ребёнок постепенно обучается новым правилам и режиму, учится держать под контролем и развивать внимание, память и мышление.

По мнению Л.В. Выготского, на этапе обучения у младших школьников, к концу 2 класса, меняется характер отношений с окружающим социумом. «Абсолютный авторитет» взрослого постепенно исчезает, сверстники становятся более важными для ребёнка, и возрастает роль детского общения.

Ведущими процессами для младшего школьного возраста считаются: контроль собственного поведения и активности; отражение (рефлексия), анализ. В этом возрасте ребёнок больше сосредоточен и сконцентрирован на плане собственных действий; происходит процесс разви-

тия познавательного отношения к действительности, происходит большее понимание сверстников, налаживается контакт с группой в целом.

Для характеристики младшего школьного возраста большое внимание представляют подходы иностранных специалистов по психологии для понимания сущности конкретного возраста, его цели и возможностей. Психологи подходят к данной задаче со всей ответственностью, чтобы правильно охарактеризовать младший школьный возраст, его назначения и возможности.

Так, согласно концепции известного швейцарского психолога Жана Пиаже, интеллектуальное развитие ребенка продолжается в возрасте от 7 до 11 лет. Это означает, что в промежутке этого возраста умственные действия обратимы и совместимы. Ребенок может самостоятельно или с помощью осторожного направления педагога преодолеть последствия прямого восприятия, использовать логическое мышление и исправить конкретную ситуацию. Переход к определенной мысли влечёт за собой существенную перестройку всех психических процессов, то есть здесь будут задействованы восприятие, память, воображение, речь, сила воли. У ребёнка также открывается способность узнать свои чувства, свое моральное суждение и свою способность сотрудничать с другими.

В результате этого, на данном этапе происходят серьезные перестройки в психологическом развитии младшего школьника. Учителя, родители, психологи и воспитатели играют в жизни ребенка решающую и функциональную роль. У всех у них главной задачей считается создание подходящих условий для исследования и реализации потенциала каждого младшего школьника с учетом персональных индивидуальностей.

В начальных классах меняется чувственная область ребенка, отсюда и развивается тревожность. Во втором классе, как правило, добавляются новые предметы, расширяется содержание занятий. Из-за длинных летних каникул школьник бурно реагирует на события, которые происходят, поэтому он не всегда может подавить нежелательные эмоциональные реакции без посторонней помощи. Школьники этого возраста отличаются психологической впечатлительностью и отзывчивостью на всё, с чем он сталкивается в первый раз. У детей отмечается непроизвольность впечатлений, которая находится в некоторых импульсивных реакциях. Они не всегда могут управлять своими чувствами, например, смех на уроке, несоблюдение дисциплины. Позже дети становятся более сдержанными в выражении собственных впечатлений и эмоций, начинают их держать под контролем.

Настроение младших школьников может быть очень переменчивым, они могут быть как радостными и возбужденными, так и грустными, и угрюмыми. Радость может возникать в результате успехов в учебе или занятиях спортом, приятных встреч с друзьями и родными, праздников и различных мероприятий в школе. Грусть может быть вызвана неудачами в учебе и спорте, конфликтами с другими детьми, внутренними проблемами и переживаниями, а также разлуками с близкими людьми. Важно помнить, что эмоции у детей находятся в стадии формирования, поэтому им нужна поддержка и помощь в понимании своих чувств и эмоций. Одним из основных страхов в данном возрасте становится страх опоздать на урок в школу, когда уже все сидят на местах, кроме тебя. Страх представления того, что все будут на тебя смотреть. Но опоздать, значит, не только не успеть, но ещё и получить замечание, сделать что-либо не так, как нужно. У большинства детей младшего школьного возраста тревожность в основном вызвана:

неблагоприятными возможностями (например, в силу возрастных особенностей: «все дети в четыре года уже читают, а мой ребенок еще нет»);

противоречивыми требованиями к ребенку (родители то разрешают что-то, то запрещают);

безразличием к ребенку, что приводит к чувству опасности и незащищенности (например, «иди сам сделай уроки, видишь, мама занята»);

требования, которые ставят ребенка в униженное и зависимое состояние (например, «ты ничего без моей помощи сделать не можешь! Ты хуже, чем все остальные»).

В школьном возрасте в учебно-воспитательном процессе под воздействием различных ситуаций происходят серьезные изменения психического развития ребенка. Все эти трансформации готовят его к переходу в следующий самый сложный период жизни – подростковый. Текущие проблемы следует решать вовремя. Подростковый период будет ещё более сложным, если и накопившиеся отрицательные эмоции с младшего школьного возраста не будут вовремя решены. Индивидуальные различия людей проявляются уже отчетливо с самого младенческого возраста, а тем более в младшем школьном. Безусловно, что на формирование личности влияет и тот фактор, с какой готовностью ребёнок пришел в школу, и то, в какой семейной атмосфере он рос, и то, какие педагогические воздействия будут по отношению к нему применяться, и от его врожденных, приобретенных и индивидуальных характеристик.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и переустройств, происходящих с ребенком. Личностное развитие приводит к увеличению причин школьной тревожности.

### **Специфика использования средств арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников**

В практике психологической работы в школах и в дошкольных учреждениях (детские сады, центры внешкольной работы) «психологическая коррекция» довольно часто и активно используется разными методиками. Главным и хорошо зарекомендовавшим себя методом коррекционной работы по формированию «иммунитета» тревоги и страхов у детей является арт-терапия. Именно этот метод в качестве изобразительного искусства, помогает раскрыть личность, показать на бумаге всё то, что мы не можем показать и сказать в жизни.

Творчество в жизни ребёнка – это важный элемент в развитии. Для ребёнка важен не только результат, но и процесс рисования. Он не задумывается о результате как таковом, а лишь получает удовлетворение от этого творчества, стараясь перенести свои чувства и эмоции на поверхность бумаги с помощью цвета, как отражателя гаммы эмоций. Поэтому творческий процесс является своего рода терапией.

Арт-терапия – это метод психотерапии, который использует различные типы художественной деятельности для улучшения физического и психического здоровья человека. Такой подход может оказаться очень эффективным в коррекции тревожности у младших школьников.

Среди возможных форм арт-терапии для детей младшего школьного возраста можно выделить следующие:

1. Рисование и живопись. Многие дети находятся в состоянии благоприятного расположения духа, когда занимаются рисованием и живописью. Это может помочь им выразить свои эмоции и мысли, которые они не могут или не хотят высказывать словами.

В ходе сеансов арт-терапии дети рисуют, используя различные материалы, такие как краски, карандаши, мелки и глина. Они имеют полную свободу выбора и выражения собственной креативности. Процесс рисования не оценивается по эстетическим качествам, а скорее рассматривается как внутреннее отражение эмоций и мыслей ребенка.

Арт-терапия для детей может обладать следующими преимуществами:

Выражение эмоций: Рисование дает детям возможность выражать сложные эмоции, которые они могут испытывать, но не могут найти слова, чтобы описать. Это позволяет им справляться с гневом, страхом, печалью и другими негативными эмоциями.

**Развитие самосознания:** Участие в арт-терапии помогает детям лучше понять себя, свои желания, потребности и индивидуальность. Процесс создания и рассмотрения своих художественных работ помогает им осознать свои мысли и чувства.

**Улучшение коммуникации:** В ходе арт-терапии дети могут рассказывать о своих рисунках и делиться своими идеями с терапевтом или другими детьми. Это развивает навыки общения, помогает строить социальные связи и улучшает способность сотрудничать с другими.

**Разрешение конфликтов:** Через рисование дети могут визуализировать и разрешить конфликты, которые они могут испытывать в своей жизни. Это может быть особенно полезно для детей, которые испытывают трудности в общении или имеют проблемы с самоконтролем.

**Усиление самооценки:** Создание и рассмотрение своих работ помогает детям развить уверенность в собственных способностях и усилить самооценку. Они видят результат своего творчества и осознают, что могут справиться с трудностями и достичь успеха.

Арт-терапия для детей может быть полезной во многих ситуациях, таких как общение с другими, преодоление травм, справление со стрессом и тревогой, а также поиск областей силы и роста. Она предлагает ребенку возможность исследовать свое внутреннее состояние и развить навыки самовыражения.

**2. Коллажи и монтажи.** Для многих детей младшего школьного возраста коллажи и монтажи могут стать интересным способом выражения себя. Они могут быть использованы для создания иллюстраций к историям и рассказам, манипуляции с цветами, формами и текстурами также могут оказывать успокаивающее действие.

**Терапия высказывания эмоций:** Предложите ребенку создать коллаж, используя картинки, фотографии и другие изображения, которые отражают их эмоциональное состояние. Это может помочь им выразить свои чувства визуально и начать открытую дискуссию о своих эмоциях.

**Самооценка и укрепление позитивного мышления:** Попросите ребенка сделать коллаж, отображающий их достижения или вещи, которые они ценят в себе. Это создаст возможность для ребенка рефлексировать на свои сильные стороны и помочь им развить положительное отношение к себе.

**Исследование идентичности:** Предложите ребенку создать коллаж, используя изображения, символы или предметы, которые отражают их личность или то, кто они хотят быть. Это поможет им развить понимание своей уникальности и визуализировать свои цели и мечты.

**Развитие моторики и координации:** Дайте ребенку большой лист бумаги и предложите создать коллаж, используя различные материалы, такие как нарезанные кусочки бумаги, ткани, нити или кнопки. Это упражнение поможет развить мелкую моторику и координацию движений.

**Работа с темами и сюжетами:** Предложите ребенку сделать коллаж, который отражает определенную тему или историю. Например, можно попросить их создать коллаж на тему "мое любимое время года" или "мой день в зоопарке". Это поможет ребенку развить рассказывающие и обобщающие навыки.

**Групповые коллажи:** Организуйте группу детей для создания коллажа вместе. Задайте им общую тему и предложите каждому ребенку внести свой вклад в общее произведение искусства. Это способствует развитию социальных навыков, сотрудничеству и коммуникации.

Коллажи в арт-терапии для детей предоставляют множество возможностей для самовыражения, развития творческих навыков и эмоциональной эксплорации. Важно учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка при использовании этой техники.

**3. Глина и пластилин.** Эти материалы могут использоваться для создания фигурок и скульптур. Они могут помочь детям выразить даже самые сложные и запутанные мысли, а также научиться контролировать свои движения и чувства.

Вот несколько преимуществ использования глины в арт-терапии для детей:

Формирование мелкой моторики и координации движений. Работа с глиной помогает развивать у детей мелкую моторику, улучшает координацию движений и сенсорные навыки.

Выражение эмоций и регулирование поведения. Глина позволяет детям выразить свои эмоции, которые могут быть сложно выразить словами. Они могут создавать объекты, отражающие их состояние или помогающие им лучше понять и управлять своими эмоциями.

Улучшение концентрации и внимания. Работа с глиной требует сосредоточенности и внимания к деталям. Это помогает развивать у детей навыки концентрации и улучшает их способность сосредоточиться на задаче.

Стимулирование воображения и творческого мышления. Глина предоставляет детям возможность воплотить свои идеи и фантазии в конкретные объекты. Они могут экспериментировать с различными формами, текстурами и цветами, развивая свое творческое мышление и воображение.

Улучшение самооценки и уверенности. Создание и завершение проектов с глиной может помочь детям почувствовать себя успешными и комфортными с результатами своего творчества. Это может способствовать развитию их самооценки и самоуважения.

Глина в арт-терапии для детей может быть использована как самостоятельный материал или в сочетании с другими средствами, такими как краски или карандаши. Важно предоставить детям свободу выбора и самовыражения при работе с глиной, чтобы они могли максимально использовать ее потенциал в арт-терапевтическом процессе.

4. Театральные постановки и драматические игры. Такой подход может помочь детям младшего школьного возраста выразить свои эмоции и мысли на сцене. Это также может помочь улучшить коммуникативные навыки и самооценку у детей. Театральные постановки могут быть использованы для того, чтобы дети смогли воплотить свои мысли и чувства в жизнь через ролевые игры. Во время постановки дети могут играть разные роли, выражать эмоции и испытывать различные ситуации. Это позволяет им воссоздать и пережить определенные события или проблемы, а также научиться эмпатии и пониманию других людей.

Драматические игры также могут быть использованы для того, чтобы помочь детям выражать и осознавать свои эмоции. Например, ролевые игры позволяют детям поиграть в разные персонажи и ситуации, что помогает им осознавать и понимать свои чувства. Также дети могут использовать драматические игры для развития социальных навыков, таких как слушание, взаимодействие с другими и умение работать в команде.

Театральные постановки и драматические игры в арт-терапии для детей могут иметь различные формы и направлены на решение конкретных проблем или целей. Например, они могут быть использованы для работы с детьми, страдающими от травматических событий, аутизма, депрессии или других эмоциональных и психических расстройств.

В целом, театральные постановки и драматические игры в арт-терапии для детей помогают им развивать психологическое и эмоциональное благополучие, а также способствуют развитию их творческого потенциала. Они являются полезной и эффективной формой лечения и развития детей, которая позволяет им выразить себя и общаться с миром в безопасной и поддерживающей среде.

5. Музыкальные занятия. Музыка может оказать успокаивающее воздействие на детей и помочь им расслабиться, особенно при наличии задач и целей. Могут иметь множество целей и использовать различные методы. К ним относятся:

Импровизация с использованием инструментов: дети могут играть на разных музыкальных инструментах и создавать собственные музыкальные произведения, выражая свои эмоции и чувства через звуки.

Пение и использование голоса: дети могут петь песни, создавать музыкальные рассказы или выражать свои эмоции через вокал.



Слушание и анализ музыки: ребенку предлагается слушать различные музыкальные композиции, а затем обсуждать их, выражать свои впечатления и эмоции.

Ритмические упражнения: детям могут быть предложены различные ритмические игры и движения, которые помогут им развивать координацию и сенсорные навыки.

Музыкальная терапия с использованием релаксации и медитации: детям предлагается слушать спокойную музыку и проводить релаксационные упражнения, которые помогут им снять стресс и напряжение.

Композиция и создание музыки: детям предлагается создавать свои собственные музыкальные композиции, используя различные музыкальные инструменты или компьютерные программы.

Терапевтическая импровизация: детям предоставляется возможность спонтанно выразить свои эмоции и чувства через музыку, без ограничений и правил.

Музыкальные занятия в арт-терапии помогают детям выражать и обрабатывать эмоции, улучшают коммуникацию, развивают творческое мышление и способствуют общему благополучию. Они могут быть особенно полезны для детей, страдающих от психологических проблем или находящихся в стрессовых ситуациях.

6. Куклотерапия – это форма арт терапии, которая использует куклы и игру с ними для помощи детям в выражении своих эмоций и развития позитивных навыков.

Куклы являются мощным инструментом, позволяющим детям создать своих персонажей и взаимодействовать с ними. Во время куклотерапии дети могут играть роли персонажей и создавать различные сюжеты. Это позволяет им выразить и разрешить эмоции, которые могут быть трудными или болезненными. Куклотерапия может быть использована для помощи детям с различными проблемами, такими как эмоциональные или поведенческие проблемы, травматические события или стрессовые ситуации. Она может помочь детям осознать свои эмоции, развить способность к эмпатии и улучшить их коммуникативные навыки.

В процессе куклотерапии терапевт может задавать вопросы, вести диалог и помогать детям разобраться в своих чувствах и мыслях. Они могут также просить детей создавать истории с куклами, раскрывая тем самым некоторые скрытые проблемы или травмы. Она может быть проведена как индивидуально, так и в групповом формате. Групповая куклотерапия может помочь детям развить навыки социального взаимодействия и сотрудничества.

Важно отметить, что куклотерапия должна проводиться под руководством обученных специалистов, так как они могут помочь детям преодолеть трудности и поддержать их в процессе исцеления.

7. Фототерапия в арт-терапии представляет собой метод, в котором фотографии используются для помощи детям в выражении своих эмоций, мыслей и переживаний. Этот подход может быть особенно полезным для детей, которые испытывают трудности в вербальном общении или у них есть травматические опыты.

В процессе фототерапии ребенку предлагается сделать фотографию или выбрать готовые изображения, которые отражают его внутренний мир или вызывают определенные эмоции. Затем детям предлагается рассказать историю о выбранных изображениях или объяснить, почему они выбрали именно эти фотографии. Арт-терапевт может задавать вопросы и помогать ребенку исследовать свои мысли и чувства на основе выбранного материала.

Фототерапия может помочь детям выразить эмоции, которые могут быть сложными для них описать словами. Она также может помочь расширить понимание себя и своих переживаний, а также помочь в решении проблем и развитии самосознания и самовыражения.

Некоторые из преимуществ использования фототерапии в арт-терапии для детей включают:

Возможность общения без использования слов: Это особенно полезно для детей, которые могут быть непривычны или не уверены в своих навыках вербального общения.

Способствование самовыражению: Фототерапия может помочь детям выразить свои мысли и эмоции, которые могут быть сложными для них описать словами.

Создание наблюдательности: Работа с фотографиями может помочь детям лучше понять свои эмоции и поведение, а также помогать им развивать наблюдательность и улучшать способность к самоанализу.

Преобразование негативных опытов: Фототерапия может быть использована для помощи детям в обработке травматических событий или негативных опытов. Просмотр и обсуждение фотографий может помочь детям посмотреть на эти события с новой перспективы и найти пути к исцелению.

Фототерапия в арт-терапии для детей может быть эффективным инструментом для помощи им в выражении себя и исследовании своего внутреннего мира. Этот подход может быть адаптирован к различным возрастным группам и индивидуальным потребностям детей.

8. Танец является важным инструментом в арт-терапии для детей. Он помогает детям выражать свои эмоции, развивать координацию движений, улучшать физическую форму и самооценку. Танцы могут быть использованы для работы со стрессом, тревожностью, повышенной активностью, проблемами взаимодействия со сверстниками и другими проблемами, с которыми сталкиваются дети.

В арт-терапии танец используется как способ самовыражения. С помощью движений дети могут выразить свои чувства, мысли и опыт. Ведущий арт-терапевт может помочь детям найти свою собственную оригинальность и уникальность в танце, что способствует развитию их личности.

Танцы также помогают детям развивать координацию движений и гибкость, улучшают осанку и позволяют детям ощутить свое тело. Они учатся контролировать свое тело и движения, что может быть особенно полезным для детей с проблемами развития или нарушениями координации.

В арт-терапии танец может быть использован для работы с социальными проблемами. Через танец дети учатся сотрудничать друг с другом, слушать и воспринимать другие мнения, а также уважать границы и пространство других.

Танцы могут быть также использованы для работы со стрессом и тревожностью. Они помогают детям освободиться от негативных эмоций, расслабиться и наладить контакт с собственным телом и окружающей средой.

В арт-терапии танец может быть индивидуальным или групповым. В групповом виде танец помогает детям учиться взаимодействовать друг с другом и работать в команде. Индивидуальная работа с танцем позволяет детям развиваться в своем собственном темпе и выражать себя без стеснения.

Танец в арт-терапии является мощным инструментом, который помогает детям развиваться, выражать себя и общаться с окружающим миром. Он способствует развитию физических, эмоциональных и социальных навыков детей, а также помогает им справляться со стрессом и тревожностью.

9. Тканевая терапия – это метод, в котором дети используют ткани и материалы, связанные с тканевым ремеслом, чтобы выразить свои эмоции и чувства. Этот метод помогает детям обработать травматические события, развить свою творческую сторону и выразить себя через искусство.

Во время тканевой терапии дети могут создавать различные проекты с использованием тканей, таких как плетение, вышивка или создание текстильных картин. Процесс работы с тканью может быть успокаивающим и медитативным, что помогает детям сосредоточиться и расслабиться.

Тканевая терапия также способствует развитию моторики у детей, улучшает их координацию движений и мелкую моторику. Кроме того, работа с тканью может помочь детям развить такие навыки, как самовыражение, сотрудничество и творческое мышление.

Тканевая терапия в арт-терапии может быть особенно полезной для детей, испытывающих эмоциональные или поведенческие проблемы. Она может помочь детям осознать и выразить свои эмоции через творчество, а также развить позитивные стратегии для управления своими чувствами.

10. Терапия воском – это одна из техник, используемых в арт-терапии для детей. В этом процессе детям предлагается работать с пчелиным воском, который они могут смешивать и лепить в разные формы. Это может быть очень полезным для терапии детей с различными психологическими проблемами или эмоциональными трудностями.

Восковая терапия предоставляет детям возможность выразить свои эмоции и переживания через творчество и игру. Они могут создавать различные фигурки, предметы или абстрактные формы, которые отражают их внутренний мир. Это позволяет детям выразить и осознать свои эмоции, испытываемые трудности и проблемы.

Терапия воском также помогает детям развивать свою когнитивную, эмоциональную и моторную активность. Работа с воском требует от них использования различных двигательных навыков и тактильных ощущений. Они учатся принимать решения о том, какие материалы использовать, как смешивать цвета, и как передать определенную идею или чувство с помощью воска.

Кроме того, терапия воском стимулирует фантазию и творческое мышление детей. Они могут воплощать свои идеи и создавать что-то уникальное из простых материалов. Это помогает им расслабиться, сосредоточиться и улучшить концентрацию.

В целом, терапия воском в арт-терапии для детей является мощным инструментом для самовыражения, эмоционального роста и развития. Она помогает детям лучше понять себя, преодолеть свои эмоциональные трудности и построить здоровые механизмы адаптации.

В целом, тканевая терапия в арт-терапии для детей предоставляет им возможность наслаждаться творчеством и искусством, одновременно помогая им решать свои проблемы и развивать свои навыки.

11. Музыкотерапия является одним из методов арт-терапии, который применяется для работы с детьми. Эта терапевтическая методика использует музыку и звуковые инструменты для помощи детям в выражении своих эмоций, улучшении коммуникативных навыков, развитии креативности и самовыражения.

Музыкальное воздействие на детей может оказывать положительное влияние на их эмоциональное состояние и поведение. Многочисленные исследования показывают, что музыкотерапия способна снижать уровень стресса, тревожности и депрессии у детей. Она также может помочь в развитии моторики, речи и социальных навыков у детей с различными нарушениями. Музыкальные сессии в рамках арт-терапии для детей могут включать в себя слушание музыки, игру на музыкальных инструментах, создание музыкальных композиций и песен, а также импровизацию. Целью этих сессий является помощь детям в поиске и выражении своего индивидуального голоса, развитии самосознания и самооценки.

Музыкотерапевт, работающий в рамках арт-терапии, обычно имеет специальное образование и опыт работы с детьми. Он адаптирует музыкальные инструменты и техники в соответствии с потребностями каждого ребенка и использует музыкальные интерактивные игры, чтобы помочь им в достижении терапевтических целей.

Музыкотерапия в арт-терапии для детей может быть эффективным способом помочь детям выразить свои эмоции, разрешить конфликты, развить креативность и улучшить психическое и физическое благополучие. Она может быть использована вместе с другими методами

арт-терапии, такими как живопись, рисование, танец и драма, чтобы создать более глубокий и полноценный опыт для детей.

12. Сказкотерапия – это методика арт-терапии, которая использует сказки как инструмент для лечения и психологической поддержки детей. Она основана на предположении о том, что сказки могут помочь детям осознать свои эмоции, решить проблемы, развить креативность и выражение себя.

В рамках сказкотерапии, терапевт может использовать как готовые сказки, так и создавать новые истории, специально адаптированные под нужды каждого ребенка. Однако, главная цель сказкотерапии – это помочь детям создать свое собственное понимание сказки и применить ее в своей жизни.

В процессе сказкотерапии, дети могут быть попросены выразить свои мысли и эмоции относительно героев или ситуаций в сказке, нарисовать эти персонажи или сцены, сыграть роль одного из персонажей или даже создать свою собственную сказку. Она помогает детям разработать свою эмоциональную и когнитивную функцию, улучшить свои коммуникационные навыки, решать проблемы и укреплять свою самооценку. Ей также сопутствует улучшение концентрации, воображения и креативности у детей.

Сказкотерапия в арт-терапии для детей может быть особенно полезной для тех, кто столкнулся с травмами, стрессом, эмоциональными или поведенческими проблемами. Важно отметить, что сказкотерапия должна проводиться опытным и квалифицированным терапевтом, который имеет знания и опыт в этой области.

Для того чтобы использование мероприятий арт-терапии было успешным в коррекции тревожности у младших школьников, необходимо учитывать следующие правила:

- Давать свободу выбора материала и темы;
- Разрешать создавать произведение своего образца, их уникальности;
- Не разрушать и не критиковать произведения ребенка, а лучше задавать открытые вопросы, которые позволяют ему выразить свои чувства и мысли;
- Учитывать физические и психологические особенности каждого ребёнка и проводить подготовительную работу. Например, прогнозирование возможных эмоций после занятий.

Арт-терапия может быть очень полезной для детей, страдающих тревожностью. Она может помочь им выразить свои эмоции и чувства, научиться контролировать их и находить спокойствие и умиротворение в творчестве. Однако важно помнить, что эта методика должна использоваться как дополнительный инструмент в процессе коррекции тревожности детей и должна быть проведена квалифицированными педагогами и психологами.

Большое значение для развития арт-терапии имело работа американской художницы-психотерапевта Маргарет Найт в 1940-х годах. Она создала технику рисования, которая позволяла людям выражать свои эмоции и чувства через рисунок. Кроме этого ей принадлежит множество изобретений. Например, такие как изготовление бумажных пакетов, основной целью которого был пакет с плоским дном; устройство для ткацкого станка, и многие другие.

С тех пор арт-терапия стала широко используемой методикой в работе с людьми, страдающими психическими расстройствами, а также в реабилитационных центрах, домах престарелых и других медицинских учреждениях. В настоящее время арт-терапия применяется для лечения различных проблем: от депрессии и тревожности до наркотической зависимости. Она показала свою эффективность в работе с детьми, подростками и взрослыми. Основной целью арт-терапии является помощь людям выражать свои эмоции и чувства, находить внутреннюю гармонию и улучшать качество жизни. Арт-терапевт работает с клиентом, помогая ему выбрать подходящий вид творчества (рисование, живопись, лепка, танец и т.д.), который максимально соответствует его потребностям и возможностям. Цель работы – развитие художественного мастерства и одновременно лечение психических расстройств.

Существует несколько известных психологов, которые применяют арт-терапию:

1. Карл Юнг: швейцарский психиатр и психолог, один из основоположников аналитической психологии. Юнг использовал искусство, включая мандалы и сновидческие картины, для исследования бессознательного у пациентов. Он также разработал метод активной фантазии, который включает использование сновидений и живописи, чтобы помочь людям исследовать свое внутреннее мироощущение и эмоции.

2. Эдвард Адамс: американский психолог, основатель и директор Института искусства и терапии в Сан-Франциско. Он разработал исцеляющую модель, в которой участники используют различные художественные формы (живопись, скульптура, танец и др.), чтобы исследовать и выразить свои эмоции и опыт.

3. Шон Макгрэви: британский психолог и арт-терапевт. Он использует искусство, включая рисование, живопись и резьбу по дереву, для помощи пациентам в исследовании своих эмоций, травм и жизненных проблем.

4. Натали Родли: британская психиатр и психоаналитик. Она использует арт-терапию для работы с пациентами, страдающими от психических расстройств, таких как депрессия и пост-травматическое стрессовое расстройство.

В России также есть много отечественных арт-терапевтов, которые работают в этой области. Некоторые из них – это:

1. Анна Шкутова – главный психотерапевт и советник Федерации арт-терапии Российской Федерации. Она проводит тренинги и мастер-классы по арт-терапии и также ведет личные консультации.

2. Юлия Луцева – психолог, сертифицированный арт-терапевт и педагог. Она также является соучредителем и членом Федерации арт-терапии Российской Федерации.

3. Наталья Абурамишвили – сертифицированный арт-терапевт и психолог. Она специализируется на работе с детьми и взрослыми, проводит индивидуальные и групповые сессии арт-терапии.

4. Алексей Герасимов – сертифицированный психолог и арт-терапевт. Он имеет опыт работы с различными возрастными группами и проводит тренинги и семинары по арт-терапии.

5. Лариса Аплаксина – психолог и арт-терапевт. Она регулярно проводит лекции, тренинги и мастер-классы по арт-терапии и также работает с клиентами в индивидуальном формате.

Это лишь некоторые известные психологи, которые применяют арт-терапию в своей практике. Существует и другие специалисты, которые также используют этот метод в своей работе.

Арт-терапия является методом лечения, основанным на использовании художественных материалов и техник, которые помогают выразить эмоции, развить творческие способности и справиться с трудностями психологического характера. Арт-терапия может применяться для лечения различных психических расстройств, в том числе для уменьшения уровня тревоги, депрессии и стресса, помогает облегчить травму и дает возможность увидеть проблему или конфликт с новой стороны. Арт-терапия может быть эффективна в общении с детьми и взрослыми всех возрастов, культур и сообществ.

Мифы об арт-терапии:

1. Арт терапия только для детей с психическими нарушениями: Это неправда. Арт терапия может быть полезной для всех детей, независимо от их психического состояния. Она помогает развивать творческое мышление, самовыражение и коммуникативные навыки.

2. Арт терапия только для художественно одаренных детей: Это неправда. Арт терапия не требует навыков в изобразительном искусстве. Она основана на процессе самовыражения через искусство, а не на качестве и красоте окончательного продукта.

3. Арт терапия – это просто игра с красками: Это неправда. Арт терапия – это серьезный метод, который использует искусство для достижения терапевтических целей. Она включает

в себя обсуждение и анализ искусственных произведений, саморефлексию и психологическую работу.

4. Арт терапия неэффективна: Это неправда. Исследования показали, что арт терапия может быть эффективной формой терапии для детей с различными проблемами, включая тревожность, депрессию, поведенческие проблемы и травму.

Несомненным достоинством арт-терапии является возможность использования её в различных областях жизни. Это позволяет достигать эффекта максимально индивидуального лечения и тренинга группы в целом. Термин «терапия творчеством» рассматривается узко по отношению к виду лечения искусством, но шире к таким видам деятельности, как рисование, драма, танец, музыка и прочим видам творчества.

Терапия несёт в себе целый ряд явлений, куда входят арт-терапия и другие развивающиеся направления. Ребёнок учится видеть, слышать, слушать и т.д. Например, драматерапия в качестве лечения или коррекции использует такой вид искусства, как театр и ролевая игра. Музыкальная терапия работает в направлении музыки, библиотерапия – на сочинении и чтении книг с элементами творческого подхода. Также сейчас развиваются интегративные арт-формы (арт-драма и т.п.).

Арт-терапия – это метод лечения, в котором используются художественные материалы, чтобы помочь пациенту выразить свои эмоции, чувства и мысли. Для младших школьников, которые еще не всегда готовы говорить о своих проблемах, арт-терапия может быть очень эффективным инструментом для изучения и улучшения их эмоционального состояния.

Вот несколько простых и эффективных упражнений арт-терапии, которые можно использовать с младшими школьниками:

1. Рисование эмоций – дайте ребенку возможность выбрать цветы, карандаши и бумагу, которые ему нравятся, и попросите нарисовать свои эмоции. Это может быть абстрактное изображение, состоящее из форм и цветов, или конкретный предмет, связанный с его эмоциональным состоянием.

2. Коллаж – дайте ребенку возможность выбирать различные фотографии, изображения и материалы и помогите им создать коллаж, который отражает его состояние и эмоции.

3. Творческое письмо – попросите ребенка написать или нарисовать историю о переживании, которое он испытал, и затем попросите его поделиться своими мыслями и чувствами.

4. Скульптура – дайте ребенку глину или другой материал и попросите его создать скульптуру, которая отражает его эмоциональное состояние.

Рисование и раскрашивание. Это простые, но эффективные способы дать детям возможность выразить себя и свои эмоции через рисунки или раскраски. Они могут быть использованы в сочетании с различными темами, например, самовыражение, способности к концентрации, социальные навыки и т. д.

Арт-игры. Существует множество арт-игр, таких как игра в «Нарисуй себя», где дети создают рисунок самих себя или своих друзей, игры на распознавание эмоций, где дети могут выражать свои эмоции через жесты и мимику, а другие игроки должны сопоставлять эти эмоции с их вербальным выражением. Когда дети закончат рисовать, предложите им рассказать о своих рисунках. Попросите их рассказать о том, что они решили нарисовать и почему. Обсудите каждый рисунок и принимайте каждый так, как он есть. Поздравьте детей со своими рисунками и поблагодарите их за участие в игре. Попросите их повесить свои рисунки на стену или на холодильник, чтобы они могли наблюдать за своим творением и радоваться ему каждый день.

Песочная терапия. С помощью песка и различных фигурок дети могут создавать свои миры и переживания, которые могут иметь глубокий смысл для пациента и терапевта.

Арт-терапия не только помогает детям выразить свои эмоции и чувства, но и может повысить их самооценку и уверенность в себе. Это также может улучшить коммуникацию и отношения между детьми и родителями.

Главная цель – помощь клиенту в достижении положительных изменений, личностного роста при использовании художественных материалов в спокойной и непринужденной среде.

Задачи арт-терапии:

1. Поддержка самовыражения и самопознания: арт-терапия помогает людям выразить свои мысли, эмоции и внутренние состояния через художественные средства, такие как рисование, резьба по дереву или лепка. Это позволяет им узнать себя лучше, разобраться в своих чувствах и мыслях, и принять их.

2. Снятие стресса и тревоги: арт-терапия может быть эффективным инструментом для снятия стресса и тревоги. Художественное творчество позволяет людям сконцентрироваться на процессе создания, отвлечься от проблем и перенаправить свою энергию.

3. Развитие творческого мышления и решение проблем: арт-терапия может помочь развить творческое мышление и способность находить нетрадиционные решения проблем. Люди могут использовать художественные средства для исследования иллюзий, нестандартных сочетаний и форм, что может укрепить их способность мыслить вариативно и гибко.

4. Восстановление после травмы: арт-терапия может помочь людям восстановиться после травматических событий, таких как физическое или эмоциональное насилие, потеря близкого человека или авария. Творческий процесс позволяет им выразить боль, горе и травму, посредством чего может происходить их исцеление.

5. Развитие самооценки и уверенности в себе: арт-терапия может помочь людям повысить свою самооценку и уверенность в себе. Через создание произведений искусства они видят свои достижения и могут почувствовать себя гордыми и ценными.

6. Развитие социальных навыков: групповая арт-терапия может помочь улучшить социальную и коммуникативную компетенцию. Участники узнают о взаимодействии с другими людьми, умении слушать и быть внимательными к чужим мыслям и чувствам.

7. Саморефлексия и самопомощь: арт-терапия может быть полезной для саморефлексии и личностного роста. При создании произведений искусства люди могут размышлять о своей жизни, опыте и ценностях, а также находить пути личностного развития и самопомощи.

В процесс арт-терапии входит несколько этапов:

1) Подготовительный этап.

На данном этапе происходит первая встреча с клиентом, знакомство, получение от него нужных данных и определение направленности для арт-терапии.

Далее разъясняется клиенту содержание, подходы и особенности арт-терапевтической работы, основные правила его поведения и тех возможностей для художественной экспрессии, которые могут быть использованы в полной мере при выполнении его работы.

В заключении контракта, регламентирующего общие цели и условия арт-терапевтической работы, устанавливается количество, частота и продолжительность занятий и другие моменты.

Переходя ко второму этапу, формируется «безопасное пространство».

2) Этап формирования отношений и начальная деятельность клиента.

Этот этап арт-терапевтического процесса связан с созданием психотерапевтического альянса и переходом клиента к изобразительной деятельности, в процессе которой начинает происходить начальное реагирование своих чувств, конфликтов, желаний, а также тех переживаний, которые отражают его отношение к происходящей деятельности, к психологу.

3) Этап развития отношений между психологом и клиентом и результативной творческой деятельности клиента.

Данный этап арт-терапевтического процесса связан с укреплением психотерапевтических отношений, консолидацией личности клиента. Развития отношений между психологом и клиентом происходят постепенным переходом от хаотичного поведения и изобразительной деятельности клиента к созданию более сложной осознанной изобразительной продукции с пониманием её психологического содержания.

#### 4) Завершающий этап.

Данный этап рассматривается как подведение итогов и оценки результатов психотерапии.

Начинающие психологи и психотерапевты предполагают, что арт-терапия в коррекции тревожности младших школьников завершится довольно гладко в то время, когда сам клиент решит все свои проблемы и научится самостоятельно справляться с новыми возникающими трудностями. К сожалению, это происходит не всегда самостоятельно. Но происходящая работа в арт-терапии всегда представляет собой компромисс между ожиданиями клиента и психолога или психотерапевта.

Так или иначе, психолог и клиент должны стремиться к тому, чтобы момент завершения был ими согласован и, чтобы арт-терапевтический процесс по коррекции не прекращался в одностороннем порядке, а также преждевременно, иначе может быть нанесён вред клиенту. При анализе результата творческой работы ребёнка важно учитывать атмосферу и контингент окружающих. Некоторые дети просят, чтобы их работы проанализировали сиюминутно, некоторые стесняются и просят, чтобы им дали оценку, когда никто не слышит. И тут можно найти компромисс для всех: подписать работы не именами, а цифрами. Педагог-психолог должен выписать тревожащие его элементы, цвет и расположение рисунка, а затем провести индивидуальную беседу с родителями и классным руководителем.

В настоящее время арт терапия очень популярное и распространенное направление в психотерапии и психологии. Применяется уже более ста лет для людей разных возрастов.

Этот вид психологического искусства включает разнообразные техники; используются многочисленные методики. Они помогают корректировать эмоции людей, борются с комплексами и внутренними зажимами.

Арт-терапия включает в себя когнитивно-поведенческую терапию и визуализацию.

Когнитивно-поведенческая терапия – метод, основанный на изменении негативных мыслей и установок, что помогает улучшить эмоциональное состояние и поведение человека. Визуализация – метод работы с воображением, позволяющий визуализировать желаемые результаты и направлять мышление в нужное русло. Эти и многие другие методы помогают улучшить самочувствие и настроение, преодолеть фобии, стресс, и многие другие состояния, когда психика находится на грани срыва. Однако, обращаясь к таким методам, необходимо помнить, что консультации специалиста – это лучший способ выбраться из трудной жизненной ситуации.

Арт-терапия – это метод психологической разгрузки и лечения, который использует художественные материалы, такие как краски, карандаши, глина, ткани и т.д. для выражения эмоций, мыслей и чувств. Данная терапия может быть эффективной, когда другие методы терапии не сработали, так как она позволяет работать с бессознательным уровнем восприятия и обработки информации.

С помощью различных методов арт терапии специалист прорабатывает имеющиеся проблемы. Какую именно выбрать методику для решения проблемы ребёнка, решает консультант. Здесь учитываются состояние человека, его возраст и ряд других факторов. Кому-то достаточно чтение тех или иных книг, кому-то прослушивание музыки, кому-то необходимо посмотреть определённые фильмы, спектакли, а кому-то необходимо активное творчество, создание композиций. Техника использования материалов тоже может быть индивидуальной.

Чаще всего профессионалы используют активные методы. В них выражается собственное «Я». Благодаря этим методам человек показывает свои ощущения, чувства, раскрывается и избавляется от комплексов.



Арт-терапия помогает рассказать о своей проблеме, о своём внутреннем состоянии. Когда дети маленькие, они зачастую еще не умеют выражать свои эмоции словами. Это может быть особенно сложно в случае, если у ребенка есть проблема. Арт-терапия может помочь детям младшего возраста выразить свои чувства и эмоции через рисунки, игры и творческие проекты. В процессе работы с художественными материалами и инструментами дети могут осознать, что они чувствуют, и найти способ перенести свои чувства в мир визуального и символического языка. Когда ребенок видит, что его чувства были приняты и поняты, он может чувствовать себя более уверенно и устойчиво, а также начать работать над решением своих проблем.

В жизни маленького человека происходит множество перемен и познавательных новых ощущений. Для снижения негативного восприятия изменений в жизни необходимо применять арт-терапию. У школьников младшего возраста меняется режим дня, а это влечёт к стрессам. Чтобы их снизить специалисты прибегают к арт-терапии.

С учетом условий, в которых предполагалось вести работу, был разработан цикл психопрофилактических и развивающих занятий, который включал в себя, помимо собственно развивающих, и диагностическое занятие. В ходе диагностики были использованы тест «Несуществующее животное» по методике М. З. Друкаревича и тест «Дом – дерево – человек» по методике Дж.Бука. Целью проведения диагностического занятия была оценка эмоционального состояния учащихся. Кроме того, тест «Несуществующее животное» позволяет осуществить переход от привычного для детей изложения в вербальной форме к работе с образами.

### **Опытно–экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии**

Изучение уровня коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе экспериментальной работы

Целью эмпирического исследования является снижение показателей личностной тревожности в процессе проведения психологической коррекции методами арт-терапии. Методы арт-терапии являются эффективным, надёжным и безобидным способом снижения тревожности у детей младшего школьного возраста. Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы были выдвинуты следующие задачи:

- 1) Подобрать психодиагностические методики в соответствии с целями исследования.
- 2) Отобрать и апробировать психодиагностический инструментарий.
- 3) Разработать программу психологической коррекции, направленную на снижение уровня проявления тревожности младших школьников.
- 4) Провести исследование и отследить динамику снижения показателей тревожности после проведения цикла коррекционных занятий.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.