

УДК 159.922.7-053.5:615.851.3:316.624-053.5

Димке М.В.

студент

Научный руководитель: Степанова О.П. к.п.н., доцент

Магнитогорский государственный технологический университет

им. Г. И. Носова

Россия, Магнитогорск

**ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация.** В статье описаны результаты исследования по коррекции психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста с использованием методов арт-терапии. Были проведены диагностика уровня эмоциональных нарушений и разработка программы арт-терапевтических занятий. После реализации программы выявлено статистически значимое снижение уровня тревожности и негативного эмоционального фона, а также повышение позитивного эмоционального состояния у младших школьников. Полученные результаты подтверждают эффективность применения арт-терапевтических методов для коррекции психоэмоциональных нарушений у детей.*

Ключевые слова: младшие школьники, психоэмоциональное напряжение, тревожность, эмоциональные нарушения, арт-терапия, коррекционная программа.

Dimke M.V.

student

Scientific director: Stepanova O.P. c.p.s., associate Professor

Magnitogorsk State Technological University

them. G. I. Nosova

THE USE OF ART THERAPY FOR THE CORRECTION OF PSYCHOEMOTIONAL DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. *The article presents the results of a study on the correction of psycho-emotional tension in primary school children using art therapy methods. The level of emotional disorders was diagnosed, and an art therapy program was developed. After the implementation of the program, a statistically significant decrease in the level of anxiety and negative emotional background, as well as an increase in the positive emotional state of primary school students, were revealed. The obtained results confirm the effectiveness of the use of art therapy methods for the correction of psycho-emotional disorders in children.*

Key words: *primary school children, psycho-emotional tension, anxiety, emotional disorders, art therapy, corrective program.*

Проблема психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста является важной и актуальной темой для психологических исследований. Многочисленные данные указывают на то, что современные дети все чаще испытывают тревожность, эмоциональную неустойчивость, сложности в социальной адаптации [1, 4, 5, 6]. Это негативно сказывается на их психическом здоровье, успеваемости и качестве жизни.

Одним из перспективных направлений психолого-педагогической коррекции эмоциональных расстройств у младших школьников является использование методов арт-терапии. Арт-терапевтические техники позволяют актуализировать эмоциональную сферу ребенка, способствуют самовыражению, снижению тревожности и развитию социальных навыков [2, 3].

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей эмоциональной сферы детей и разработка программы для снижения их психоэмоционального напряжения с использованием методов арт-терапии.

Гипотеза исследования: Мы предположили, что арт-терапия будет эффективна для коррекции психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста, если в рамках психолого-педагогической деятельности будут созданы следующие условия:

- атмосфера взаимного принятия, доброжелательности, безопасности и эмоциональной поддержки;
- стимулирование самораскрытия участников через спонтанное творчество, демонстрацию установок и эмоциональных реакций, обсуждение предложенных тем, обратную связь, рефлекссию и анализ групповой ситуации;
- определение значимых норм группового взаимодействия, развитие ценных социальных навыков и улучшение межличностных отношений.

Экспериментальное исследование проводилось с 30 детьми (18 девочек и 12 мальчиков) в возрасте 8-9 лет на базе МОУ СОШ № 43 Копейского городского округа.

Для диагностики уровня психоэмоционального напряжения использовались следующие методики:

1. Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.
2. Модификации теста детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).
3. Методика «Дифференциальные шкалы эмоции» (по К. Изарду).
4. Методика «Тест на цветовые предпочтения», адаптация методики М. Люшера.

Данные методики позволили комплексно оценить эмоциональное состояние, уровень тревожности и особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

В ходе практического исследования были получены следующие результаты:

- высокий уровень агрессии отмечался у 36,7 % детей начальной школы, а низкий - у 63,3 %; высокий уровень тревожности наблюдался у 53,3 %, а низкий - у 46,7 %;

- низкий уровень открытости был характерен для 40 % младших школьников, а высокий - для 60 %;

- 26,7 % учащихся отличались замкнутостью и испытывали эмоциональный дискомфорт в общении, а 73,3 % были общительными;

- 40 % детей характеризовались неудовлетворенностью собой и низкой самооценкой, а у 60 % самооценка была умеренно адекватной.

- 46,7 % учеников находились в положительном эмоциональном состоянии, 33,3 % испытывали легкие негативные эмоции, а у 20 % негативное состояние было умеренным.

- доминирующее положительное эмоциональное состояние, указывающее на высокую эмоциональность, отмечалось у 60 % учащихся, а негативное, соответствующее дистимии (пониженному настроению) - у 40 % младших школьников.

Таким образом, для учащихся начальной школы характерны повышенные агрессивность, тревожность, замкнутость, неудовлетворенность собой и низкая самооценка. Они переживают как позитивные, так и негативные эмоции, такие как страх, стыд, чувство вины. Большинство детей находится в положительном эмоциональном состоянии, но для некоторых присущи негативные эмоции.

Полученные результаты подтвердили часть гипотезы о высоком уровне психоэмоционального напряжения у детей, что обусловило

разработку программы коррекции психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии. Цель программы — коррекция эмоциональных нарушений, снижение уровня агрессии у детей путем устранения эмоционального напряжения, повышение самооценки и принятие себя и других.

Задачи программы включают создание атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи и эмоциональной поддержки в группе, стимулирование самораскрытия участников через творчество, демонстрацию установок и эмоциональных реакций, обсуждение предложенных тем, предоставление обратной связи, рефлексии и анализ групповой ситуации, выработку значимых норм группового взаимодействия, развитие социальных навыков и улучшение межличностных отношений.

Целевая аудитория: программа коррекции психоэмоционального напряжения средствами арт-терапии рассчитана на детей младшего школьного возраста.

Программа носит групповой характер.

Занятия проводятся в форме арт-терапии.

Продолжительность программы составляет два месяца.

В рамках программы предусмотрено 16 занятий, которые проходят еженедельно. Длительность каждого занятия 60 минут.

Структура занятия включает приветствие (2 минуты), основную часть (50 минут), рефлексии (6 минут) и прощание (2 минуты). Во время групповых занятий участники обсуждают ход и результаты своей деятельности.

Для проведения занятий требуется специально оборудованное помещение и наличие необходимых материалов и инструментов для работы с детьми.

Для определения эффективности предложенной программы коррекции психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста с использованием методов арт-терапии было проведено повторное тестирование. Использовались только две методики: модификация теста детской тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена и методика «Тест на цветовые предпочтения», адаптированная методика М. Люшера. Эти методики позволили выявить изменения в уровне тревожности детей и их эмоциональном состоянии. После реализации программы количество детей с негативным эмоциональным состоянием средней степени снизилось на 10 %, что является статистически значимым результатом. Количество детей с негативным эмоциональным состоянием низкой степени уменьшилось на 3,3. Количество детей с позитивным эмоциональным состоянием увеличилось на 13,3 %, что также является статистически значимым результатом (рисунок 1).

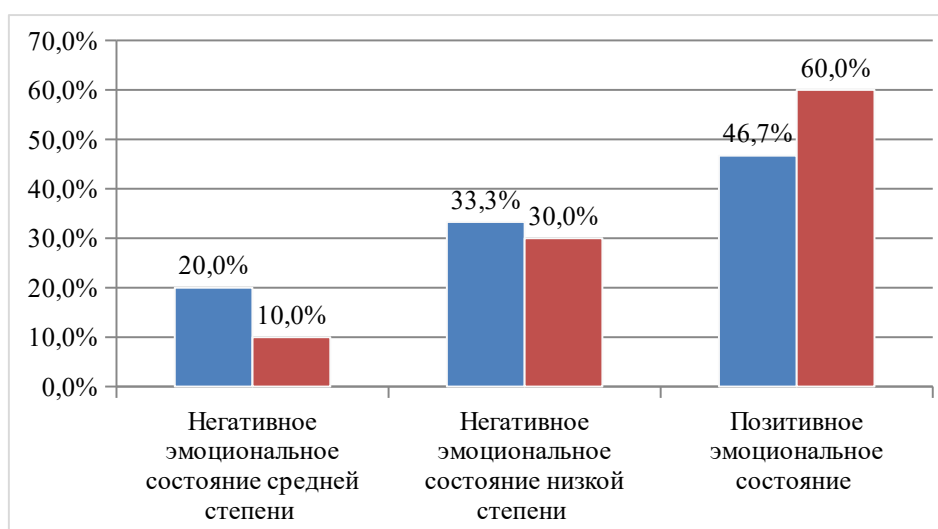


Рисунок 1 – Сравнительные результаты исследования уровня тревожности у младших школьников

Аналогично, количество детей с отрицательным эмоциональным фоном снизилось на 30 %, что является статистически значимым результатом. Количество детей с эмоциональным фоном в норме увеличилось на 10. Количество детей с положительным эмоциональным

фоном увеличилось на 20 %, что также является статистически значимым результатом (рисунок 2).

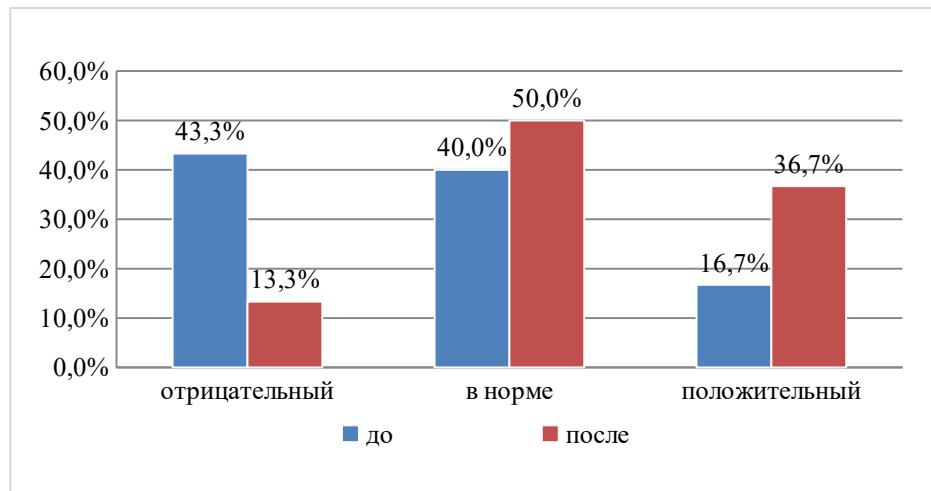


Рисунок 2 – Сравнительные результаты исследования эмоционального фона у младших школьников

Таким образом, результаты анализа показывают, что реализация программы оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние младших школьников. Уровень тревожности и негативного эмоционального фона снижается, а уровень позитивного эмоционального состояния повышается. Арт-терапия способствует достижению положительных результатов в работе с младшими школьниками, помогая им преодолевать страхи и тревожность, развивать творческие способности и навыки социальной адаптации.

Результаты проведенного исследования показали эффективность применения арт-терапевтических методов для коррекции психоэмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста. Дальнейшее изучение данной проблематики может быть связано с оценкой долгосрочных эффектов арт-терапевтической программы, а также с разработкой комплексных подходов к психолого-педагогическому сопровождению эмоционального развития младших школьников.

Использованные источники:

1. Иванова А.В., Петрова Е.И. Эмоциональные нарушения у младших школьников и их коррекция // Психологический журнал. - 2018. - Т. 25, № 3. - С. 45-52.
2. Копытин А.И. Арт-терапия в работе с детьми. - М.: Когито-Центр, 2017. - 221 с.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - СПб.: Речь, 2014. - 336 с.
4. Смирнова Т.П. Особенности эмоциональной сферы современных младших школьников // Начальная школа. - 2016. - № 9. - С. 12-17.
5. Сидоров К.Р. Тревожность и проблемы социальной адаптации у детей младшего школьного возраста // Вопросы психологии. - 2017. - № 4. - С. 23-30.
6. Романова Е.С., Лебедев А.В. Эмоциональные расстройства у детей и подростков: распространенность и динамика // Клиническая и специальная психология. - 2019. - Т. 8, № 2. - С. 45-59.