

УДК 376.5

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ КОРРЕКЦИОННЫХ КЛАССОВ

Саая Айлан Сергеевна,

старший преподаватель кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет», г. Кызыл, ул. Ленина, 36

E-mail: ailan-kombu@yandex.ru

Аннотация

В статье даны результаты исследования эффективности использования арт-терапии как метода коррекции школьной тревожности у учащихся коррекционных классов. Данная категория детей часто сталкивается с трудностями в обучении, общении, эмоциональном развитии и др. Они нуждаются в организации специальной педагогической помощи для успешного преодоления социально-педагогических трудностей. Результаты эмпирического исследования подтверждают эффективность арт-терапевтических занятий в коррекции школьной тревожности.

Ключевые слова: арт-терапия, ученики коррекционных классов, школьная тревожность, коррекция школьной тревожности

ART THERAPY AS A METHOD OF CORRECTING SCHOOL ANXIETY IN STUDENTS OF CORRECTIONAL CLASSES

Aylan S. Saaya,

Senior Lecturer at the Department of Pedagogy, Tuvan State University, Kyzyl, Lenin str., 36

E-mail: ailan-kombu@yandex.ru

ABSTRACT

The article presents the results of a study of the effectiveness of using art therapy as a method of correcting school anxiety in students of correctional classes. This category of children often faces difficulties in learning, communication, emotional development, etc. They need special pedagogical assistance to successfully overcome socio-pedagogical difficulties. The results of an empirical study confirm the effectiveness of art therapy classes in correcting school anxiety.

Keywords: art therapy, students of correctional classes, school anxiety, correction of school anxiety

В настоящее время в России в рамках общеобразовательной школы практикуется обучение учащихся, испытывающих трудности в освоении учебных программ, в специальных коррекционных классах. Проблема оказания помощи неуспевающим детям многие годы является актуальной в педагогике. Дети из коррекционных классов часто сталкиваются с трудностями в обучении, общении, эмоциональном развитии и подвержены школьной тревожности.

Проблеме исследования школьной тревожности, арт-терапии как средству ее коррекции посвящено огромное количество работ. Большинство исследователей приходят к выводу о том, что причины возникновения и развития личностной тревожности определяются в большей степени спецификой социальной ситуации развития личности [2].

С.П. Дуванова и др. на основе изучения научных работ М.М. Безруких, М.Р. Битяновой, Л.И. Божович, А.В. Микляевой, И.В. Дубровиной, определяет школьную тревожность как устойчивое эмоциональное неблагополучие, которое выражается в повышенном беспокойстве в учебе, в общении, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников [1].

Традиционные методы обучения не всегда эффективны в работе с такими детьми, поэтому педагоги всё чаще обращаются к нетрадиционным методам, среди которых арт-терапия занимает особое место.

Известно, что арт-терапия понимается как терапия искусством. Известный отечественный арт-терапевт А. И. Копытин определяет арт-терапию как направление в психотерапии, психологической коррекции и реабилитации, основанное на занятиях изобразительным творчеством.

С.В. Черняева в своей статье упор делает на коррекционных составляющих арт-терапевтического метода. Она отнесла к ним: «снятие стресса и тревожности, проецирование личностных проблем и их осознание, социальная адаптация, самовыражение и, конечно же, коррекция в работе детьми, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидность [3].

С целью изучения эффективности арт-терапевтической технологии было проведено исследование на базе МБОУ СОШ №8 г. Кызыла. В нем приняли участие 29 детей, обучающихся в 5-х классах. Возраст испытуемых составил 10-12 лет. Для выявления уровня и характера школьной тревожности был применен тест школьной тревожности Б. Филлипса. Исследование осуществлялось в три этапа: 1) констатирующий этап (декабрь 2023 г.) - определение цели, методики и выборки, проведение диагностики школьной тревожности, анализ полученных результатов; 2) формирующий этап (с января 2024 г. по апрель 2024 г.) - разработка и реализация арт-терапевтических занятий; контрольный этап (май 2024 г.) - проведение контрольной диагностики, сравнительный анализ.

Анализ результатов констатирующего этапа показал (рис. 1), что половина (50%) и более половины (от 50% до 79%) учеников коррекционных классов имеют низкий уровень школьной тревожности по таким показателям, как переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Особенно выделяется фактор страха в отношениях с учителями, по которому у основной части опрошенных учащихся (79%) был выявлен низкий уровень. По таким параметрам, как «страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний» и «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» были получены низкие показатели. Низкий уровень по указанным параметрам имеют меньше половины респондентов. Соответственно высокий и средний уровень страха самовыражения, ситуации проверки знаний и несоответствия ожиданиям окружающих наблюдается у большей половины опрошенных детей.

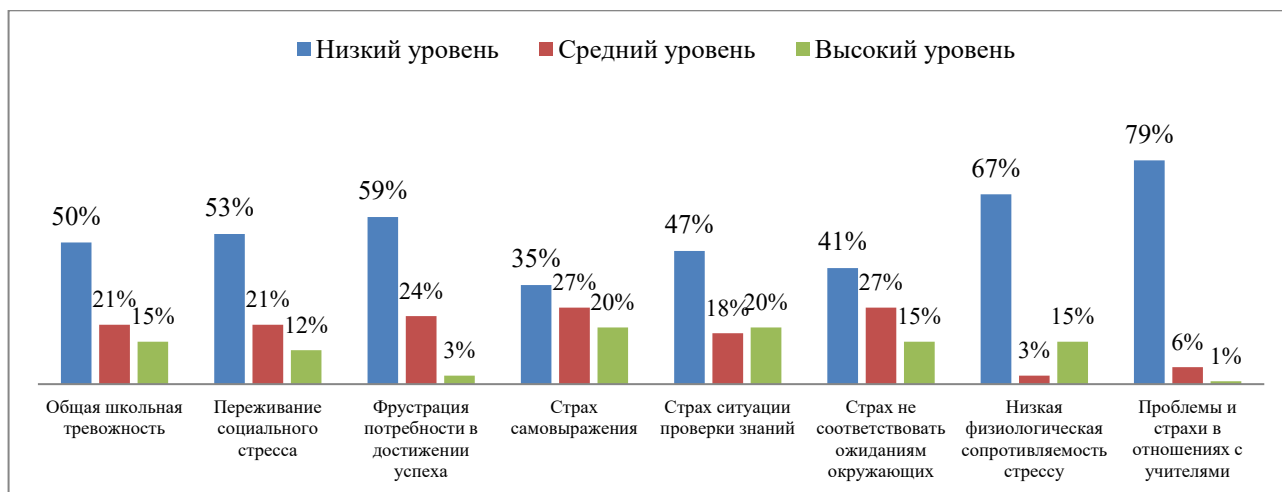


Рисунок 1. Результаты констатирующего этапа.

Анализ полученных результатов позволяют сделать предположение о том, что для учеников коррекционных классов созданы комфортные учебные условия, которые исключают появление школьной тревожности и страха в отношении педагогическим коллективом. Но несмотря на это были выявлены учащиеся, которым этих условий недостаточно, и они нуждаются в особом педагогическом подходе.

На втором этапе с января по май 2024 года были проведены занятия по арт-терапии с опрошенными учащимися. Всего было проведено 20 арт-терапевтических занятий, в которых участвовали 29 учащихся из двух коррекционных классов. Арт-терапевтические занятия проводились для снижения чувства тревожности и снятия эмоционального напряжения, повышения уверенности в себе и общительности. В них создавались условия для самовыражения и повышения уверенности в себе.

Известно, что метод арт-терапии использует творческую деятельность как инструмент для самовыражения и эмоциональной разгрузки и демонстрирует высокую эффективность в работе с детьми, имеющими различные нарушения в развитии. Использование арт-терапии с детьми становится всё более востребованным методом, способствующим снижению тревожности, улучшению самооценки, развитию инициативы и формированию более активной жизненной позиции. Арт-терапия – это не просто рисование или лепка. Это целенаправленный процесс, который помогает детям: во-первых, выразить свои эмоции. Дети, испытывающие трудности с вербальным общением, могут легко выразить свои чувства через цвета, формы и текстуры. Рисунки, лепка, коллажи становятся своеобразным «языком души», помогая детям раскрыться и понять себя. Во-вторых, развить мелкую моторику. Работа с различными материалами – красками, пластилином, природными материалами – способствует развитию координации движений, улучшению мелкой моторики, что положительно влияет на успеваемость в школе. В-третьих, повысить самооценку. Процесс творчества, особенно когда результат получается удачным, повышает уверенность в себе и способствует формированию позитивного самовосприятия. Успех в арт-терапии помогает детям поверить в свои силы и преодолеть чувство неуверенности. В-четвертых, снизить уровень тревожности и агрессии: Творческая деятельность действует как катализатор эмоциональной разрядки. Через творчество дети могут «выплеснуть» негативные эмоции, уменьшая уровень тревожности и агрессии. В-пятых, развить коммуникативные навыки. Групповые арт-терапевтические занятия помогают детям научиться взаимодействовать друг с другом, сотрудничать и обмениваться опытом.

В работе с детьми из коррекционных классов мы применяли различные методы арт-терапии, включая: изобразительное искусство (рисование, живопись); лепку и моделирование (работа с пластилином), аппликацию (создание композиций из различных

материалов), коллаж (создание картин из вырезок, фотографий, тканей), песочную терапию (работа с песком, создание песочных картин), музыкальную терапию (использование музыки для эмоциональной разгрузки и самовыражения).

Преимущества арт-терапии очевидны. Главные из них – доступность и универсальность арт-терапии. Не требуются специальные навыки или дорогостоящее оборудование. В качестве материалов могут использоваться подручные средства, что делает этот метод особенно актуальным для коррекционных классов. Кроме того, арт-терапия является безопасным методом, который легко интегрируется в учебный процесс.

На контрольном этапе, после занятий с использованием методов арт-терапии, было проведено повторная диагностика с помощью теста школьной тревожности Б. Филлипса. Анализ результатов контрольного этапа (рис. 2) демонстрирует, что количество учащихся с высоким уровнем тревожности и страха по всем параметрам уменьшилось.

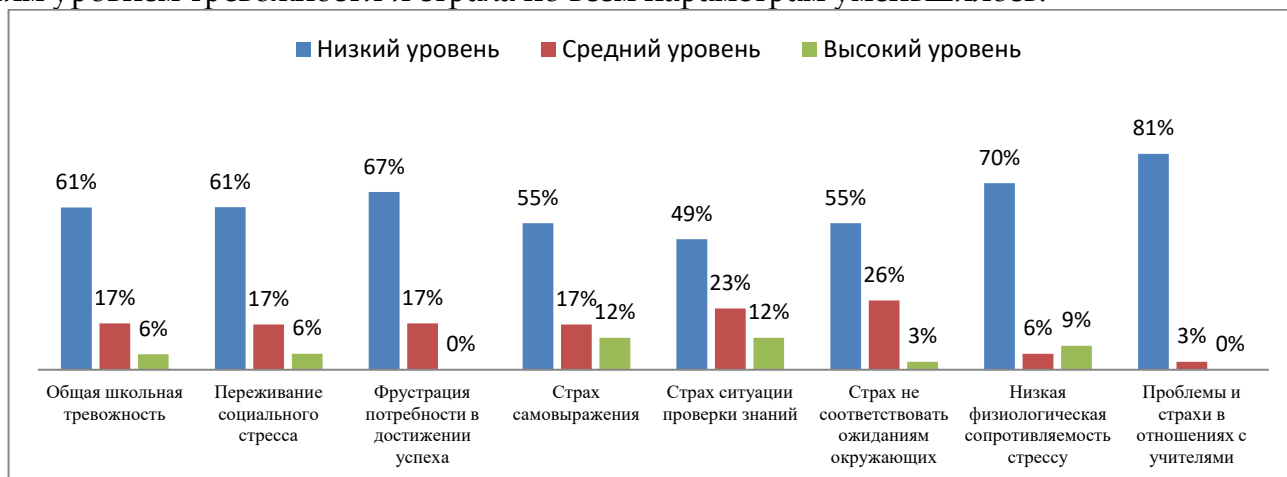


Рисунок 2. Результаты контрольного этапа (после занятий).

Сравнительный анализ результатов до и после арт-терапевтических занятий показывает положительную динамику изменений у испытуемых. Так, количество респондентов, испытывающих общую школьную тревожность, снизилось на 9% (с 15% до 6%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих – на 12% (с 15% до 3%). Учащихся, чувствующих страх ситуации проверки знаний и самовыражения, сократилось на 8% (с 20% до 12%). Также детей, переживающих социальный стресс (с 12% до 6%) и имеющих высокий уровень низкой физиологической сопротивляемости стрессу (с 15% до 9%), стало меньше на 6%.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что арттерапия является эффективным инструментом, способствующим снижению школьной тревожности, развитию и социализации детей из коррекционных классов. Её использование в учебном процессе позволяет решать широкий спектр задач, от развития мелкой моторики до улучшения эмоционального состояния и коммуникативных навыков. Внедрение арт-терапевтических занятий в образовательную программу коррекционных классов может стать важным шагом на пути к обеспечению успешного развития каждого ребенка.

Список литературы:

1. Дуванова, С. П. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у первоклассников с общим недоразвитием речи с использованием элементов арт-терапии / С. П. Дуванова, М. В. Клейменова, Е. И. Свиридова // Арт-терапия сегодня: возможности, тенденции и достижения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 17–18 мая 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 71-76. – EDN QETHRH.

2. Ковалан, Е. М. Личностная тревожность старших подростков и ее коррекция средствами арт-терапии / Е. М. Ковалан // *Фундаментальная наука и технологии - перспективные разработки : Материалы IV международной научно-практической конференции, North Charleston, SC, USA, 29-30 сентября 2014 года. Том 2.* - North Charleston, SC, USA: CreateSpace, 2014. - С. 75. - EDN TDJRGF.
3. Черняева, С. В. Потенциал использования методов арт-терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в дополнительном образовании / С. В. Черняева // *Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки.* - 2023. - № 19. - С. 95-97. - EDN NVVHGW.

References:

1. Duvanova, S. P. Psychological and pedagogical correction of school anxiety in first-graders with general speech underdevelopment using elements of art therapy / S. P. Duvanova, M. V. Kleymenova, E. I. Sviridova // *Art therapy today: possibilities, trends and achievements: materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, Voronezh, May 17-18, 2024.* - Voronezh: Voronezh State Pedagogical University, 2024. - P. 71-76. - EDN QETHRH.
2. Kovalan, E. M. Personal anxiety of older adolescents and its correction by means of art therapy / E. M. Kovalan // *Fundamental science and technology - promising developments: Proceedings of the IV international scientific and practical conference, North Charleston, SC, USA, September 29-30, 2014. Vol. 2.* - North Charleston, SC, USA: CreateSpace, 2014. - P. 75. - EDN TDJRGF.
3. Chernyaeva, S. V. Potential for using art therapy methods in working with children with disabilities in additional education / S. V. Chernyaeva // *Bulletin of Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences.* - 2023. - No. 19. - P. 95-97. - EDN NVVHGW.