

УДК 37.015.3

А. Д. Мостовая,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Л. А. Рассудова

Изотерапия как средство снижения тревожности младших школьников

Аннотация. В статье обосновывается актуальность изучения тревожности младших школьников и ее коррекции. Представлены результаты анализа экспериментального исследования изотерапии как средства снижения тревожности у младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, тревожность, школьная тревожность, личностная тревожность, изотерапия.

В связи с информационной перегрузкой и всё возрастающей скоростью существования, характерной для современного общества, не ослабевает проблема повышенной тревожности у детей и взрослых. Наибольшее беспокойство психологов и педагогов вызывает высокий уровень тревожности у младших школьников, поскольку именно этот возрастной этап характеризуется новыми качествами психики (произвольность, внутренний план действий, рефлексия). Их развитие играет важную роль в дальнейшем становлении личности ребенка. В младшем школьном возрасте ребенок осознает свою уникальность, учится моральным нормам и определяет свои жизненные ориентиры. Еще одним из ключевых факторов является поступление в школу, которое меняет привычный образ жизни ребенка [1].

В психологическом словаре тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают [4, с. 390]. И. В. Имедадзе утверждал, что тревожность имеет два уровня: адекватный (низкий), способствующий адаптации к внешним условиям, и неадекватный (высокий), тормозящий развитие личности [3].

Изотерапия, являясь хорошо известным и часто используемым методом арт-терапии, представляет собой терапию рисованием, т. е. воздействие с использованием средств изобразительного искусства [2].

Занятия рисованием оказывают благоприятное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Рисуя, младший школьник не только получает воз-

можность для самовыражения, но и может восстановить и укрепить свою самооценку, уверенность в себе, что, в свою очередь, приведет к гармонизации отношений со сверстниками и взрослыми. Изотерапия является действенным инструментом психолого-педагогической поддержки детей, поскольку предлагает бесчисленное множество способов и техник рисования, облегчающих выражение эмоций и переживаний. Именно поэтому мы выбрали данный метод для проведения нашего исследования.

Экспериментальное исследование было проведено нами на базе гимназии № 115 г. Омска в ноябре 2024 г. — апреле 2025 г. В исследовании использовали две методики: «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б. Филлипс), «Шкала личностной тревожности» (А. М. Прихожан). Выборку составили обучающиеся 9–10 лет в количестве 76 человек.

Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» применялась с целью выявления тревожности у младших школьников, а также особенностей их эмоционального взаимодействия с одноклассниками и учителями.

Анализируя результаты, мы можем отметить, что 18 % испытуемых имеют повышенный уровень тревожности, для 13 % характерен высокий показатель школьной тревожности и у 69 % нормальный уровень тревожности. В школе дети с высоким и повышенным уровнями тревожности часто чувствуют себя беспокойно, что может быть связано и с учебной деятельностью, и с коммуникациями с другими людьми. Учебные ситуации могут вызывать беспокойство у таких детей, поскольку они испытывают страх перед негативной оценкой и неприятием со стороны педагогов и сверстников.

Напряженные эмоциональные связи со взрослыми также негативно влияют на способность к обучению тревожных детей.

Тест «Шкала личностной тревожности учащихся» помогает определить области и ситуации, которые вызывают тревожность у младших школьников. Мы можем отметить, что 17 % испытуемых имеют несколько повышенный уровень личностной тревожности, для 13 % младших школьников характерен явно повышенный уровень личностной тревожности, у 1 % выявлен очень высокий уровень тревожности. Другими словами, мир для этих детей кажется полным опасностей. Они постоянно находятся в состоянии повышенной готовности, напряженности, ожидая чего-то плохого, даже когда объективных причин для этого нет. Их тревожность не связана с конкретными событиями, а является постоянным фоном, окрашивающим их восприятие происходящего.

Обобщая результаты первичной диагностики, можно сделать вывод, что младшие школьники с повышенной тревожностью испытывают беспокойство в учебной обстановке, в ситуациях, связанных с общением со сверстниками, проверкой знаний, а также боятся не оправдать ожидания окружающих. В связи с этим становится очевидной необходимость снижения тревожности у данной возрастной группы.

После проведенной диагностики мы определили детей с повышенным и высоким уровнями тревожности — 24 человека. Для эксперимента мы разделили обучающихся на две группы — эк-

спериментальную и контрольную по 12 человек каждая. Нами была составлена психолого-педагогическая программа, направленная на снижение тревожности младших школьников посредством изотерапии. Цикл занятий осуществлялся в экспериментальной группе.

Содержание программы рассчитано на 3 месяца. Программа включает 12 занятий, направленных на снижение тревожности младших школьников. Каждое занятие длится 60 мин., периодичность проведения занятий — 1 раз в неделю. На занятиях школьники, применяли различные техники изотерапии, например, такие как применяют кляксографию, рисовали свечой и пальцами, попробовали процарапывание (гравюра), познакомились с монотипией и др.

После реализации программы была проведена повторная диагностика в экспериментальной и контрольной группах. Полученные эмпирические данные позволяют говорить о том, что у половины участников экспериментальной группы после проведения занятий уровень тревожности находится в пределах нормы. У 17 % по-прежнему наблюдается высокий уровень тревожности, у 33 % — повышенный. В контрольной группе изменений не зафиксировано.

Таким образом, наше предположение о том, что изотерапия поможет младшим школьникам справиться с тревожностью, оказалось верным. В то время как в контрольной группе не было зафиксировано никаких изменений, в экспериментальной группе, где применялась изотерапия, наблюдалось снижение уровня тревожности.

1. Барышникова Е. В. Психология детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. — Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2018. — 174 с.
2. Дрезнина М. В. Игры на листе бумаги. — М. : Искатель, 2018. — 79 с.
3. Изард К. Е. Эмоции. — М. : Наука, 2010. — 440 с.
4. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : АСТ, 2004. — 479 с.