**Атр-терапия как эффективный метод снижения уровня тревожности в работе с обучающимися начальных классов**

**Альфия Саулетова**

*Учитель начальных классов*

Сегодня мир развивается гораздо динамичней, чем раньше. Мы живем в постоянном стрессе. Особенно это отражается на детях. В силу обстоятельств, в соответствии со спецификой развития, в детском возрасте сильно возрос уровень тревожности. На данном этапе эта одна из ведущих психологический проблем, о которой говорят повсеместно.

Тревожность представляет собой сложное явление, состоящее из различных элементов. Проявляться состояние тревожности может тоже по-разному. Можно выделить следующие компоненты проявления тревожности, которые взаимосвязаны друг с другом: внутренняя напряженность; гиперестезические реакции; тревога; страх; чувство необратимости происходящего, ощущение надвигающейся катастрофы; состояние возбуждения и т.д.

Уровень тревоги, в допустимых пределах, должен присутствовать в жизни человека. Однако если чувство гиперболизировано и неадекватно происходящим событиям по силе или/и длительности, то оно может привести к серьезным психосоматическим расстройствам.

Дети, обучающиеся в начальных классах, также испытывают чувство тревожности, которое сопровождается чувством беспомощности и завышенными ожиданиями от самого себя. Тревожность проявляется и физически: ребенок, испытывающий состояние тревоги, чувствует слабость, неустойчивость в ногах, ощущение сухости во рту и комка в горле (им трудно разговаривать), сердцебиение при этом учащенное. Со стороны такой ребенок скован, малоподвижен, все его тело напряжено и он пуглив. У школьника, с повышенным состоянием тревожности, любая ситуация способна вызвать страх. Такое состояние не дает ребенку сосредоточиться на учебе и проявить себя, следовательно, такая категория детей чаще всего находится в числе неуспевающих по нескольким предметам.

Одним из эффективных методов преодоления состояния тревожности у детей младшего школьного возраста является арт-терапия. Это направление коррекционной работы очень стремительно развивается в России и за рубежом. Подходов и направлений в арт-терапии множество: это и сказкотерапия, и изотерапия, и фототерапия, и музыкотерапия, и дэнстерапия. Творческая деятельность способна снять ощущение напряжения, раскрыть творческий потенциал ребенка, выявить и скорректировать трудности, которые испытывает учащийся.

Арт-терапия используется в разных сферах деятельности и обладает широкими возможностями. Она может применяться с детьми разных возрастов, имеющих различные психологические проблемы, но в младшем школьном возрасте ее потенциал гораздо выше.

В начальных классах тревожность чаще всего возникает из-за проблем с учебой или сложной ситуацией в семье. Арт-терапия позволит выявить и проработать негативные моменты в жизни ребенка и повысить его мотивацию к учебной деятельности, что позитивно скажется на качестве образования.

Тревожность у детей может быть личностной или ситуативной, при этом детей второй группы гораздо больше, чем первой. Связано это с тем, что с началом обучения в школе у ребенка возрастает количество стрессовых ситуаций (домашние работы, оценивание деятельности, постоянное напряжение для концентрации внимания на решении учебных задач), а это, в свою очередь, ведет к росту тревожности.

Рассмотрим факторы, взывающих состояние стресса и тревожности у младших школьников (по О.С. Лямкину) [13]:

- факторы, связанные с процессом обучения: дети боятся самовыражаться, сделать что-то неправильно, потому что их все время оценивают;

- факторы, связанные с социальным окружением и взаимодействиями ребенка: страх не оправдать возложенные на него ожидания, страх, что не примут сверстники, сложности во взаимоотношениях с учителем;

- факторы личностного характера: личный опыт, потенциал и установки;

- факторы, связанные с условиями жизни: взаимоотношения в семье, семейно-бытовые условия и т.д.

Все это говорит о необходимости своевременно выявлять и корректировать уровень тревожности у обучающихся младших классов современной школы. Целью исследования стало применение арт-терапевтического подхода в коррекционной работе с детьми.

Исследование проводилось в МАОУ «Полилингвальная гимназия «Адымнар – Альметьевск». Было продиагностировано 40 обучающихся начальных классов. Были использованы опросники и методы арт-терапевтической диагностики: опросник школьной тревожности Филлипса [1], тест «Нарисуй историю» А.И. Копытина [2] и цветограмма «Моя жизнь» [4].

По результатам диагностики было выявлено 8 обучающихся с высоким уровнем тревожности. С этими детьми необходимо было провести дополнительную индивидуальную и групповую работу. Для этого была разработана программа, в основе которой лежали арт-терапевтические методы работы. Цель программы по арт-терапии: снижение уровня тревожности у обучающихся младшего школьного возраста.

Занятия проводились один раз в неделю один академический час. Групповые занятия включали в себя тренинги на доверие и создание ощущения безопасности, упражнения на повышение самооценки и проработки негативных эмоциональных состояний, снятия тревожности. Кроме того были проведены индивидуальные консультации с детьми и их родителями.

Каждое занятие начиналось и заканчивалось упражнением на выявление эмоционального состояния ребенка, это учило школьников понимать свои эмоции и эмоции остальных членов группы. Выполнялось в виде смайликов, с изображением различных эмоций: ребенок должен был выбрать эмодзи, отражающее его настроение, внутреннее состояние. Все работы, созданные ребенком во время курса арт-терапии, хранились в одной папке. Каждый рисунок имел свое название и дату создания. Это позволило отслеживать изменение внутреннего состояния учащихся на протяжении всего курса.

По итогу работы вновь была проведена диагностика школьников. Для этого использовались те же методики, что и на первом этапе. Улучшение в показателях наблюдалось у 7 школьников. Эмоциональное состояние одного из обучающихся ухудшилось, связано это было со сложившейся неблагоприятной ситуацией в школе.

Изменения после прохождения курса арт-терапии были заметны как на поведенческом уровне, так и на уровне успеваемости. Школьники стали менее агрессивные, более уверенные в себе, стали отвечать на уроках, больше взаимодействовать с одноклассниками.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что некоторые события повседневной школьной жизни являются для младших школьников стрессовыми и приводят к повышенному уровню тревожности. Эффективным способом снижения уровня тревожности становится арт-терапия.

**Список литературы:**

*1. Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://5psy.ru/obrazovanie/diagnostika-shkolnoi-trevojnosti-oprosnik-fillipsa.html*

*2. Копытин, А.И. Тест «Нарисуй историю»: учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2003.*

*13. Лямкина, О.С., Ветер, Т.В. Стресс в школьной жизни // Образование в современной школе. – 2003. – № 3.*

*15. Орехова, О.А. Цветовая диагностика эмоций ребёнка. – ПБ.: Речь, 2002.*