

Белянская София Вячеславовна,
студентка, педагог-психолог, 1 курс магистратуры,
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б.Городовикова,
Российская Федерация, Элиста

АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: Современная школа сталкивается с ростом уровня стрессовых состояний у младших школьников, что негативно сказывается на их психологическом здоровье, учебной деятельности и социальном развитии. Стрессовые реакции у детей младшего школьного возраста могут проявляться в виде тревожности, агрессии, замкнутости и нарушений поведения. Одним из перспективных методов для борьбы со стрессовым состоянием у младших школьников является арт-терапия.

Ключевые слова: арт-терапия, младший школьный возраст, стрессовое поведение, школьники, метод, стресс;

Арт-терапия — это форма психотерапии, основанная на использовании различных видов художественной деятельности (рисование, лепка, музыка, танец) для достижения психологического благополучия. В рамках арт-терапии у детей младшего школьного возраста осуществляется не только выражение чувств, но и развитие навыков саморегуляции, повышение уровня эмоциональной компетентности и снижение уровня тревожности.

Основные теоретические подходы к арт-терапии включают гуманистический, когнитивно-поведенческий и психоаналитический. В контексте коррекции стрессового поведения у детей важна интеграция этих подходов для формирования безопасной и поддерживающей среды, способствующей эмоциональному развитию.

Различают несколько подходов в арт-терапии: изобразительный, музыкальный, театральный, движенческий. Для детей младшего школьного возраста наиболее характерен изобразительный подход, включающий рисование, лепку, аппликацию и другие виды творческой деятельности [7].

Стресс у детей младшего школьного возраста может возникать под воздействием различных факторов:

- Учебная нагрузка и требования;
- Межличностные конфликты в классе и семье;
- Перемены в социальной среде;
- Травматические ситуации, такие как потеря близких или развод родителей.

Проявления стрессового поведения включают тревожность, капризы, замкнутость, агрессивность, снижение интереса к учебе. Если такие состояния сохраняются длительное время, они могут привести к развитию психологических проблем и нарушений адаптации.

Научные исследования подтверждают эффективность арт-терапии в снижении уровня тревожности и стрессовых симптомов у детей младшего школьного возраста. В частности, она способствует:

- Выражению и осознанию чувств и переживаний;
- Развитию навыков саморегуляции;
- Формированию позитивных способов выражения эмоций;
- Улучшению коммуникации с окружающими.

Преимущество арт-терапии заключается в её доступности и ненасильственном характере, что особенно важно для детей младшего школьного возраста, у которых еще недостаточно развит навык вербального выражения [4].



Для достижения терапевтического эффекта рекомендуется систематическая работа в группе или индивидуально. Основные этапы:

1. **Диагностика и установление целей** — выявление уровня стрессовых проявлений и определение задач терапии.
2. **Создание доверительной атмосферы** — обеспечение безопасного пространства для свободного выражения.
3. **Выбор художественных средств** — рисование, лепка, аппликация, использование цветовой палитры.
4. **Обсуждение созданных работ** — стимулирование рефлексии, выявление эмоциональных аспектов.
5. **Завершение и закрепление результатов** — подведение итогов, развитие позитивных навыков [6].

Важно, чтобы занятия проводились опытными специалистами, учитывая возрастные особенности детей.

Эмпирические исследования и практический опыт [1].

Многочисленные исследования подтверждают положительный эффект арт-терапии в работе с младшими школьниками. Например, в рамках пилотных программ выявлено снижение уровня тревожности у детей после серии сеансов арт-терапии. В практике школ и психологических центров отмечается уменьшение агрессивного поведения, повышение уровня эмоциональной грамотности и развития коммуникативных навыков.

Проводимые исследования Ивановой (2020) подтвердили эффективность арт-терапии в коррекции стрессового поведения у детей младшего школьного возраста. Так же в её работах было показано, что регулярные занятия рисованием и лепкой в рамках арт-терапевтических программ снижали уровень тревожности и агрессивности у детей, испытывающих стресс в связи с адаптационными проблемами [2].

В другом исследовании Смирновой (2021) было установлено, что использование музыкальных и художественных методов в комплексной программе психологической поддержки способствует развитию эмоциональной устойчивости и снижению уровня стрессовых реакций у школьников младшего возраста [5].

Практическое применение арт-терапии помогает уменьшить проявления агрессивности, повысить уровень саморегуляции и улучшить межличностные отношения. В результате дети приобретают навыки преодоления стрессовых ситуаций, что способствует их адаптации в школьной среде [3].

Практические рекомендации для педагогов и психологов

- Внедрять арт-терапевтические методы в школьную психологическую службу.
- Разрабатывать программы групповой и индивидуальной работы.
- Обучать педагогов основам арт-терапевтических техник.
- Создавать в школьной среде комфортные пространства для творчества.
- Взаимодействовать с родителями для поддержки детей вне занятий.

Арт-терапия является эффективным и доступным средством профилактики и коррекции стрессового поведения у детей младшего школьного возраста. Ее использование способствует развитию эмоциональной грамотности, снижению тревожности и агрессивности, а также формированию положительных механизмов преодоления стрессовых ситуаций. Внедрение арт-терапевтических методов в систему школьной психологической поддержки может значительно повысить качество психологической помощи детям и способствовать их гармоничному развитию.



Список литературы:

1. Гребенюк В. В. Арт-терапия: теория и практика. — М.: Академия, 2015.
2. Иванова, Е. (2020). Влияние художественной деятельности на эмоциональное состояние младших школьников. Журнал психологии развития, 15(3), 45-52.
3. Левина Н. А. Психология ребенка и арт-терапия. — М.: Гуманит. изд-во, 2017.
4. Миронова Т. В. Медико-психологические аспекты арт-терапии. — М.: Наука, 2019.
5. Смирнова, А. (2021). Арт-терапия в коррекции стрессовых реакций у детей младшего школьного возраста. Вестник педагогических наук, 9(4), 78-85.
6. Петрова, Н., & Кузнецова, М. (2019). Методы арт-терапии в работе с младшими школьниками. Москва: Академия психологических наук.
7. Фролова, Л. (2018). Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста: роль искусства и творчества. Психология и образование, 22(1), 33-41.

