

О.Г. Холодкова, Н.А. Попова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АНИМАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ

В статье освещаются проблемы тревожности детей младшего школьного возраста, анализируются методы коррекции. Рассматривается возможность коррекции тревожности младших школьников средствами анимационной терапии.

Ключевые слова: тревожность, младший школьник, коррекция тревожности, анимационная терапия.

O.G. Kholodkova, N.A. Popova

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN BY MEANS OF ANIMATION THERAPY

The article highlights the problems of anxiety of children of primary school age, analyzes the methods of correction. The authors examine the possibility of correcting the anxiety of younger schoolboys by means of animation therapy.

Key words: anxiety, primary school students, correction of anxiety, animation therapy.

Современный ребенок в повседневной жизни сталкивается со многими неблагоприятными факторами. Это препятствует его гармоничному и всестороннему развитию, провоцирует формирование тревожности и страхов. В этой связи изучение проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста является особенно актуальным.

В работах З. Фрейда и К. Хорнирезко разграничиваются такие понятия, как страх и тревожность. Страх – это реакция на восприятие реальной внешней опасности, выражение инстинкта самосохранения. Тревожность – это реакция на неизвестную опасность, это неприятное осознанное переживание, очень часто сопровождающееся специфическими симптомами (дрожь, головокружение, сильное сердцебиение, одышка) [1].

А.М. Прихожан рассматривала тревожность в контексте культурно-исторического подхода Л.С. Выготского и определила ее как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с предчувствием неблагополучия, с ожиданием будущей опасности [2].

Наиболее общими причинами возникновения тревожности у школьников являются:

- 1) внутриличностный конфликт, связанный с оценкой своей успешности в разных сферах деятельности;
- 2) нарушение взаимодействия внутри семьи или школы;
- 3) соматические нарушения.

В любом возрасте существуют объекты действительности, вызывающие повышенную тре-

вогу у большинства детей. А.М. Прихожан были выявлены «возрастные пики тревожности» [2].

Именно для младшего школьного возраста характерен один из наиболее ярких возрастных кризисов – кризис семи лет. Младший школьный возраст назван Всемирной организацией здравоохранения периодом «школьного шока». Ребенок, привыкая к новой роли школьника, становится раздражительным, эмоционально возбудимым, капризным. Развитие гаммы разнообразных чувств, в первую очередь чувства сопереживания и способности оценивать, создает, по мнению О.Г. Холодковой, условия для становления эмоционально-оценочного отношения к миру. Младший школьник учится правильно проявлять чувства, эмоционально реагировать на ситуации, опираясь на собственную адекватную оценку поведения и действий других людей [3].

Ведущая потребность младшего школьного возраста – надежность и защищенность со стороны близких взрослых. Сбой отношений с родителями, учителями приводит к повышенной тревожности младших школьников. Тревожность в этом возрасте отрицательно сказывается на личностном развитии ребенка, на его учебе, общении, здоровье, уровне психологического благополучия.

Наиболее тревожны первоклассники, так как главную роль для них играет адаптация к школе и нежелание огорчить своих родителей. Ко 2–3 классу на тревожность ученика оказывают существенное влияние такие факторы, как замечания учителя, наказания, неудовлетворительные

оценки, проблемы в общении с одноклассниками. А.М. Прихожан исследовала различные проявления тревожности и установила, что она, как личностное образование, в некоторых условиях может стимулировать поведение человека и заменять собой социально и личностно значимые мотивы [2].

Многочисленные эксперименты подтверждают, что тревожность у младших школьников еще не является устойчивой чертой характера. Очень важно вовремя помочь таким детям, это будет способствовать предотвращению трудностей, связанных с общением и становлением личности. Сегодня существуют различные программы коррекции тревожности, но наиболее актуальным, на наш взгляд, является использование в коррекции анимационной терапии.

Анимационная терапия – это один из методов арт-терапии, основанный на детском мультипликационном творчестве. Существуют различные виды анимации: рисованная, предметная или кукольная (stop-motion), пластилиновая, сыпучая. Анимационная терапия является синтезом различных искусств, деятельностного подхода, разных психологических методик и анимационных технологий. Ребенок младшего школьного возраста в процессе создания мультфильма побеждает зло и воплощает сказку наяву, приобретая тем самым очень важный жизненный опыт, что в свою очередь снижает его тревожность и повышает самооценку.

Анализ специальной литературы показывает, что многие психологи выдвигают предположение об эффективности использования технологий компьютерной анимации и мультипликации при обучении и воспитании детей. Одной из целей нашего исследования является разработка программы психологической коррекции тревожности у младших школьников средствами анимационной терапии.

Программа психологической коррекции тревожности средствами анимационной терапии рассчитана на работу в трех основных направлениях: упражнения по повышению самооценки ребенка; обучение ребенка снятию мышечного и эмоционального напряжения; отработка навыков владения собой в стрессовых ситуациях.

Рассмотрим каждое из направлений более подробно.

Первое направление программы: повышение самооценки ребенка. Изучая теоретические основы проблемы тревожности, нельзя не обратить внимание на то, что многие специалисты отмеча-

ют заниженную самооценку тревожного ребенка. Это проявляется в непринятии критики от окружающих и в стремлении самому покритиковать других, обвинении самого себя во всех неудачах, в боязни всего нового. В программе предлагается использовать следующие методы работы, направленные на повышение самооценки детей:

1. Прямой контакт с ребенком («глаза в глаза») при обсуждении сценария будущего мультфильма.

2. Проведение беседы с детьми перед написанием сценария, обсуждение их проблем, включение этих проблемных ситуаций в мультфильм. Это поможет осознать каждому ребенку, что он не хуже других, и что его сверстники тоже испытывают схожие проблемы.

3. Указание в титрах мультфильма имени и фамилии ребенка, а также использование его фотографии.

4. Загрузка готового мультфильма на личный канал YouTube в сети Интернет.

5. Организация совместного просмотра готового мультфильма вместе со значимыми для ребенка взрослыми.

6. Нельзя сравнивать мультфильмы детей. Мультфильм каждого ребенка особенный, не похожий на другие.

Второе направление программы: снятие мышечного и эмоционального напряжения. При подготовке фонов и декораций мультфильма, в процессе изготовления героев используются различные техники: рисование красками на бумаге, лепка из пластилина или цветного теста, работа с сыпучими материалами. Такие игры способствуют снятию напряжения.

Для выбора звукового сопровождения ребята совместно с педагогом прослушивают различную музыку и решают, какая наиболее подходит к сюжету мультфильма. Это убирает эмоциональное напряжение.

Третье направление программы: отработка навыков владения собой в стрессовых ситуациях. Сюжетами для сценария мультфильма целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни ребенка. Например, если ребенок боится во время урока отвечать у доски, то эту ситуацию нужно включить в сценарий, предварительно обсудив, как герой может избежать неприятных переживаний и ощущений, а затем предложить ребенку озвучить этого героя. Эффективным будет использование кукольной анимации, особенно когда кукла ребенка играет роль взрослого.

Во время занятий по программе психологической коррекции тревожности средствами анимационной терапии дети попробуют себя в разных ролях (художника, аниматора, режиссера, оператора, актера), научатся планировать свои действия, общаться со взрослыми и сверстниками, обдумывать и выражать свои переживания, работать в команде.

Анализ причин высокой тревожности младших школьников, анализ психолого-педагогических исследований по данной проблеме указывает

на необходимость создания и внедрения программы психологической коррекции тревожности с использованием компьютерных технологий.

Резюмируя все вышесказанное, можно утверждать, что коррекционно-развивающие занятия по программе анимационной терапии снизят уровень тревожности и напряжения детей младшего школьного возраста, приведут к возрастанию уровня комфортности, уменьшению чувства одиночества, формированию чувства успеха и уверенности в себе.

Библиографический список

1. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. — Москва : ПЕР СЭ, 2012. — 240 с.
2. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
3. Холодкова, О. Г. Становление ценностно-смысловой сферы личности младшего школьника : монография / О. Г. Холодкова. — Барнаул : АлтГПУ, 2015. — 192 с.