

Возможности применения изотерапии в коррекции эмоционального неблагополучия младших школьников

Е. В. Кузнецова

*Новосибирский государственный педагогический университет
(Куйбышевский филиал), Куйбышев, Россия*

В настоящей статье проводится анализ проявлений эмоционального неблагополучия в младшем школьном возрасте.

Акцентируется внимание не том, что проявление эмоционального неблагополучия младших школьников характеризуется выраженность отрицательно окрашенных эмоциональных состояний, что может выражаться в неустойчивости эмоциональных реакций, высоком уровне тревожности, низком уровне самооценки.

Обращается внимание на том, наиболее эффективным средством коррекции эмоционального неблагополучия в младшем школьном возрасте выступает изотерапия.

В статье выделяются преимущества изотерапии в коррекционно-развивающей работе, направленной на создание благоприятных психологических условий, которые позволяют детям свободно выражать собственные мысли, проявлять творческий потенциал.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное неблагополучие, методы коррекции, изотерапия, младший школьный возраст.

Original article

Possibilities of using isotherapy in correction of emotional disadvantage of junior schoolchildren

E. V. Kuznetsova

*Novosibirsk State Pedagogical University (Kuibyshev Branch),
Kuibyshev, Russia*

This article analyzes the manifestations of emotional disadvantage in junior school age. It is emphasized that the manifestation of emotional ill-being of junior schoolchildren is characterized by the expression of negatively colored emotional states, which can be expressed in the instability of emotional reactions, high level of anxiety, low level of self-esteem.

Attention is drawn to the fact that the most effective means of correction of emotional disadvantage in primary school age is isotherapy. The article highlights the advantages of isotherapy in correction and developmental work aimed at creating favorable psychological conditions that allow children to freely express their own thoughts, to show their creative potential.

Keywords: psychological health, emotional disadvantage, methods of correction, isotherapy, primary school age.

В современных социокультурных условиях, наблюдается рост интереса специалистов различных профилей к проблемам нарушения эмоционального здоровья, являющегося предиктором соматического благополучия и ресурсом эффективной социально-психологической адаптации личности.

При содержательном анализе сущности эмоционального благополучия/неблагополучия многие авторы опираются на понятие психического здоровья, данного ВОЗ. Зачастую исследователи акцентируют внимание на проявлениях эмоционального неблагополучия: развитии депрессивных состояний, высоком уровне тревожности, доминировании негативного психоэмоционального фона.

Теоретический анализ исследований, посвященных изучению эмоционального благополучия/неблагополучия, позволил сделать вывод о том, что под данным феноменом понимается субъективная характеристика качественной оценки эмоционального состояния человека.

Проявление эмоционального неблагополучия младших школьников характеризуется выраженность отрицательно окрашенных эмоциональных состояний, что может выражаться в неустойчивости эмоциональных реакций, высоком уровне тревожности, низком уровне самооценки.

Коррекция эмоционального неблагополучия младших школьников может осуществляться с помощью различных методов, однако наиболее эффективным средством работы выступает изотерапия, интерес к применению которой в рамках практической психологии образования постоянно увеличивается. При этом изотерапия выступает эффективным коррекционно-развивающим средством гармонизации негативных психоэмоциональных состояний через проявление творческой активности.

В отношении изотерапии как средства работы с проблемой эмоционального неблагополучия, интерес вызывает мнение А. И. Копытина, описывающего преимущества изотерапии в сравнении с иными средствами психологического воздействия, основанными на вербальной коммуникации. Автор выделяет восемь основных преимуществ [3]:

- 1) отсутствие возрастных, социальных, профессиональных ограничений в использовании метода;
- 2) акцент на невербальном общении, использовании символической речи способствует снижению уровня тревоги по поводу коммуникации, позволяет ребенку точнее раскрыть содержание собственных переживаний, иначе посмотреть на жизненные проблемы, осознать возможности выхода из них;
- 3) экологичность (безопасность) метода;
- 4) возможность в ходе изобразительной деятельности избежать влияния внутреннего цензора, исследовать содержание бессознательных процессов, актуализировать скрытые или вытесненные идеи и состояния;
- 5) возможность свободного самовыражения и самопознания;
- 6) продуктивные итоги творческой деятельности можно использовать в целях оценки динамики изменений;
- 7) возможность активизации жизненной позиции;
- 8) запуск творческой активности, мобилизация творческого потенциала, лежащего в основе самоисцеления [3].

Ю. В. Варданын, Н. В. Фомина полагают, что наиболее эффективным вариантом для развития эмоционального благополучия ребенка младшего школьного возраста выступает групповая изотерапия, способная выступать как наиболее доступная,

при этом соответствующая возрастным особенностям технология работы. В подобных условиях каждый школьник имеет потенциальную возможность выражать собственное мнение, запускается процесс взаимного обучения детей. Реализация арт-терапевтического процесса должна включать как активные формы изотерапии, характеризующиеся восприятием художественных произведений, так и активные формы, то есть создание определенных творческих продуктов [1].

Ведущей целью изотерапии является создание условий для высвобождения и трансформации негативных психоэмоциональных переживаний и проработки внутриличностных конфликтов.

Активное переживание психотравмирующей ситуации, осознание доминирующих эмоциональных состояний в контексте изотерапевтического процесса способствует гармонизации личности и создает ресурс социально-психологической адаптации.

Например, высвобождению агрессии в изотерапии могут способствовать следующие приемы: рисование толстыми цветными карандашами, швыряние глины об доску, разрывание бумаги или нарезание глины ломтиками.

Согласно К. Малкиоди, арт-терапевтические техники, реализуемые через творческую активность, способствуют осознанию собственных эмоций, избавляют от негативных эмоциональных переживаний, усиливают осознание многообразия чувственного мира [4].

Так, эффективным может стать прием изображения школьниками различных по содержанию и направленности эмоциональных состояний (грусть, радость, гнев). По итогам рисования проводится анализ и групповое обсуждение рисунка и специфики переживания участниками изображенного чувства.

Эффективным средством, позволяющим за счет двигательной разрядки выплеснуть негативные эмоциональные переживания, является песочная терапия.

О. Н. Истратова утверждает, что комплекс перечисленных арт-терапевтических методов позволяет обеспечить полноценное эмоциональное отреагирование, направить негативные переживания в социально приемлемые формы, усовершенствовать процесс общения для детей, не ориентированных на сверстников, развивать навыки саморегуляции и рефлексии своих эмоциональных состояний [2].

Таким образом, терапия искусством является естественным и экологичным средством коррекции проявлений эмоционального неблагополучия младших школьников, способствуя преодолению механизмов психологических защит, повышению уровня самооценки, творческому и интеллектуальному развитию, формированию навыков конструктивного межличностного взаимодействия.

Список источников

1. Варданян Ю. В., Фомина Н. В. Развитие эмоционально-благоприятного настроения младших школьников средствами арт-терапии // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-4. С. 249-252.

2. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. 349 с.

3. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков. Москва: Издательство Когито-Центр, 2010. 197 с.

4. Малкиоди К. А. Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. Москва: Издательство София, 2018. 176 с.

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет (Куйбышевский филиал), Куйбышев, Россия

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev, Russia

Поступила: 25.10.2023

Принята к публикации: 12.01.2024

Received: 25.10.2023

Accepted for publication: 12.01.2024