**Работа с тревожностью средствами Арт-технологий в группе детей младшего школьного возраста.**

Шитова Ирина Анатольевна

Педагог-психолог

МБОУ ЦППМС «Планета Я»

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с ко­торыми сталкивается педагог-психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка. Она отрицательно влияет на все сферы его жиз­недеятельности: на учебу, на общение, на здоровье и общий уровень психологиче­ского благополучия.

При этом источник тревоги может оставаться неосознанным. Тревога, как и любое другое психиче­ское переживание, непосредственно связана с ведущими мотивами и потребностями личности и призвана регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации (Вилюнас В. К., 1990).

В связи с этим в психологии выделяют два вида тревоги: *моби­лизующую* и *расслабляющую.* Мобилизующая тревога дает дополни­тельный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения деятельности (Леви­тов Н. Д., 1969; Лютова Е. К., Монина Г. Б., 2001).

В отличие от тревоги, *тревожность* в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги.

Личность с выраженной тревожностью склонна вос­принимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уров­нем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

Для каждого человека харак­терен свой *оптимальный уровень тревожности,* так называемая *по­лезная,*которая является необходимым условием раз­вития личности.

Тревожность обладает силой самоподкрепления и может при­водить к формированию «выученной беспомощности». Она часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрес­сивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, **лень** как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактив­ность, уход в болезнь и т. д. (Прихожан А. М., 2001).

На деятельность до­школьников и младших школьников она оказывает только дезорганизующее влияние, снижая ее продуктивность.

Школьная тревожность начинает формировать­ся в дошкольном возрасте. Она возникает вследствие столкнове­ния ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможно­стью им соответствовать (Лютова Е. К., Монина Г. Б., 2001). Такое положение дел приводит к тому, что к моменту поступления в шко­лу ребенок уже «подготовлен» к тревожному реагированию на раз­личные аспекты школьной жизни.

В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек ,по сравнению с мальчиками.

К настоящему моменту механизмы формиро­вания тревожности остаются неопределенными, и проблема обра­щения к этому психическому свойству в практике психологичес­кой помощи во многом сводится к тому, является ли она врожден­ной, генетически обусловленной или складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств. При этом различают :

□ беспредметную тревожность

□ тревожность как склонность к ожиданию неблагополучия в различных видах деятельности или общения.

Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уров­не.

**В настоящее время для диагностики школьной тревожности** используются разнообразные методические подходы:

*-наблюдение за поведением детей, -экспертные опросы родителей, -тесты-опросники: А.М.Прихожан, Филлипса, Бойко. -Рисуночныепроективные тесты, такие как «Я в школе, «Школа зверей», цветовой тест Люшера*

***Рисуночные проективные методы***

не имеют возрастных ограни­чений, благодаря чему являются универсальным психодиагности­ческим средством, позволяющим исследовать те аспекты отноше­ний испытуемого к миру или самому себе, в которых он не отдает себе отчета, или же, стремится скрыть от психолога.

В центре Планета Я, в группах ведутся занятия по программе Людмилы Дмитриевны Мардер «Цветной мир» и Натальи Жигамонт «Цвета и чувства». Занятия проходят 2 раза в неделю.

Целью описываемых программ является создание условий для снижения тревожности.

Для дос­тижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

□ обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;

□ способствование повышению самооценки участников, повышение коммуникативной культуры учащихся.

Ребята в группе нуждаются в помощи педагога-психолога. Мы их не учим рисовать. Ведь главное – это уникальность каждого ребенка, дать ему возможность создать такое произведение, которое будет только его. Здесь они могут делать то, что в обычной жизни либо строго запрещено, либо неприемлимо. Вот тут- то они позволяют себе расслабиться в рамках правил группы.

**Для построения занятий используется следующая схема.**

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, созда­ние группового доверия.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния уча­стников. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражне­ние, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции».

Затем обсуждается тема занятия, дается инструкция и мы идем рисовать.

Рисуем под музыку, ИЛИ ЧТЕНИЕ СКАЗКИ. Детям дается самостоятельно выбрать, что на данный момент им ближе.

**При реализации программы используются методы**

□ Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры

□ Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь)).

□ Групповое обсуждение, целью которого является фор­мулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

Последним этапом занятия, является рефлексия со­стояния, включенная в ритуал завершения занятия.

**Наши занятия позволяют вернуть ребенка в атмосферу** безусловного его принятия, признание его достоинств, понимание потребностей. Возвращается ощущение успешности и значимости для окружающих его действий. Таких как:

я чего-то стою, чего-то могу, я признан другими, я не избегаю удачи, а стремлюсь к успеху.

В ходе взаимодействия с детьми, ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: « я вижу успехи других детей, мне легко общаться со взрослым, меня понимают, мне помогают, меня поддерживают.

Поскольку контроль отсутствует, детям не приходится осваивать новые способы поведения, а на место утративших актуальность механизмов защиты приходит активность, обусловленная новыми установками: я получаю удовольствие от творчества, я соблюдаю правила.

В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании , позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая формирует инициативность, творческие качества ребенка по-новому формирует реальность и жизнь детей.