

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІВЧАТОК У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ (арт-терапевтичний підхід)

Сучасній системі освіти потрібний якісно новий підхід, що дозволяє, у рамках розвивальної освіти, висувати на перший план особистісний розвиток дитини - якісне перетворення всіх її психічних сфер: фізичної, емоційної, інтелектуальної, соціальної й духовної, розвиток її творчого потенціалу. Але сам процес розвитку творчого потенціалу особистості явище не однозначне. Тому він потребує певних обставин. Тривожність, внутрішні конфлікти, страхи, психологічні захисти, невідреаговані сильні переживання, фіксація на певних періодах розвитку, віддаленість від власного істинного Я, від власної природи і т.п. – все це причини, які можуть чинити перепони розвитку особистості. Залишаючись на підсвідомому рівні, такі проблеми заважають особистості вільно самовиражатися, імпровізувати, блокують її творчу енергію й можуть стати непереборними перепонами для реалізації навіть найграндіознішого творчого потенціалу. Саме тому, що "хвороби" творчої нереалізованості дорослої особистості простіше попередити, ніжвилкувати, обов'язково необхідно проводити ретельний аналіз і контроль психоемоційного стану вже на попередніх етапах її розвитку, а саме у дитинстві. Тому перед сучасною психологією й педагогікою стоїть проблема створення ефективних програм збереження здоров'я та загального розвитку школярів, які б сприяли більш ефективному освоєнню теоретичних освітніх предметів і, у той же час, забезпечували адекватну емоційну й рухову активність учнів, необхідну для підтримки їх психічного й соматичного здоров'я.

Між здоров'ям і освітою учнів існують складні протиріччя. Постійне збільшення потоку інформації, вимогливість до якості знань спричиняють ріст навчального навантаження за рахунок інших компонентів здоров'я, створюючи умови гіпокінезії й емоційних відхилень [2]. Такий підхід до навчальної діяльності школярів погіршує здоров'я учнів, що спричиняє зниження навчальної працездатності й погіршення якості навчання, сприяє формуванню фрустрованих станів у дітей [4]. Школярі практично позбавлені умов для задоволення природних потреб у різноманітних рухах [13]. Але ж, як відомо, емоційно-рухова активність є незамінним фактором життєдіяльності людини. Добре володіння своїм тілом, і своїми емоціями, сприяє розвитку в особистості почуття "Я можу" і впливає на формування Я-концепції, її самооцінки. Крім того, фізичні вміння являють собою одну із трьох найбільш значущих, "престижних" галузей у середовищі однолітків, а гарне володіння своїм тілом багато в чому визначає соціальний статус дитини [9: 115].

Емоційно-рухова активність є одним з найбільш продуктивних і природних для людини способів відреагування емоційної напруги – однієї з першопричин соматичних розладів. До того ж, рухові вміння й навички мають велику освітню цінність, оскільки основою їх є активне творче мислення, спрямоване не тільки на аналіз і синтез рухів, але й на пізнання свого образу Я, своїх можливостей та можливостей "інших".

Вищевикладені обставини свідчать про необхідність зрушення в системі освіти, де головною метою є допомога в навчанні дітей саморозвитку, щоб вони змогли стати творцями самих себе. І допомога ця, на наш погляд, повинна орієнтуватися не на усередненого об'єкта саморозвитку, а носити диференційований за статтю характер, тому що існують істотні відмінності в психомоторних здатностях, емоційному стані хлопчиків і дівчаток [1].

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін і перетворень. Тому таким важливим є рівень досягнень, здійснених дитиною на даному віковому етапі. Чим більше позитивних надбань буде в молодшого школяра, тим легше він упорається з майбутніми складностями підліткового віку.

Звертаючи увагу на статеву диференціацію психічних процесів молодшого школяра, необхідно відзначити підвищену чутливість, нестабільність психологічного стану саме дівчаток у цьому віці. За даними опитування, проведеного Е. П. Льїним і В. Г. Пінігіним, вони мають більшу емоційну збудливість, інтенсивність й тривалість збереження емоцій. У порівнянні із хлопчиками, дівчатка в цьому віці відрізняються підвищеною тривожністю, боязкістю. Л. П. Баданіна [3], зв'язує більшу тривожність дівчаток з тим, що вони з більшою усвідомленістю, чим хлопчики, сприймають роль школяра. Різні в хлопчиків і дівчаток у різному віці й домінуючі причини тривожності (автор називає їх видами тривожності). У дівчаток шкільна тривожність домінує в 7-9 років, а в 10 років уступає своє місце самооцінній тривожності [6]. У дівчаток молодших класів часто відзначається нестійкість настрою, примхливість, плаксивість, смуток, туга, сором'язливість, боязкість, схильність страхам, підвищена уразливість.

Порівняння схильності до переживання базових емоцій у школярів і школярок різного віку, проведене Р. А. Пономаревою [11], показало, що в дівчаток схильність до страху виражена значно більше, ніж у хлопчиків і юнаків. На вік 11 років доводиться також пік агресивності дівчаток, причому дослідники виділяють схильність дівчаток до аутоагресії, самозвинувачень.

Б. Фагот і В. Хартуп [15] пишуть, що дівчинки в порівнянні із хлопчиками, не прагнуть до лідерства, більш боязкі й соромливі, не впевнені у своїх силах, більше конформні, легше піддаються фрустраціям.

На думку І. М. Никольскої [10], дівчинки гірше себе контролюють. Це свідчить про більшу емоційну нестабільність дівчаток молодшого шкільного віку і їхню схильність до ірраціонального поведіння. Дівчинки відчувають потребу в тісній прихильності, в емоційній розрядці через сльози й жалість до себе й інших. У цілому, дослідники відзначають більшу, у порівнянні із хлопчиками, експресивність дівчаток. Вони більше схильні у будь-якому віці до вираження таких емоцій як страх і смуток. Дівчинки також більше схильні до емпатії. Н. Айзенберг [14] і її колеги, що вивчали емпатію в дітей 10-12 років, думають, що більша емпатійність дівчаток цього віку проявляється тому, що вони морально дозрівають раніше, ніж хлопчики.

А. Г. Хрипкова і Д. В. Колесов [12] відзначають, що в центрі уваги дівчинки, починаючи з раннього віку, перебуває людина й сфера її безпосереднього буття. Це, думають автори, пояснює, чому в дівчаток є кращі знання про себе, чому вони приділяють більшу увагу своїй зовнішності, особливостям зовнішності й поведінки інших людей, виявляють більшу цікавість до внутрішнього світу (не випадково дівчинки в 3-4 рази частіше ведуть щоденники), виявляють більшу

чуйність.

У дівчаток 6-7 років, по даним Я. І. Михайлової [8], загальна висока самооцінка зустрічається частіше, ніж у хлопчиків того ж віку (відповідно в 73 і 50 %). Однак пізніше ці співставлення міняються. Як відзначає Крайг Г. [7], багато дівчаток виходять із отроцтва зі збитковим Я-образом, порівняно низькими очікуваннями в житті й набагато меншою впевненістю в собі й своїх здатностях, чим хлопчики. Коли в дівчаток виникають проблеми з навчанням, вони частіше схильні обвинувачувати себе. У той же час, дівчинки виявляються більше чутливими до похвали, заохоченню. Їм важливо, щоб результати їхньої праці були відзначені навколишніми. Оцінка успішності на початку шкільного навчання, по суті, є оцінкою особистості в цілому й визначає соціальний статус дитини.

Отже для розвитку в дітей адекватної самооцінки й почуття компетентності необхідне створення в класі атмосфери психологічного комфорту, довіри й підтримки. Якщо в класі дитина не може почувати себе досить психологічно комфортно, то для неї потрібно знайти або створити інший простір, де вона зможе активно і безпечно проявляти свої творчі здібності, отримуючи позитивне підкріплення. Це необхідно саме тому, що емоційно напрацьовані простори становляться у подальшому формою дії.

У роботі з дітьми дуже важливо використати гнучкі форми психотерапевтичної роботи. Саме арт-терапія надає дитині можливість програвати, переживати, усвідомлювати конфліктну ситуацію, яку-небудь проблему найбільш зручним для психіки дитини способом. Арт-терапевтичні методики дозволяють поринати в проблему настільки, наскільки людина готова до її переживання. Сама дитина, як правило, навіть не усвідомлює те, що з нею відбувається. Терапія творчістю є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо коштовною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, утрудняється в словесному описі своїх переживань, у тому числі й для дітей молодшого шкільного віку, які ще не володіють у повному ступені рефлексією й утрудняються виражати словесно свої переживання.

Арт-терапія є засобом вільного самовираження, припускає атмосферу довіри, терпимості й уваги до внутрішнього світу дитини, є потужним засобом зближення людей. Це особливо коштовно в ситуаціях, коли налагодження контактів утруднене. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації - розкритті широкого спектра можливостей людини й твердження свого індивідуально неповторного способу буття у світі. Арт-терапія дозволяє знайти вирішення ситуації, що трапляє, через її реструктурування на основі креативних здатностей суб'єкта. Тому арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає перебороти апатію й безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію, що особливо коштовно в роботі з дітьми, які займаються творчими видами діяльності із задоволенням, з радістю приходять на заняття. Використання арт-терапії в роботі з дітьми показало, що вона є досить ефективним способом зміцнення психічного здоров'я дитини й виконує психогігієнічні (профілактичні) і корекційні функції, засновані на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення.

В даній статті представлені результати, отримані в ході здійснення корекційних заходів, що застосовуються в практиці центра терапії творчістю "Дарія". Керівник центра й творець програми: дійсний член російської арт-терапевтичної асоціації, доцент кафедри диференціальної й експериментальної психології ОНУ ім. Мечникова, кандидат психологічних наук Н.В. Артюхіна.

Респонденти були представлені двома групами (експериментальною й контрольною). При цьому експериментальну групу становили 14 дівчаток, учнів різних класів у віці від 7 до 11 років. Контрольна група була представлена учнями 3-х класів ЗОШ №89 у віці від 8 до 10 років. До складу контрольної групи входило 53 учня, з них 28-хлопчиків і 25 дівчаток. Оскільки у своєму дослідженні нас цікавили особливості емоційної сфери саме дівчаток, у роботі представлені результати контингенту даної статі. Дослідження результатів контрольної групи носило констатуючий характер і було використано для порівняння з результатами експериментальної групи.

Експериментальна група була безпосереднім учасником заходів корекції, які здійснювалися два рази на тиждень протягом навчального року (9) місяців: з вересня 2008 року по травень 2009. Тривалість кожного із занять – 60-80 хвилин. Дослідження носило лонгitudний характер, а сама корекційна робота була орієнтована на одержання якісного результату. Різниця між контрольними вимірами в експериментальній групі – 9 місяців. Кількість дівчаток, що пройшли повний курс корекції становить – 71 %.

Після вивчення аналізу індивідуально типологічних особливостей дівчаток експериментальної групи, були виділені основні проблеми емоційного розвитку дівчат та їх поведінки, а саме: висока тривожність більшості дітей, підвищена емоційність більшості дівчат та заклопотаність своїм емоційним станом, замкнутість, слабкість зовнішнього емоційного вираження, тенденція до психологічної спрямованості в світ фантазій та мрій як захисний механізм, підвищена готовність до спонтанного вираження емоцій і імпульсивних вчинків, страхи, гостра залежність від оцінок навколишніх, схильність придушувати своє невдоволення навколишнім станом речей, посилюючи тим самим негативний емоційний стан, тенденція до вербальної агресії, нестриманості. Власне, більшість дівчат мали проблему з нормативним і адекватним способом вираження власного емоційного стану. На підставі цього до перспективних завдань психологічної корекції в експериментальній групі були віднесені наступні: створення корекційного середовища, у якому дівчата могли б творчо реалізувати себе, зниження тривожності, підвищення самооцінки дівчаток, допомога у виробленні стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях, зниження рівня розвитку страхів, допомога в придбанні навичок комунікації та взаємодії з однолітками.

В якості основних напрямків мультимодальної (інтегративної) арт-терапевтичної роботи з дівчатками використовувалися: 1 – терапія малюванням (ізотерапія та медитативне малювання); 2 – терапія казками; 3 – ігротерапія; 4 – драматерапія; 5 – танцювальна терапія.

Проведена оцінка психічних станів респондентів за допомогою методики невербальної діагностики емоційних станів А. О. Прохорова свідчить про те, що після заняття в експериментальній групі: 71% дітей перебуває в стані мрійності, схильності до фантазування; 64% демонструють дружелюбність, доброзичливість; 50% оцінюють свій емоційний стан як радісний; 50% демонструють щирість; 50% демонструють активність. Тобто творча спрямованість занять розкриває творчий потенціал дівчаток, активізує схильність до фантазування, мрійності.

Далі надається порівняльний аналіз параметрів до початку корекційної роботи та по її закінченню.

Наявність рівня шкільної тривожності дівчаток експериментальної групи отриманого за методикою діагностики рівня

шкільної тривожності Філіппса:

- на початку роботи: середнє значення рівня тривожності по групі становить 22 бали, що відповідає 38% від можливого. В 20% дівчаток виявлений високий рівень шкільної тривожності. Після проведеної корекційної роботи: середнє значення рівня тривожності по групі становить 18 балів, що відповідає 31% від можливого. У всіх дівчаток низький рівень шкільної тривожності. Для порівняння: дані контрольної групи дівчаток, з якими не проводилася корекційна робота - середнє значення рівня тривожності в контрольній групі становить 25 балів, що відповідає 43% від можливого. В 38% дівчаток виявлений високий рівень шкільної тривожності.

Дослідження рівня розвитку страхів у дітей за допомогою опитувальника для виявлення дитячих страхів (А. І. Захаров) свідчить про те, що середнє значення рівня розвитку страхів в експериментальній групі до корекції становить 13 балів, в 71% дівчаток рівень розвитку страхів вище вікової норми. Після корекції середнє значення рівня розвитку страхів в експериментальній групі становить 8 балів, в 17% дівчаток рівень розвитку страхів вище вікової норми. Середнє значення рівня розвитку страхів у контрольній групі становить 16 балів, в 81% дівчаток рівень розвитку страхів вище вікової норми. Таким чином, в результаті корекційної роботи вдалося значно знизити рівень розвитку страхів в експериментальній групі дівчаток. У порівнянні з контрольною групою, рівень розвитку страхів в експериментальній групі нижче у два рази. В експериментальній групі відсоток дітей, що страждають від високого рівня розвитку страхів, нижче в 4,5 рази.

Дослідження соціальної адаптації, самооцінки й установок особистості за допомогою методики "Дерево" свідчить про те, що в 71% дівчаток з експериментальної групи висока самооцінка й установка на лідерство. У контрольній групі тільки 44% дівчаток, відповідно до даної методики, має високу самооцінку й установку на лідерство.

У результаті повторної діагностики за допомогою серії проєктивних методик "Малюнок людини", "Я Реальне – Я Ідеальне", "Людина - Людина під дощем – Дощ у казковій країні", проведеної на другому етапі дослідження, ми одержали можливість оцінити зміни, що відбулися в експериментальній групі, у результаті проведеної психологічної корекції. Можна відзначити наступні зміни:

1. Більшість учасниць групи опанувала стратегії протистояння несприятливим впливам, що зміцнило їх упевненість в собі та здатність опиратися негативному впливу стресових ситуацій.

2. Рівень тривожності в експериментальній групі знизився.

3. У більшості дівчаток підвищилася самооцінка, виникла впевненість у собі, почуття безпеки, стійкості положення.

4. Рівень страхів в експериментальній групі знизився. І, як наслідок, знизився також рівень ворожості та агресивності.

5. У більшості дівчаток з'явилися навички спілкування, відсутня замкнутість. 6. Переважна більшість дівчаток перебувають після занять у радісному, активному стані.

Таким чином, результати дослідження довели дієвість та значущість мультимодального арт-терапевтичного підходу та його методів для корекції емоційних станів при роботі з дівчатками молодшого шкільного віку. Емоційний стан дівчаток в експериментальній групі значно покращився. Ми вважаємо, що результати дослідження можуть свідчити про необхідність використання арт-терапевтичних заходів в розробці ефективних технологій збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, як у рамках освітнього процесу, так і взагалі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюхина Н. В. Опыт развития и трансформации личности посредством творческой самореализации / Н. В. Артюхина // Научный вестник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського: зб. наук. пр. – № 3.– 2008. – С. 26.
2. Психология физического воспитания: Учебно-методическое пособие [Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, СМ. Толмачев]. – Омск: Юридический институт МВД России, 1997. – С. 168.
3. Баданина Л. П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: автореф. дис. на соискание научной степени канд. наук / Л. П. Баданина. — СПб., 1996. – С. 42.
4. Волков В. В. Возрастные показатели развития образной памяти у школьников / В. В. Волков // Психологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 105-113.
5. Коган С. Оздоровление звуковым и изобразительным искусством / С. Коган. – М., 2000. – С. 48-67.
6. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб., 1999. – С. 78.
7. Мальковская Т.Н. Социальная роль и позиция школьника / Т.Н. Мальковская // Молодежь и образование. – М. : Молодая гвардия, 1972. – С. 205-207.
8. Никольская Н. М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / Н.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2001. – С. 31.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М., 1997. – С. 115-127.
10. Пасынкова Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н. Б. Пасынкова // Психол. журнал. – №4. – 1993. – С. 142-146.
11. Роджерс К. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / К. Роджерс // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 132-139.
12. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Речь, 2000. – С. 315.
13. Eisenberg N., Shell R., Pasternack J., Beller R., Lenon R., Mathy R. Prosocial development in middle childhood: A longitudinal study // Developmental Psychology, 1987, 23 (5). – P. 712-718.
14. Meekums B. The Love Bugs: Dance Movement Therapy in a Family Service Unit. /Op. cit. — P. 18-38.
15. Payne H. Shut in, shut out: Dance Movement Therapy with Children and Adolescents /Op. cit. — P. 39-80.

РЕЗЮМЕ

У статті обґрунтовується необхідність використання арт-терапевтичних методів у розробці ефективних технологій збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: арт-терапевтичний метод, технології збереження здоров'я, діти молодшого шкільного віку.

Н.В. Артюхина, К.А. Лопатина

**КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗ-РАСТА
(АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД)**

РЕЗЮМЕ

В статье обосновывается необходимость использования арт-терапевтических методов в разработке эффективных технологий сохранения здоровья детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: арт-терапевтический метод, технологии сохранения здоровья, дети младшего школьного возраста.

N. V. Artyuhina, K. A. Lopatina

**CORRECTION OF EMOTIONAL STATES OF GIRLS AT JUNIOR SCHOOL AGE(the art therapeutic approach)
SUMMARY**

The article substantiates necessity of using the art therapeutic methods in elaborating effective technologies of preserving health of junior schoolchildren.

Keywords: the art therapeutic methods, technologies of preserving health, junior schoolchildren.
