

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология  
(направленность (профиль)/специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

Обучающийся

А.М. Клевакина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## **Аннотация**

Бакалаврская работа посвящена практико-ориентированной проблеме – коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования заключается в теоретическом и эмпирическом изучении особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста и ее коррекции средствами арт-терапии.

Для достижения данной цели в исследовании решаются такие задачи, как: изучение особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста по данным психологических исследований; анализ специфики коррекции тревожности у младших школьников; исследование возможностей использования арт-терапии для коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста; проведение диагностики тревожности у детей младшего школьного возраста; составление и реализация программы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии; анализ полученных результатов и формулировка рекомендаций.

Работа имеет определенную новизну и практическую значимость.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы в количестве 21 источника. Работа проиллюстрирована 4 рисунками и 15 таблицами. Объем работы – 56 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	8
1.1 Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе.....	8
1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте .....	13
1.3 Особенности коррекции тревожности у младших школьников средствами арт-терапии.....	16
Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	22
2.1. Организация и методы исследования.....	22
2.2. Выявление уровня тревожности детей младшего школьного возраста.....	25
2.3. Программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	33
2.4 Анализ результатов исследования .....	43
Заключение.....	52
Список используемой литературы.....	54

## Введение

Актуальность проведения исследования подчеркивается увеличением количества учеников с тревожностью в общеобразовательной школе. У тревожных детей младшего школьного возраста тревожность проявляется как необоснованное беспокойство, неуверенность и неадекватные эмоциональные реакции. Появление и усиление тревожности связывают с недостаточным удовлетворением возрастных потребностей у детей младшего школьного возраста.

«В подростковом возрасте тревожность детей уже становится хроническим или, по-другому, постоянным личностным качеством.

Формирование тревожности у детей основано на механизме «замкнутого психологического круга», при котором накапливается и усиливается негативный опыт» [19], затрагивающий эмоциональную сферу детей.

В.А. Бакеев утверждал, что «тревожность зачастую подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла» [5]. «Исследования выявили «возрастные пики тревожности», сопровождающиеся появлением неконструктивных стратегий поведения, приводящих к сильной фрустрации. Дети младшего школьного возраста испытывают беспокойство, сомнения в своих способностях, умениях, силах и знаниях, в самом себе. Это эмоциональное состояние негативно влияет на учебную деятельность и формирование личности школьников» [10].

«Раннее выявление и понимание причин тревожности помогут провести своевременные коррекционные мероприятия, направленные на снижение уровня тревожности и формирование нормального поведения и эмоционального развития детей» [4].

«Проблемы, связанные с тревожностью, изучаются исследователями, как зарубежными (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор), так и отечественными (А.М. Прихожан, Р.С. Немов, И.В. Имедадзе, Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова,

Г.Б. Мони́на и други́ми). Новые концепции и проблемы методологии исследования тревожных состояний рассматриваются в работах Ю.М. Анто́няна, В.М. Аста́пова, Ч.Д. Спилбер́гера, Ю.Л. Ха́нина, К. Хорни» [5].

«Появление определенного уровня тревожности у учащихся в начальных классах школы является нормальным. Однако интенсивность тревожности не должна превышать определенной «критической точки», которая индивидуальна для каждого ребенка» [2].

А.М. Прихо́жан в своей работе «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст» писала, что «критическая точка тревожности – это интенсивность переживания тревоги, которая превышает индивидуальную для каждого человека норму. После такой точки беспокойство начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние» [16].

Поэтому коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста остается актуальной практико-ориентированной проблемой. В работе с детьми в направлении арт-терапии практическая психология использует разнообразные методы и средства. Арт-терапию как средство коррекции повышенного уровня тревожности исследуют А.И. Копы́тин и И.М. Нико́льская. Творческие задания помогают работать на бессознательном уровне и считаются одним из эффективных и безопасных способов работы с детьми. При этом важно, чтобы занятия были направлены не только на снижение уровня тревожности, но и на рефлексию ребенка над причинами беспокойства и сознательное преодоление отрицательных эмоций.

Актуальность выявленной проблемы позволила сформулировать тему исследования: «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования – теоретическое и эмпирическое изучение особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста и ее коррекции средствами арт-терапии.

Объект исследования – тревожность у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования. Мы полагаем, что высокий уровень психоэмоционального напряжения и страхи, связанные с новыми задачами, определяют тревожность у детей младшего школьного возраста. Более эффективной является работа по коррекции тревожности с использованием средств арт-терапии, включающая рефлексию ребенка над причинами беспокойства и сознательное преодоление отрицательных эмоций.

Для достижения поставленной цели мы выдвигаем следующие задачи исследования:

- изучить особенности тревожности у детей младшего школьного возраста по данным психологических исследований; проанализировать специфику коррекции тревожности у младших школьников;
- исследовать возможности использования арт-терапии для коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- провести диагностику тревожности у детей младшего школьного возраста;
- составить и провести программу коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии; проанализировать полученные результаты и сформулировать рекомендации.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- исследования проблемы детской тревожности (Е.О. Волкова, Ф.Р. Золотова, А.М. Прихожан, Ф.В. Ширванова, Е.М. Савина);
- теоретические и методологические разработки в области арт-терапии (Т.С. Абрамова, М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедев).

В ходе исследования использовались различные методы: анализ научной литературы по теме исследования для сбора теоретической

информации и тестовый метод для сбора эмпирических данных. Обработка результатов проводилась с использованием критерия Уилкоксона.

«Для диагностики тревожности использовались следующие методики: проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан), проективная (графическая) методика М.А. Панфиловой «Кактус», опросник для выявления тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко» [7].

Экспериментальная база исследования: МАОУ – Гимназия № 47 г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие: 31 человек – учащиеся 1 А класса (экспериментальная группа), 30 человек – учащиеся 1 Б класса (контрольная группа).

Новизна исследования заключается в составлении содержания коррекционной программы по снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного комплекса коррекционных занятий в работе педагогов-психологов с младшими школьниками и разработке рекомендаций для родителей.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы в количестве 21 источника. Работа проиллюстрирована 4 рисунками и 15 таблицами. Объем работы – 56 страниц.

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста**

## **1.1 Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе**

«Идея тревоги была впервые описана как «знак к битве» в начале XVIII века. Позже было введено понятие «тревожность», которое остается сложным и неоднозначным. Различные теории пытаются объяснить это понятие» [5].

«В психологическом словаре под редакцией В.В. Давыдова тревожность определяется как личностная особенность, характеризующаяся частыми и интенсивными переживаниями тревоги. Также отмечается быстрая реакция на тревожность» [5].

«Важно отметить, что тревога и тревожность не являются синонимами. Физиологические симптомы могут сочетаться с поведенческими проявлениями, такими как грызение ногтей или предметов. Тревога – это временное состояние беспокойства с физиологическими проявлениями, такими как учащенный пульс и слабость в конечностях. Тревожность – черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства» [5].

Л.И. Божович описывала «тревожность как предвидение болезни или нездоровья, осознаваемое человеком» [5]. А.М. Прихожан отмечает, что «тревожность является эмоциональным неблагополучием, возникающим в связи с возможными проблемами или опасными ситуациями» [16].

У детей также может проявляться тревожность, но влияние этого состояния на развитие детей не доказано. Необходимо проводить исследования в этой области для помощи детям в адаптации и эффективном обучении.



Зигмунд Фрейд изучал механизмы тревоги и считал, что «вытесненные болезненные переживания неосознанно подавляются психикой для защиты. Охранительный механизм торможения помогает предотвратить чрезмерное возбуждение, что может привести к внутреннему конфликту» [5].

Некоторые современные исследователи тревоги опираются на идеи К. Хорни и З. Фрейда, сочетая их с результатами научных экспериментов и клиническим опытом. К Хорни и З. Фрейд считают, что «тревога имеет как биологическую, так и социокультурную природу» [5]. С одной стороны, некие физиологические механизмы могут делать людей восприимчивыми к тревожным состояниям; с другой – окружение, в котором человек растет и развивается, может существенно укреплять или ослаблять эти предрасположенности [5].

При этом акцент делается на важности поддержки и позитивного взаимодействия в детстве. Исследования показывают, что дети, получающие эмоциональную поддержку, имеют меньшие шансы столкнуться с тревогой в будущем. Взрослые, перенесшие травматичные ситуации или нездоровые отношения в детстве, могут продолжать испытывать тревогу и неполноценность, что ведет к невротическим проявлениям.

Наконец, важно отметить, что современные терапевтические подходы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, направлены на переосмысление тревожных мыслей и развитие здоровых механизмов эмоциональной регуляции. Это позволяет людям лучше справляться с тревогой, осознавая ее причины и участь конструктивным стратегиям преодоления стресса.

Тревога играет роль охранника, который предупреждает об опасности, а вытеснение является механизмом защиты. Но вытесненные переживания могут всплыть и вызвать тревогу, что приводит к дополнительным защитным механизмам. Главная функция этих механизмов – усиление вытеснения.

А. Адлер рассматривает тревогу как симптом невроза и предлагает диагностическое определение. А. Адлер утверждает, что «невроз влияет на

различные аспекты поведения человека» [5]. Согласно его теории, невроз является нормальным явлением в развитии личности. Люди с невротическими чертами обычно имеют малоактивный образ жизни и могут страдать от ощущения неполноценности. Часто причиной невроза является отсутствие безопасности в детстве из-за недостаточной заботы родителей.

К. Хорни считает, что «тревога может возникнуть из-за сложных детско-родительских отношений, когда родители не обеспечивают ребенку достаточной безопасности. Нехватка безопасности может привести к развитию невротического поведения впоследствии. Тревожность сочетает в себе эмоцию страха с другими отрицательными эмоциями и факторами организма» [5]. Исследования показывают, что беспокойство и тревожность могут предвосхищать угрозы, хотя часто эти ситуации не осуществляются. Важно учитывать все факторы и состояния, которые могут повлиять на эмоциональное состояние человека.

«Различение между страхом и тревогой произошло благодаря критерию, который был представлен в психиатрии К. Ясперсом. «Тревога не зависит от каких-либо стимулов, она как бы «плывет свободно», в то время как страх имеет какое-то обусловленное основание» – говорил К. Ясперс. Этот подход был широко принят многими учеными» [5].

«Существует несколько направлений исследований, которые демонстрируют связь и различия между страхом и тревогой» [5]. Например, Д. Грей приводит данные о физиологии и утверждает, что «страх активирует определенный защитный механизм, в то время как тревога является подготовкой к активации защитного механизма. Он отмечает, что тревожность – это сочетание страха и разочарования, эмоция, возникающая в ответ на угрозу или неопределенность. Синдром тревоги включает компонент, который негативно влияет на организм человека и унаследован генетически через темперамент. Феномен тревожности часто изучается с использованием факторной модели, которая значительно упрощает симптоматику тревожности» [5]. Однако, по мнению Н. Левитова,

«факторный подход недостаточно полно описывает явления страха и тревоги, игнорируя различные типы и отсутствие разделения на норму и патологию» [5].

«В научных кругах выдающийся исследователь тревожности – Ч. Спилбергер. Ч. Спилбергер является американским психологом, специализирующимся в области клинической психологии. Он первым выдвинул предложение делить тревожность на два типа: ситуативную тревогу и личностную тревогу» [5]. Это деление широко используется в психологической теории и практике.

Н. Левитов предлагает не связывать тревогу с тревожностью. Он считает, что «тревожность – это черта характера человека, в то время как тревога – это временное состояние, реакция на опасность» [5]. «Личностная тревожность становится индивидуальной особенностью человека, заставляя его воспринимать множество событий как опасность» [5]. Этот аспект формирует замкнутый круг, делая тревожность базовым аспектом.

А.М. Прихожан писал: «Тревожность как ощущение эмоционального дискомфорта и предвкушение угрозы, связанное с постоянным неудовлетворением человеческих потребностей. Уровень, содержание и причины тревожности у всех разные и зависят от возраста» [16].

Однако, существуют общие факторы, вызывающие тревожность у детей, такие как школьные проверки знаний, ожидания родителей и межличностное общение [13].

Анализ причин школьной тревожности, проведенный И. Крохиной и К. Сидоровым, показал, что основными факторами являются уровень нагрузки в школе, качество обучения и формы проверки знаний.

«Необходимо исследовать уровень тревожности среди учащихся и организовывать своевременное проведение профилактических и коррекционных мероприятий. В случае неудач и недисциплинированного поведения учеников крайне важно обратить внимание педагогов и психологов на развитие эффективных навыков учебной работы и

межличностного общения, что поможет снизить неуспеваемость школьников. Также необходимо проводить мероприятия по коррекции самооценки и преодолению внутренних конфликтов» [9].

«Важно научить детей эффективно справляться с увеличенным уровнем тревоги. Как и взрослые с высоким уровнем тревожности, школьники могут оказаться в ловушке тревожных мыслей, которые мешают им полноценно учиться и общаться с ровесниками. Исследования показывают, что существует взаимосвязь между тревожностью, конкретными нейродинамическими характеристиками и темпераментом человека. Люди с хрупкой нервной системой, повышенной чувствительностью и высоким уровнем возбудимости более подвержены развитию и усилению тревожности» [7].

«Необходимо выявить проблемы учащихся и своевременно принимать профилактические и корректирующие меры. В случае тревожности важно направить внимание педагогов и психологов на формирование эффективных навыков. Направить внимание на учебную деятельность и формирование навыков межличностного общения. Это помогает снизить количество неуспеваемости школьников» [4].

«Особенно важно научить справляться с повышенной тревожностью не только детей младшего школьного возраста. Не только дети, но и взрослые с повышенным уровнем тревожности могут попасть в «психологические ловушки» [9].

На сегодняшний день одним из «интересных направлений в изучении тревожности представляется исследование влияния тревожности на эффективность деятельности. В области когнитивной психологии установлено, что тревожность оказывает влияние на мыслительные процессы. Особенно заметно это проявляется в снижении внимания, так как тревожные люди фокусируются исключительно на поддержании своего благополучия, игнорируя прочую информацию как угрожающую. Я. Рейковский подчеркивал, что наличие значительного объема

исследований, указывающих на ухудшение умственных способностей в состоянии тревоги, включая упрощение мышления и склонность к стереотипам в неактуальных ситуациях» [8].

В то же время, В.Н. Дружинин утверждает, что «тревожные люди становятся более внимательными к потенциальным угрозам, что может связываться с креативностью» [8]. Однако, как показывает практика, тревога служит движущей силой для умственной активности и не устраняет неопределенность.

Следовательно, тревожность является временным состоянием, спровоцированным реальными или предполагаемыми угрозами. Индивидуальная тревожность формирует восприятие многих событий как опасных. В «младшем школьном возрасте важно учитывать, что начальное обучение и социальные взаимодействия значительно воздействуют на эмоциональную и интеллектуальную сферы ребенка» [4].

## **1.2 Характеристика младшего школьного возраста и особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте**

Поступление в школу является окончанием дошкольного детства, началом младшего школьного возраста и связано с овладением программы начального общего образования (с 6–7 до 10–11 лет). На протяжении младшего школьного возраста очень важным становится взаимодействие между детьми, взрослыми (педагогами, родителями) и одноклассниками. Именно в этот период дети начинают осознавать значимость групповых взаимодействий и социализации. Успешная адаптация в школьной среде зависит от поддержки со стороны учителей и родителей, которые могут помочь ребенку преодолеть страхи и неуверенность. Создание комфортной и доброжелательной атмосферы в классе содействует формированию здоровых отношений и обеспечивает положительный опыт учёбы.

Также в это время критически важно формировать у детей навыки саморегуляции и управление временем, что поможет им справляться с учебными нагрузками и личной ответственностью. Осознание значимости учебной деятельности приводит к более глубокому пониманию учеником собственных сильных и слабых сторон, что способствует развитию стратегии преодоления трудностей.

В конечном итоге успешное преодоление младшего школьного возраста закладывает прочный фундамент для дальнейшего обучения и развития ребенка, формируя в нем здоровую самооценку, уверенность в своих силах и способность к конструктивному взаимодействию с окружающим миром [2].

Тревожность может оказывать противоречивое влияние на когнитивные процессы. С одной стороны, она способна повысить чувствительность к угрозам и стимулировать защитные механизмы, что может способствовать выявлению потенциальных рисков. С другой стороны, чрезмерная тревога ограничивает возможности анализа ситуаций, приводя к недоразумениям и неверным решениям. Для детей младшего школьного возраста этот эффект может быть особенно актуален, так как их психика только формируется, и уровень тревожности может непосредственно оказывать влияние на их учебную деятельность. Учащиеся могут терять интерес к обучению и общению из-за страха перед оценкой или непониманием материала, что создаёт дополнительную нагрузку на эмоциональную сферу.

Важно, чтобы педагоги и родители обращали внимание на признаки тревожности в поведении ребенка и создавали безопасную и поддерживающую среду. Социальные навыки и эмоциональное развитие должны быть включены в образовательные программы, чтобы помочь детям справляться с тревожными переживаниями, а также развивать более адаптивные стратегии обработки информации и принятия решений [18].

Младший школьный возраст представляет собой важный и ответственный этап в жизни детей, который значительно влияет на их интеллект, личность и мотивацию к обучению. В этот период ребенок начинает активно взаимодействовать с окружающим миром, выходя за рамки семьи и расширяя круг общения. Изменяются отношения со взрослыми, особенно с учителями, которые становятся не только авторитетами, но и носителями социальных норм.

В своей концепции Э. Эриксон подчеркивал, что «дети от 6 до 12 лет постепенно интегрируются в общество и труд, формируя желание активности и ответственности. Успешное преодоление этого этапа способствует развитию чувства собственной компетентности. В то же время, недостаток подготовки может привести к комплексам неполноценности» [21].

Школа предъявляет требования к психологической готовности детей, позволяя им участвовать в обучении и социализации. Процесс адаптации к школьной жизни может длиться от 2 до 12 месяцев и требует поддержки со стороны родителей. В результате у детей формируются новые психические качества, такие как организация поведения и умение взаимодействовать с окружающими [21].

Рассмотрим особенности психического развития в младшем школьном возрасте.

«Психическое развитие в младшем школьном возрасте – это сложный и значимый процесс, в ходе которого дети учатся понимать мир и свою роль в нем. В процессе развития у детей формируются новые психологические качества, такие как произвольность, осознание психических процессов и интеллектуализация. Также происходит развитие внутренней деятельности, связанное с усвоением понятий и пониманием изменений в себе и своей жизни, особенно в процессе перехода от игры к учёбе. У младших школьников активно развиваются интеллектуальные, социальные и нравственные качества, которые могут сохраняться на протяжении многих

лет. К концу этого периода моторика становится более скоординированной и точной» [13].

«Важно начать профилактику и коррекцию тревожности у детей в этом возрасте, прежде чем она станет частью их личности. Школьная тревожность связана как с учебным процессом, так и с межличностными» [10] отношениями. Дети с высокой тревожностью могут быть обучаемыми, но испытывают трудности при выполнении заданий и склонны отказываться от работы при возникновении препятствий.

Родителям и учителям следует внимательно наблюдать за детьми и отличать нормальную тревогу от патологической, особенно когда тревожность влияет на желание посещать школу, что может проявляться в физических симптомах [13].

### **1.3 Особенности коррекции тревожности у младших школьников средствами арт-терапии**

В «качестве нового интегративного направления, эффективного в работе с тревожными детьми, признана арт-терапия, которая объединяет в себе педагогические, психологические, психотерапевтические и творческие методы работы (изобразительная деятельность, в первую очередь)» [12].

Арт-терапия – «направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества» [12].

Арт-терапия не только способствует снижению тревожности, но и «помогает детям развивать важные социальные навыки. Процесс создания художественного произведения требует взаимодействия с окружающими» [12], что, в свою очередь, способствует «установлению позитивных связей с сверстниками и взрослыми. Путем обсуждения созданных работ, дети учатся выражать свои мысли и чувства, что формирует их эмоциональный интеллект и улучшает навыки коммуникации.



Кроме того, арт-терапия позволяет детям лучше осознавать и понимать» [6] свои эмоции. Визуальные образы могут служить мощным средством для передачи сложных чувств, которые трудно озвучить словами. Это особенно важно для детей, испытывающих трудности в выражении себя. С помощью искусства ребенок может не только отразить свое внутреннее состояние, но и найти пути его трансформации.

Важно отметить, что арт-терапия должна использоваться как часть комплексного подхода к коррекции детской тревожности. Совмещение арт-терапии с другими методами, такими как групповые занятия или индивидуальное консультирование, усиливает эффект и расширяет возможности для детского саморазвития.

Арт-терапия также предлагает детям возможность исследовать и выразить свои эмоции безопасным способом. Постепенно процесс творческой активности помогает ребенку найти выход из сложной эмоциональной ситуации, снимая напряжение и уменьшая тревожность. Подобная терапия способна развивать у детей уверенность в себе и свои способности, что особенно важно в младшем школьном возрасте, когда формируются базовые психологические навыки и социализация.

Социализация – процесс усвоения индивидом социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения, общепринятых большинством членов общества, к которому индивид принадлежит. Арт-терапия способствует формированию навыков общения и сотрудничества. Работая в группах, дети учатся делиться своими чувствами, слушать других и находить компромиссы. Такое взаимодействие не только укрепляет социальные связи, но и способствует «прокладыванию моста» между внутренним миром ребенка и окружающей реальностью [6].

Важным аспектом арт-терапии является интеграция в образовательный процесс. Учителя и родители могут использовать элементы арт-терапии в повседневной деятельности, создавая поддерживающую атмосферу, в которой дети смогут раскрываться и чувствовать себя защищенными. Это

позволит сформировать более гармоничное и эмоционально здоровое поколение.

Арт-терапия также может играть ключевую роль в преодолении травматического опыта. Используя творчество, дети могут выразить то, что словами они не могут передать, облегчая тем самым свои переживания. Это может стать первой ступенью на пути к исцелению и восстановлению, так как процесс создания чего-то нового может принести чувство уверенности и контроль над своим опытом.

Кроме того, арт-терапия развивает креативные способности, что положительно сказывается на когнитивном развитии ребенка. Работая с различными материалами и техниками, дети учатся мыслить нестандартно и искать альтернативные решения [3]. Эти навыки оказываются полезными не только в художественной сфере, но и в учебном процессе, способствуя лучшему усвоению знаний.

Важно также отметить, что арт-терапия может помочь детям, чувствующим себя изолированными или непонятыми, найти поддержку и понимание среди сверстников. Совместные творческие занятия способствуют формированию дружеских отношений, уменьшая социальную напряженность и создавая пространство для реализации эмоциональной отзывчивости и эмпатии.

В процессе арт-терапии важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его эмоциональное состояние и жизненный контекст. Разные дети могут по-разному интерпретировать одни и те же темы, поэтому задача специалиста – создать безопасную атмосферу, способствующую свободному самовыражению. Это позволит ребенку не только раскрыть свои чувства, но и начать осознавать их.

В контексте коррекции важно наблюдать, как изменяются темы, объект и стиль рисунков с течением времени. Эти трансформации могут дать представление о внутреннем мире ребенка и его прогрессе в самом процессе коррекции. Применение различных художественных техник может помочь

выявить скрытые переживания и проблемы, с которыми сталкивается ребенок.

Ключевым моментом в арт-терапии является не столько конечный продукт, сколько сам процесс создания, который может стать катализатором изменений. Сопровождая детское творчество словами и беседами, специалист помогает ребенку интегрировать свои чувства и развивать эмоциональную гибкость, что в дальнейшем способствует устойчивым изменениям в его восприятии и отношениях с окружающим миром.

Кроме того, важно учитывать, что каждая сессия арт-терапии – это не только возможность для ребенка выразить себя, но и шанс для специалиста установить эмоциональную связь. Через наблюдение за тем, как ребенок взаимодействует с материалами и темами, можно лучше понять его внутренний мир и потребности. Это взаимодействие помогает в создании доверительной атмосферы, где ребенок ощущает себя понятым и принятым [12].

Разнообразие художественных материалов и техник, таких как акварель, пастель или коллаж, позволяет детям экспериментировать и находить подходящие формы самовыражения. Каждый выбранный цвет или форма могут открыть двери к новым слоям понимания собственных эмоций и страхов. Это делает арт-терапию мощным инструментом в работе с детьми, переживающими трудные чувства и ситуации.

Не менее важным аспектом является обратная связь, которую получает ребенок от специалиста в процессе работы. Поддержка и комментарии могут вдохновлять на дальнейшее исследование своих чувств, называть их и принимать. Таким образом, арт-терапия становится не просто художественной практикой, а глубокой эмоциональной и психологической работой, способствующей развитию и коррекции.

Арт-терапия, как эффективная методика коррекции, также способствует развитию креативности и воображения у детей. Этот подход позволяет не только выражать эмоции, но и решать внутренние конфликты

через художественную деятельность, превращая процесс рисования в ценный инструмент самопознания. Путь к преодолению трудностей посредством творчества дает детям возможность увидеть свои проблемы с новой стороны, идентифицируя источники тревожности и незаметно меняя их восприятие [4].

Кроме того, постоянное взаимодействие с психологом в процессе арт-терапии способствует формированию доверительных отношений. Необходимая поддержка и понимание позволяют детям не бояться делиться своими переживаниями, что для них существенно. Таким образом, коррекция через рисование не просто решает актуальные проблемы, но и формирует привычку открыто обсуждать свои эмоции.

Это создание безопасного пространства, где можно ошибаться и экспериментировать, ведет к смягчению страха перед критикой и повышает мотивацию. Применяя арт-терапию как средство коррекции, мы помогаем детям не только в их эмоциональном развитии, но и закладываем основы для более гармоничного будущего в социальной среде [12].

Таким образом, арт-терапия предоставляет детям безопасное пространство для самовыражения, где они могут обозначить свои страхи и переживания через творчество. Это особенно важно для тех детей, которые испытывают трудности в вербальном общении. Художественное выражение позволяет им визуализировать свои чувства, что способствует осознанию и осмыслению внутреннего мира.

В процессе арт-терапии детей обучают использовать художественные материалы не только для самовыражения, но и для решения проблем. Это активизирует их креативность и развивает навыки критического мышления, что впоследствии влияет на их способность справляться с тревожными ситуациями в будущем. Позитивные изменения, происходящие в эмоциональном состоянии детей, в свою очередь, благоприятно сказываются на их учебной деятельности и социальной адаптации.

Систематическое использование арт-терапии как метода коррекции тревожности может стать важным компонентом в работе школы и семьи. Важно, чтобы родители и учителя сотрудничали с педагогом-психологом, создавая устойчивую поддержку для ребенка, что поможет ему справиться с тревожностью и научиться управлять своими эмоциями.

Таким образом, совместные усилия могут значительно повысить результативность коррекционной работы и способствовать гармоничному развитию ребенка.

Кроме того, арт-терапия может служить инструментом для формирования уверенности в себе. Когда дети видят продукты своего творчества, это укрепляет их самооценку и мотивацию. Они начинают осознавать, что могут создавать что-то уникальное, что способствует положительному восприятию своих способностей и талантов.

Не менее важным аспектом является социализация. В групповых занятиях дети учатся взаимодействовать друг с другом, обмениваться мнениями и поддерживать участников в творческом процессе. Это помогает развивать навыки коммуникации и эмпатии, что имеет значение для формирования здоровых межличностных отношений.

Кроме того, интеграция арт-терапии в образовательный процесс способствует более глубокому пониманию учебного материала. Художественное выражение может стать связующим звеном между эмоциями и знаниями, что облегчает усвоение информации и делает обучение более увлекательным и запоминающимся.

В конечном итоге, внедрение арт-терапии в повседневную практику школ и семей создает целостный подход к развитию детей, позволяя им гармонично развиваться как эмоционально, так и интеллектуально.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Данное исследование направлено на выявление особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста и ее коррекцию методами арт-терапии.

Исследование осуществлялось на базе МАОУ – Гимназия № 47 г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а.

В эксперименте приняли участие учащиеся 1 «А» класса, начальной школы. Количество детей в классе – 31 человек. Данный класс составил экспериментальную группу. Также принимали участие учащиеся 1 «Б» класса начальной школы. Количество детей в классе – 30 человек (контрольная группа), с данным классом проводилась только диагностическая работа. Общее количество участников составило – 61 учащихся первого класса (7-8 лет).

«Этапы исследования.

Первый этап – констатирующий – определение выборки участников исследования, подбор диагностических методик, направленных на выявление уровня тревожности у младших школьников.

Второй этап – формирующий – составление и реализация программы, направленной на коррекцию тревожности у младших школьников средствами арт-терапии» [7].

Третий этап – контрольный – повторная диагностика по выявлению уровня тревожности у младших школьников после реализации коррекционной программы.

Для диагностики уровня тревожности у младших школьников использовались следующие методики:

– «проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан);

– проективная (графическая) методика М.А. Панфиловой «Кактус»;

– опросник для выявления тревожности у детей (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан)» [4].

«Данная методика является бланковой, что хорошо для группового проведения диагностики тревожности» [20]. На «страницах теста приведены различные ситуации из жизни, также встречаются и не приятные ситуации, которые могли вызывать тревогу и беспокойство у детей. В инструкции предлагается прочесть каждое предложение представить себя в этих обстоятельствах и обвести одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4» [20], – в зависимости от того, насколько эта ситуация для испытуемого неприятна, насколько она может вызвать беспокойство, опасение или страх. «Представленный вариант продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку» [11].

Проективная (графическая) методика «Кактус» (М.А. Панфилова).

Методику «Кактус» можно проводить с 4-х лет. Данная методика способствует выявлению состояния эмоциональной сферы, а также помогает выявить уровень агрессии, тревожности, импульсивности, эгоцентризм и неуверенность в себе. Для выполнения данной методики ребенку предлагается на листе А4 кактус таким, каким его видит ребенок. Перед проведением диагностики ребенку выдается лист бумаги А4 и простой

карандаш. Ребенок рисует кактус. После завершения диагностики проверяющий обращает внимание на расположение рисунка на бумаге, размер рисунка, а также на силу нажатия карандаша. Ребенку дается неограниченное количество времени. Когда ребенок заканчивает рисовать, с ним проводится беседа. «В беседу можно включить такие вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию, например:

- У тебя изображен домашний кактус или пустынный?
- А можно ли твой цветок потрогать?
- Если его можно трогать, то, значит, он не колется? Или все таки уколет?
- Твой кактус любит, когда за ним ухаживают?
- Твой кактус растет один или с ним есть соседи растения?» [15]
- Будет ли что-то меняться, когда кактус вырастет? Если да, то что?

Опросник «Уровень тревожности ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

«Данный опросник предназначен для определения уровня тревожности у детей путем опроса окружающих взрослых (родителей) [4], учителей). В инструкции испытуемому предлагается прочесть утверждения, затем ответить «да» или «нет». В случае, если испытуемый согласен с утверждением, тогда данное утверждение засчитывается в 1 балл. Если общее количество баллов достигает 15-20 баллов, то у ребёнка повышенная тревожность; 7-14 баллов – средняя; 1-6 баллов – низкая.

Таким образом, выбранные методики являются подходящими по возрастным условиям для применения с детьми младшего школьного возраста. Их применение позволяет в полной мере выявить особенности тревожности и на основе полученных результатов оценить необходимость коррекции.

В следующем параграфе представлено подробное описание проведенного этапа констатирующего эксперимента, направленного на выявление уровня тревожности у младших школьников.



## 2.2 Выявление уровня тревожности детей младшего школьного возраста

Результаты проведения проективной методики диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) в контрольной и экспериментальной группах.

Сначала представим результаты первичной диагностики детей контрольной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики детей контрольной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы
1	1	16	7
2	5	17	1
3	2	18	2
4	8	19	2
5	4	20	6
6	10	21	9
7	2	22	1
8	5	23	5
9	3	24	1
10	10	25	4
11	9	26	9
12	6	27	1
13	2	28	9
14	10	29	1
15	1	30	2

Данные исследования показывают, что уровень тревожности у детей имеет значительное влияние на их общее психоэмоциональное состояние и функционирование в учебной среде. На основании «неблагополучных» ответов детей выявлено 8 (26%) учеников, давших 7 и более «неблагополучных» ответов из 10, что говорит о высоком уровне тревожности (рисунок 1).

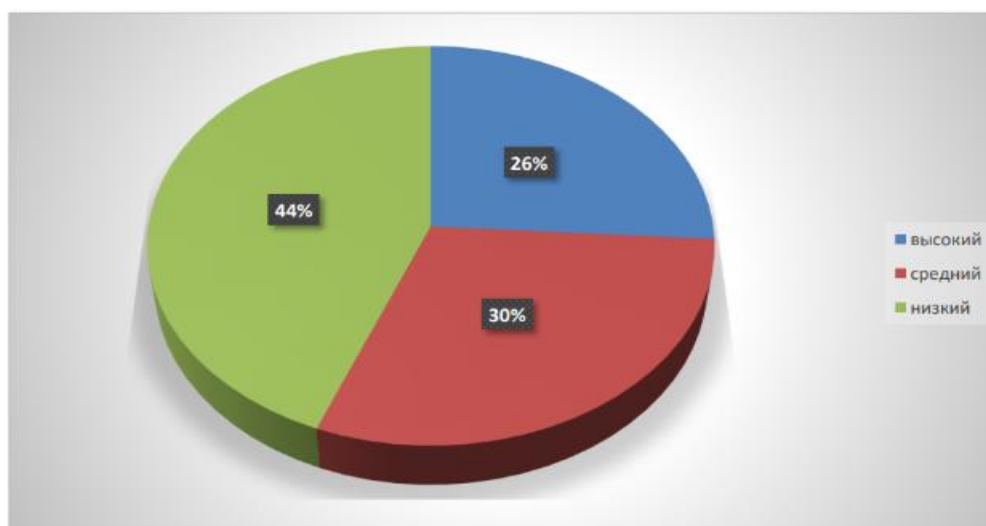


Рисунок 1 – Результаты выявления уровня тревожности по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан (контрольная группа)

Результаты первичной диагностики детей экспериментальной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики детей экспериментальной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы
1	2	16	8
2	4	17	3
3	3	18	3
4	7	19	4
5	6	20	7
6	9	21	8
7	1	22	3
8	5	23	4
9	4	24	2
10	9	25	5
11	7	26	9
12	5	27	2
13	2	28	7
14	8	29	4
15	2	30	2
		31	8

Данные исследования показывают, что уровень тревожности у детей имеет значительное влияние на их общее психоэмоциональное состояние и функционирование в учебной среде. Что говорит о таком же высоком уровне тревожности у детей экспериментальной группы, как и у детей контрольной группы.

Результаты первичной диагностики контрольной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой.

Полученные данные служат основой для дальнейших исследований в области коррекции эмоционального состояния детей, а также разработки новых программ, способствующих снижению тревожности и улучшению общего климата в классах.

Продолжая анализ, мы обратили внимание на детали, которые могли указывать на эмоциональное состояние детей. Например, размер кактуса часто отражал уровень самовосприятия: более крупные и детализированные рисунки свидетельствовали о высоком уровне уверенности, в то время как маленькие и нечеткие изображения могли говорить о заниженном самооценивании и тревожности.

Кроме того, расстановка элементов на листе помогла нам определить степень социальной адаптации детей: одиночные кактусы указывали на склонность к изоляции, тогда как несколько растений в одном рисунке могли говорить о стремлении к взаимодействию [15].

Анализ линий также оказался интригующим аспектом: жесткие, резкие штрихи зачастую символизировали агрессию или внутренние конфликтные состояния. В то время как плавные линии указывали на гармонию и душевный покой. Нажим на карандаш мог также служить индикатором. Сильное нажатие зачастую сигнализировало о внутреннем напряжении, тогда как легкое касание указывало на расслабленность.

Результаты первичной диагностики детей контрольной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели состояния эмоциональной сферы детей контрольной группы по графической методике «Кактус» (М.А. Панфилова)

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы, первичная диагностика
Агрессивность	10
Импульсивность	8
Эгоцентризм	10
Неуверенность в себе	8
Демонстративность, открытость	13
Скрытность, осторожность	8
Оптимизм	15
Тревожность	9
Женственность	5
Экстравертированность	16
Интровертированность	14

Выявленные показатели эмоциональной сферы (рисунок 2) могут негативно сказываться на учебном процессе и общем эмоциональном фоне детей. Понимание этих обстоятельств должно стать основным приоритетом для родителей и педагогов.

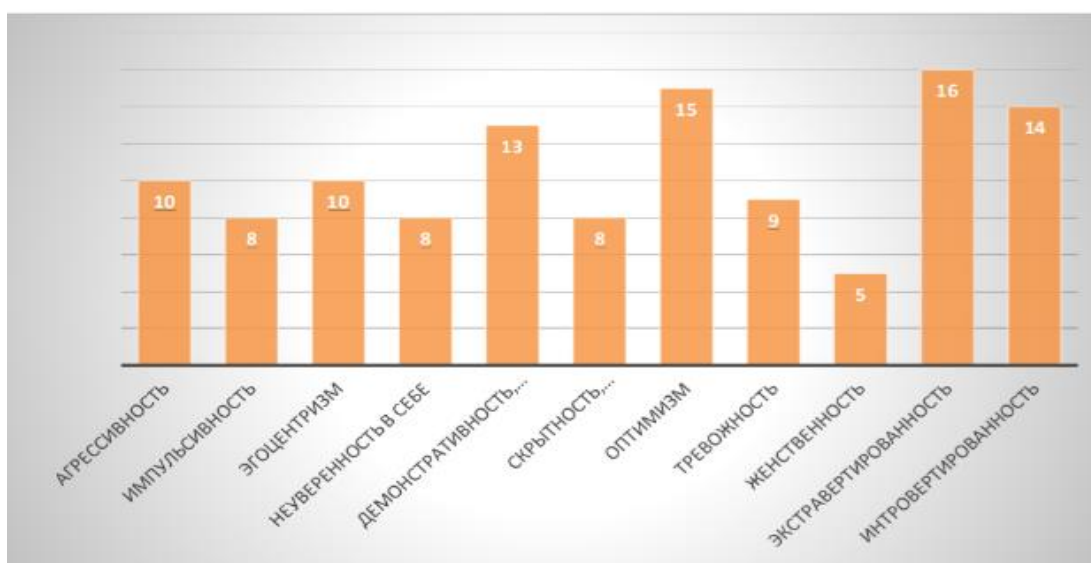


Рисунок 2 – Выявленность показателей эмоциональной сферы по проективной методике «Кактус» (М.А. Панфилова)

Следует отметить, что тревожность у детей может быть связана не только с учебными нагрузками, но и с социальными факторами – адаптацией к коллективу, соперничеством среди сверстников и ожиданиями от взрослых. Родители должны активно участвовать в процессе социализации детей, создавая поддерживающую среду для обсуждения их переживаний и страхов. Важно также учитывать, что оптимизм и открытость, проявляемые некоторыми детьми, могут значительно помочь в преодолении тревожности.

Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели состояния эмоциональной сферы детей экспериментальной группы по графической методике «Кактус» (М.А. Панфилова)

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы, первичная диагностика
Агрессивность	9
Импульсивность	8
Эгоцентризм	9
Неуверенность в себе	10
Демонстративность, открытость	12
Скрытность, осторожность	10
Оптимизм	14
Тревожность	11
Женственность	4
Экстравертированность	13
Интровертированность	11

Полученные результаты говорят нам о том, что в данной группе детей также большинство испытывают различные проявления тревожности. Важно уделять внимание психологическому состоянию детей с высоким уровнем тревожности, так как высокие показатели тревожности негативно сказываются на учебе, а также и на общем эмоциональном фоне детей.

Таким образом, результаты графической методики «Кактус» помогли не только выявить эмоциональные состояния детей, но и обозначить направления для дальнейшей работы. Полученные данные позволили сформулировать рекомендации для родителей и педагогов по созданию более поддерживающей и понимающей образовательной среды.

Результаты первичного опроса родителей детей контрольной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты опроса родителей детей контрольной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы
1	6	16	7
2	7	17	5
3	5	18	8
4	8	19	10
5	4	20	6
6	15	21	16
7	4	22	5
8	10	23	11
9	3	24	4
10	16	25	4
11	9	26	9
12	6	27	5
13	4	28	15
14	17	29	6
15	15	30	7

По результатам опроса родителей, был сделан вывод о том, что 12 (40%) учеников имеют низкий уровень тревожности, 9 (30%) – средний уровень тревожности и 9 (30%) детей – высокий уровень тревожности (рисунок 3).

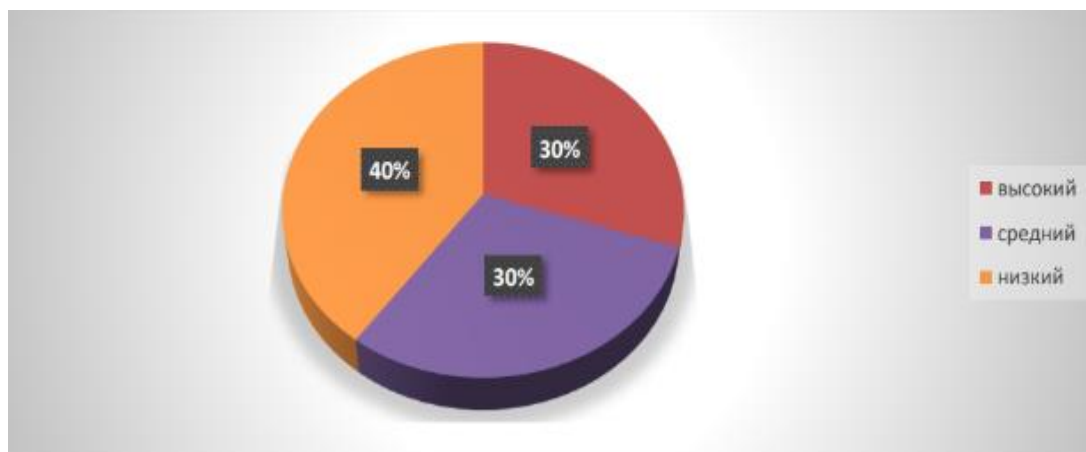


Рисунок 3 – Результаты выявления уровней тревожности детей контрольной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Результаты первичного опроса родителей детей экспериментальной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице 6.

Данные диагностики детей экспериментальной группы подчеркивают необходимость внимательного подхода к вопросам психологического комфорта и эмоционального состояния школьников, что может предотвращать развитие более серьезных психоэмоциональных проблем в будущем. Общий показатель группы – это средний уровень тревожности.

Таблица 6 – Результаты опроса родителей детей экспериментальной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Шифр испытуемого	Первичная Диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы
1	5	16	7
2	7	17	5
3	7	18	9
4	4	19	9
5	5	20	7
6	11	21	12
7	6	22	6
8	9	23	9
9	8	24	4

Продолжение таблицы 6

Шифр испытуемого	Первичная Диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы
10	12	25	5
11	10	26	9
12	5	27	6
13	5	28	14
14	15	29	5
15	12	30	8
		31	7

Тревожные ученики часто испытывают трудности в общении со сверстниками, что может привести к социальной изоляции и ухудшению адаптации в классе. Низкая самооценка и постоянный страх не оправдать ожидания родителей и учителей также могут усугублять их состояние.

С другой стороны, дети с низким уровнем тревожности проявляют большую уверенность в себе, легче справляются с учебными нагрузками и лучше взаимодействуют с окружающими. Это подтверждает важность создания поддерживающей среды в школе, где дети могут чувствовать себя в безопасности и получать необходимую помощь [10].

Коррекция тревожности требует комплексного подхода, включая как психологическую поддержку, так и вовлечение родителей в процессы обучения. Специальные программы, направленные на развитие эмоциональной устойчивости, могут помочь детям справляться со стрессом и повышать уровень их благополучия. Важно также обучать учителей методам выявления и работы с тревожными учениками для своевременной помощи.

Дополнительными факторами, способствующими снижению тревожности, являются активные формы обучения, такие как групповая работа и проекты. Эти методы помогают детям развивать навыки коммуникации, сотрудничества и решать проблемы в команде, что способствует созданию более комфортной социальной атмосферы в классе. Занятия, включающие игры и творческие задания, позволяют снизить уровень стресса и повышают мотивацию к учебе. Комплексный подход к



коррекции тревожности у детей, включая школу и семью, является залогом успешной социализации и успешности учащихся.

### **2.3 Программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста**

На данном этапе исследования работа проводилась с детьми экспериментальной группы. Была составлена и реализована программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии.

План программы:

- пояснительная записка, которая содержит обоснование необходимости и целесообразности снижения тревожности у детей младшего школьного возраста;
- тематический план с указанием тем и времени занятий;
- описание заданий, игр и упражнений;
- требования к техническому оснащению, которые необходимы для проведения занятий.
- список источников литературы, которые помогли в разработке программы.

Основные моменты программы.

Важнейшим аспектом реализации коррекционной программы является создание доверительной атмосферы в группе. Дети должны ощущать поддержку и принятие со стороны окружающих, что позволит им раскрыть свои переживания и страхи. Использование методик групповой терапии, таких как ролевые игры и проектные задания, способствует формированию сплоченности и взаимопомощи. Дети учатся не только признавать свои эмоции, но и поддерживать других, что укрепляет не только их личные качества, но и групповые связи.

Тренинги по развитию эмпатии налаживают межличностные отношения и способствуют осознанию ценности каждого участника группы. Через обсуждение общих проблем и поиск решений в рамках группы, дети учатся уважать различия друг друга, что укрепляет их уверенность и самооценку. Это, в свою очередь, снижает уровень деструктивной тревоги и помогает детям взаимодействовать с окружающим миром более гармонично.

Изменение отношения детей к самим себе и к окружающим – ключ к успешной социализации. Обогащая инструменты самопознания и саморазвития, мы не только помогаем детям справляться с тревожностью, но и закладываем основы для их успешного будущего.

Кроме того, внедрение средств арт-терапии, таких как рисование и музыка, позволяет детям выражать свои эмоции и страхи без языковых барьеров. Это создает безопасное пространство для самовыражения и способствует раскрытию внутреннего мира, что имеет важное значение для развития и эмоционального благополучия младших школьников.

Формирование навыков коммуникации и активного слушания – еще один ключевой аспект. Дети, обучаясь различным формам общения, становятся более открытыми и чуткими к окружающим. Так, развивая эти качества, они не только улучшают свои отношения в группе, но и закладывают основы для успешной социальной адаптации в будущем. Чувство принадлежности и уверенности становится важным шагом на пути к гармоничной жизни в обществе.

Контингент участников: «программа рассчитана на детей младшего школьного возраста – 6-10 лет.

Режим занятий: данная программа содержит 8 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут, на протяжении 1 месяца» [17].

«Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в классном кабинете, где можно свободно располагаться и передвигаться» [17].

Социально-психологический тренинг (СПТ) – это активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения.

«Каждому ребенку необходимо обеспечить возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок. Основная форма работы – коррекционно-развивающие занятия с использованием игр и упражнений, средств арт-терапии» [17].

Методологической основой формирующего эксперимента послужили методические рекомендации авторов: Н.В. Ключевой, Р.В. Касаткиной «Учим детей общению», Р.В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе», В.В. Петрусинского «Игры, обучение, тренинг, досуг».

В рамках программы особое внимание уделяется активным методам, которые способствуют улучшению эмоционального фона детей. Игровые формы работы не только снижают уровень тревожности, но и способствуют формированию чувства доверия и безопасности в группе [1]. Так, участники учатся доверять друг другу, что является важной основой для установления положительных межличностных отношений.

Кроме того, занятия предусматривают регулярное обсуждение возникших конфликтных ситуаций, где дети могут на практике применять полученные знания и навыки разрешения споров. Такие обсуждения позволяют не только развивать критическое мышление, но и учитывать разные точки зрения, что, в свою очередь, обогащает их внутренний мир и развивает эмпатию. Эмпатия – это способность осознанно распознавать и считывать эмоции и чувства другого человека, понимать его внутреннее состояние.

Важно отметить, что работая в группе, дети значительно расширяют свои представления о социальных нормах и правилах поведения в обществе. Они учатся принимать решения совместно, что помогает им осознавать свою роль в коллективе и повышает уверенность в себе. Такой подход формирует

устойчивые социальные навыки, которые пригодятся им не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

Таким образом, программа является комплексным инструментом, направленным на поддержку и развитие тревожных детей, создавая условия для их успешной социализации и эмоционального комфортного существования.

Кроме того, необходима работа по развитию у детей навыков саморегуляции и управления своими эмоциями. Психологические тренинги и занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта, могут быть полезными. Включение игр, ролевых упражнений и других активных методов обучения позволит детям не только лучше понять свои чувства, но и научиться с ними справляться.

Таким образом, успешная коррекция тревожности требует комплексного подхода, который включает как диагностику, так и активное вмешательство. Работая со школами, родителями и детьми, мы сможем создать условия для успешной социализации и образовательного процесса, минимизируя проявления тревожности в младшем школьном возрасте.

Кроме того, важным аспектом является вовлечение родителей в процесс коррекции тревожности. Регулярные встречи, семинары и тренинги для родителей помогут им лучше понять, как поддержать своих детей и создать благоприятную атмосферу дома. Понимание особенностей тревожного поведения поможет родителям научиться реагировать на него без излишней критики и давления, что способствует укреплению доверительных отношений.

Не менее значима и роль учителей в «создании безопасной атмосферы в классе. Методики индивидуального подхода к каждому ученику, а также создание время от времени расслабляющих моментов на уроке могут снизить уровень стресса. Учителям следует поощрять детей делиться своими переживаниями и чувствами» [7], предоставляя для этого безопасное пространство.

Включение специализированных программ по развитию навыков коммуникации и сотрудничества между детьми также может сыграть важную роль. Совместные проекты, внеклассные мероприятия и игры, направленные на сплочение коллектива, помогут детям не только наладить отношения, но и повысить уровень самоуважения и уверенности в себе.

Такой подход позволит значительно смягчить проявления тревожности и создать гармоничную образовательную среду для каждого ребенка [7].

Важным аспектом коррекционной программы является создание безопасной и доверительной атмосферы, которая способствует открытости детей. В начале каждого занятия, помимо приветствий, ведущий может проводить небольшие беседы о том, что для них важно, чтобы дети чувствовали себя услышанными. Это создает условия для дальнейшей работы, когда каждый ребенок может свободно выражать свои чувства и эмоции через творчество.

Эти принципы формируют основу для разработки эффективной программы арт-терапии, направленной на снижение тревожности у детей. Практическое применение данных подходов в группе позволяет разнообразить методы работы, что делает процесс коррекции более гибким и адаптированным под индивидуальные потребности каждого ребенка. Задача педагога-психолога заключается в создании среды, в которой «дети могут свободно выражать свои эмоции и чувства. Это способствует формированию у них чувства доверия, что является необходимым условием для успешного завершения коррекционного процесса.

Важным аспектом работы является использование творческих методов. Арт-терапия позволяет детям, через выразительные средства» [14], такие как рисование, лепка или театрализованные игры, непосредственно взаимодействовать со своими внутренними переживаниями без страха осуждения. Это способствует не только снижению тревожности, но и развитию креативности, что в свою очередь влияет на формирование уверенности в себе.

В конце программы важно провести оценку достигнутых результатов, что позволит увидеть динамику изменений в состоянии детей и определить дальнейшие шаги для их личностного роста и развития. Обратная связь от участников и их родителей станет важным инструментом для корректировки методов работы и достижения максимального эффекта.

Дополнительно, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей при выборе арт-терапевтических методов. Например, младшие школьники могут предпочитать более игровой подход, включая динамичные задания, такие как создание коллажей или участие в ролевых играх. Таким образом, разнообразие техник позволяет охватить широкий спектр эмоций и чувств.

Не менее важным является создание группы, где дети чувствуют поддержку и взаимопонимание. Совместное творчество способствует укреплению социальных связей, что в свою очередь снижает уровень тревожности и помогает детям лучше воспринимать себя и окружающий мир. Поддержка со стороны сверстников и чувствительное руководство педагога-психолога создают атмосферу безопасности, в которой каждый ребенок может открыться.

Финализируя программу арт-терапии, важно не только ознакомиться с результатами, но и отпраздновать достижения детей. Этот этап укрепляет позитивные эмоции, создаёт мотивацию для дальнейшего участия в коррекционных и развивающих мероприятиях. Таким образом, хорошая арт-терапевтическая программа не только лечит, но и вдохновляет на новые свершения.

«Структура занятий.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания» [17].

Коррекционно-развивающие занятия базируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Во время рисования дети могут обнаруживать и выражать свои переживания, что становится ключевым моментом для понимания и работы с их эмоциональными состояниями. Общение с ведущим помогает детям осознать связи между их рисунками и личными переживаниями.

В рамках разминки можно включать динамичные и увлекательные игры, которые помогают снять напряжение. Такие активности не только способствуют физическому разминанию, но и развивают командный дух, что положительно сказывается на взаимодействии между детьми. Важно, чтобы ведущий обращал внимание на реакцию детей и адаптировал упражнения в зависимости от их состояния.

Завершение занятия играет не менее важную роль. Обсуждение итогов и обмен впечатлениями позволяет детям научиться рефлексировать, осознавать свои эмоции и укреплять социальные связи. Подводя итоги, ведущий поддерживает атмосферу доверия и сотрудничества, что способствует дальнейшему развитию и коррекции эмоционального состояния каждого ребенка.

Кроме того, важным моментом является использование разнообразных методов и техник, которые отвечают интересам и потребностям группы. Вводя элементы арт-терапии, музыкальной терапии или театральной деятельности, ведущий может создать увлекательные сценарии, которые помогут детям глубже исследовать свои чувства. Такие подходы не только разнообразят занятия, но и предоставляют детям возможность экспериментировать и находить новые способы самовыражения.

Также следует учитывать и вовлечение родителей в процесс коррекции. Совместные мероприятия и открытые уроки могут стать отличным способом

наладить коммуникацию между детьми и взрослыми, что в свою очередь позитивно влияет на эмоциональную атмосферу. Родители, понимая и поддерживая инициативы своих детей, способствуют дальнейшему укреплению доверительных отношений.

Наконец, регулярная оценка и анализ прогресса каждого ребенка помогут корректировать программу и адаптировать ее к меняющимся потребностям. Важно, чтобы ведущий всегда оставался внимательным и отзывчивым к изменениям в поведении и эмоциональном состоянии участников, что позволит создать действительно эффективную коррекционную программу.

Тематический план программы представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Тематический план коррекционной программы

Тема	Наименование занятия	Цель	Задача	Форма работы	Рефлексия
Ознакомление с видами деятельности на занятиях	Знакомство	Знакомство участников группы с психологом, создание благоприятной атмосферы в классе. Знакомство с методами арт-терапии	Ознакомить детей с предстоящей работой, создать благоприятную обстановку	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога
Знакомство с эмоциями и чувствами	Я и мои эмоции	Обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции	Актуализировать эмоциональное состояние детей, познакомить с эмоциями и чувствами и их проявлениями	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога



Продолжение таблицы 7

Тема	Наименование занятия	Цель	Задача	Форма работы	Рефлексия
Осознание детьми своих чувств	Мир моей души	Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе	Способствовать созданию доверительной обстановки	Игра, беседа, лепка	Ответы на вопросы психолога
Актуализация позитивного образа ребенка	Какой Я?	Расширение представления о себе	Учить ребенка обращать внимание на положительные и отрицательные черты своего характера	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога
Включение в работу группы	Я и мой друг	Выявление степени групповой сплоченности и настраивание участников на взаимодействие	Способствовать созданию доверительной обстановки	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога
Способность работать в коллективе	Что такое сотрудничество	Прояснение личностных особенностей, ценностей, притязаний, характера проблем каждого участника, его положение в группе	Выявить межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога

Продолжение таблицы 7

Тема	Наименование занятия	Цель	Задача	Форма работы	Рефлексия
Умение работать с различными материалами	Поверь в свои силы	Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, интеграция Я-образа подростка, развитие творческого воображения	Способствовать развитию позитивной самооценки	Игра, беседа, изготовление мандалы	Ответы на вопросы психолога
Акцентирование на ценности внутреннего мира человека и его уникальности	Верь в себя	Развитие чувства причастности к коллективу, групповой сплоченности, доброжелательных взаимоотношений, сочувствия, сопереживания	Учить ребенка обращать внимание на положительные и отрицательные черты своего характера, расширить представления о себе.	Игра, беседа, рисование	Ответы на вопросы психолога

Представим структуру и краткое содержание первого занятия в рамках коррекционной программы.

Занятие 1 «Знакомство»

«Цель: в нашем исследовании дети из одного класса, но они еще не все хорошо знакомы, поэтому занятие мы начнем со знакомства, а далее перейдем к созданию позитивного настроения на работу в группе. Данное занятие поможет нам обеспечить комфортное состояние детей.

Приветствие. Упражнение «Знакомство».

В данном упражнении нужно раздать участникам бумагу и карандаши, далее дети пишут свое имя и рисуют любой свой значок, который будет их листок отличать от других. После того как дети выполняют упражнение,

нужно объединить детей по двое. После объединения детям предлагается найти сходства в знаке своего партнера и своем. Если не получается, тогда дети придумывают рассказ, который способствует объединению их знаков в общий знак.

Упражнение «Загадочные шарики».

В упражнении «Загадочные шарики» нужно посадить детей в круг. Далее дети закрывают глаза, ладони складывают в форму лодочки. Индивидуально каждому ребенку кладется шарик в ладони» [17]. Затем участникам предлагается вспомнить свои позитивные моменты из жизни, чтоб согреть наши шарики своими теплыми воспоминаниями, поделиться с шариком своей заботой. После этого участники открывают глаза, знакомятся со своим шариком, делятся возникшими чувствами при выполнении упражнения.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по методикам, указанным в п. 2.1.

## 2.4 Анализ результатов исследования

Результаты повторной диагностики детей контрольной группы по методике диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты первичной и повторной диагностики детей контрольной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы
1	1	1	16	7	5
2	5	2	17	1	1
3	2	2	18	2	2
4	8	6	19	2	2
5	4	3	20	6	3

Продолжение таблицы 8

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы
6	10	8	21	9	7
7	2	1	22	1	1
8	5	4	23	5	2
9	3	2	24	1	2
10	10	6	25	4	4
11	9	8	26	9	3
12	6	2	27	1	2
13	2	2	28	9	6
14	10	6	29	1	1
15	1	1	30	2	1

В процессе осуществления оценки по методу оценки школьной тревожности А.М. Прихожан были зафиксированы следующие данные. Из десяти вопросов, на которые ребята ответили негативно, у 3 (10%) учащихся было отмечено семь и более «неблагополучных» ответов, что свидетельствует о значительном уровне тревожности. У 10 (33%) детей количество «неблагополучных» ответов колеблется от трех до шести, что указывает на средний уровень тревожности. Остальные 17 учащихся (57%) дали от одного до двух «неблагополучных» ответов, что говорит о низком уровне тревожности.

Результаты повторной диагностики детей экспериментальной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты первичной и повторной диагностики детей экспериментальной группы по методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы
1	2	1	16	8	6
2	4	3	17	3	2
3	3	2	18	3	2

Продолжение таблицы 9

Шифр испытуемого	Первичная диагностика баллы	Повторная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Первичная диагностика, баллы	Повторная диагностика, баллы
4	7	6	19	4	2
5	6	4	20	7	6
6	9	7	21	8	6
7	1	1	22	3	2
8	5	4	23	4	3
9	4	3	24	2	1
10	9	7	25	5	4
11	7	5	26	9	7
12	5	3	27	2	2
13	2	2	28	7	6
14	8	7	29	4	2
15	2	2	30	2	1
			31	8	5

В процессе повторной диагностики было выявлено, что у 4 (17%) учащихся по методике школьной тревожности А.М. Прихожан высокий уровень тревожности, у 14 (45%) детей уровень тревожности считается средним, а у 13 (42%) учащихся – низкий уровень.

Результаты повторной диагностики детей контрольной группы по методике «Кактус» (графическая методика) М.А. Панфиловой представлены в таблице 10 и рисунке 4.

Таблица 10 – Показатели состояния эмоциональной сферы детей контрольной группы по графической методике «Кактус» (М.А. Панфилова)

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Агрессивность	10	6
Импульсивность	8	7
Эгоцентризм	10	8
Неуверенность в себе	8	5
Демонстративность, открытость	13	10
Скрытность, осторожность	8	6
Оптимизм	15	18

Продолжение таблицы 10

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Тревожность	9	3
Женственность	5	6
Экстравертированность	16	16
Интровертированность	14	10

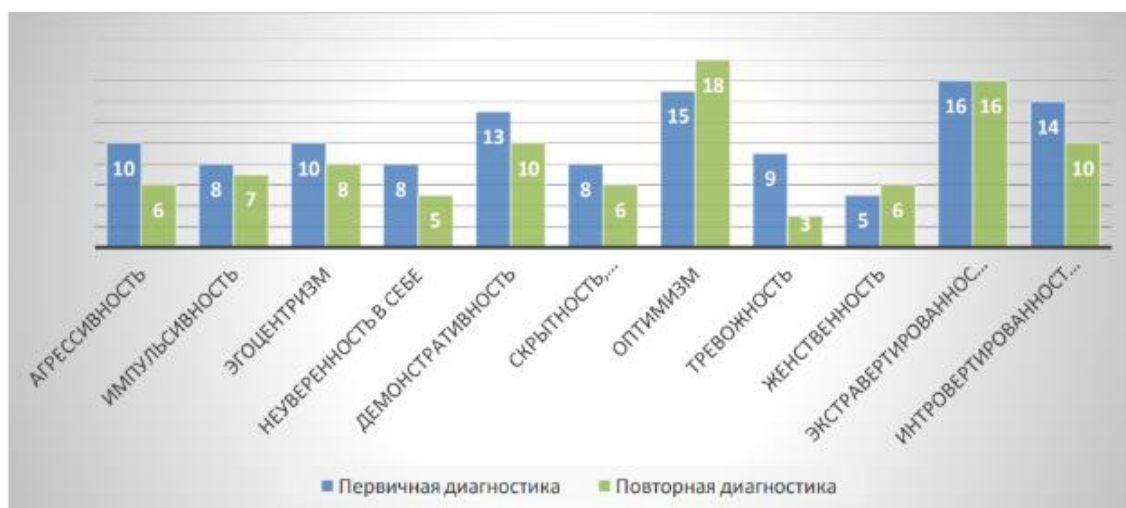


Рисунок 4 – Динамика показателей состояния эмоциональной сферы детей контрольной группы по графической методике «Кактус» (М.А. Панфилова)

В результате повторной диагностики с использованием графической проективной методики «Кактус» М.А. Панфиловой было выявлено, что половина учащихся обладает высокими показателями открытости и оптимизма, а примерно четверть детей характеризуется высоким уровнем тревоги, агрессии, недостатка уверенности в себе и скрытности.

Результаты повторной диагностики детей экспериментальной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой представлены в таблице 11.

По результатам методики «Кактус» М.А. Панфиловой отмечено снижение уровня агрессии, тревожности, неуверенности в себе, эгоцентричности, а также увеличение уровня оптимизма и уверенности в себе у детей экспериментальной группы.

Таблица 11 – Показатели состояния эмоциональной сферы детей экспериментальной группы по графической методике «Кактус» (М.А. Панфиловой)

Состояния эмоциональной сферы	Групповые показатели эмоциональной сферы	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Агрессивность	9	7
Импульсивность	8	6
Эгоцентризм	9	7
Неуверенность в себе	10	8
Демонстративность, открытость	12	8
Скрытность, осторожность	10	7
Оптимизм	14	17
Тревожность	11	6
Женственность	4	8
Экстравертированность	13	12
Интровертированность	11	10

Результаты повторного опроса родителей детей контрольной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты опроса родителей детей контрольной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы
1	4	16	5
2	5	17	4
3	5	18	6
4	7	19	9
5	4	20	3
6	11	21	13
7	3	22	4
8	9	23	8
9	2	24	2
10	13	25	2
11	7	26	5
12	4	27	2

Продолжение таблицы 12

Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы
13	3	28	9
14	12	29	3
15	11	30	4

По результатам повторного опроса родителей был сделан вывод о том, что 14 (47%) учеников имеют низкий уровень тревожности, 13 (43%) обладают средним уровнем тревожности, а у 3 (10%) детей отмечен высокий уровень.

Результаты повторного опроса родителей детей экспериментальной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты опроса родителей детей экспериментальной группы по методике «Уровень тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы	Шифр испытуемого	Вторичная диагностика, баллы
1	5	16	5
2	3	17	2
3	5	18	5
4	7	19	7
5	3	20	3
6	10	21	12
7	5	22	2
8	7	23	7
9	3	24	2
10	11	25	2
11	5	26	4
12	5	27	2
13	3	28	8
14	11	29	3
15	11	30	2
		31	5

Таким образом, повторная оценка уровня тревожности у детей младшего школьного возраста показала, что после проведения коррекционной программы развития показатели высокого уровня



тревожности уменьшились. Можно заключить, что у младших школьников наблюдается снижение тревожности (таблица 14).

Таблица 14 – Уровни тревожности по результатам повторной диагностики

Группа	Уровень тревожности					
	нормальный		повышенный		высокий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Экспериментальная (31)	29	91%	2	9%	0	0%
Контрольная (30)	20	60%	9	36%	1	4%

Результаты контрольной группы, хотя и показывают снижение уровня тревожности, все же подтверждают гипотезу о том, что без целенаправленной работы с детьми, уровень тревожности остается относительно высоким.

Для проверки факта положительных изменений после «коррекционной программы мы воспользуемся критерием Уилкоксона. Этот критерий используется для сравнения данных, полученных в двух различных условиях на одной и той же выборке. Критерий оценивает разницу между данными, полученными на первичной и повторной диагностике, исходя из их абсолютных значений» [4] (таблица 15).

Таблица 15 – Полученные коэффициенты по критерию Т – Уилкоксона

Коэффициенты по критерию	Т кр (N=30) 0,05	Т кр (N=30) 0,01
Т эмп1 по показателю уровень тревожности		98
Т эмп2 по показателю агрессивность		101
Т эмп3 по показателю неуверенность в себе	125	
Т эмп4 по показателю уровень тревожности согласно опросу родителей		120
Примечание Ткр (N=30) 0,05=151, Ткр (N=30) 0,01=120		

Данные результаты подчеркивают высокую эффективность проведенных мероприятий по снижению тревожности у младших школьников в экспериментальной группе.

Значительное уменьшение уровня ситуативной тревожности свидетельствует о том, что коррекционно-развивающие занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции, рефлексии ребенка над причинами беспокойства и сознательное преодоление отрицательных эмоций, оказались успешными. Это подтверждает необходимость дальнейшего внедрения подобных методик в образовательный процесс, что может способствовать созданию психологически комфортной среды для учащихся.

Ученики начали более уверенно взаимодействовать друг с другом, что позитивно сказалось на их учебной деятельности и социальных навыках. Кроме того, наблюдался прогресс в уровне саморегуляции и эмоциональной устойчивости детей. Участники программы показывали более высокие результаты при выполнении заданий, связанных с выражением своих эмоций и разрешением конфликтных ситуаций. Это свидетельствует о том, что дети не только освоили техники саморегуляции, но и начали применять их в реальных жизненных ситуациях. Саморегуляция – это умение управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей.

На основании полученных результатов, мы рекомендуем педагогам активно использовать подобные программы в образовательных учреждениях. Внедрение системных мер по профилактике и коррекции тревожности поможет создать более здоровую и поддерживающую атмосферу для обучения, что, в свою очередь, скажется на общем развитии детей и их успехах в учебе. Уверенно можно сказать, что продолжение работы в данном направлении позволит значительно улучшить эмоциональное состояние младших школьников.

Важно, чтобы родители внимательно следили за эмоциональным состоянием своих детей. Создание доверительной атмосферы в семье поможет ребенку открыться и поделиться своими тревогами. Регулярные беседы о школе, чувствах и переживаниях помогут выявить возможные проблемы на ранних стадиях. Также стоит обращать внимание на изменения в поведении: если ребенок начал избегать разговоров о школе или выражать нежелание туда ходить, это может быть поводом для обращения к специалисту.

Кроме того, родителям следует активно участвовать в жизни ребенка. Поддержка и вовлеченность в школьные дела, участие в родительских собраниях, а также знакомство с учителями создадут у ребенка ощущение защищенности и уверенности. Совместные занятия, такие как чтение книг или выполнение домашних заданий, помогут исключить тревожные мысли и превратить процесс обучения в увлекательное времяпрепровождение.

Не стоит забывать и о том, что каждый ребенок индивидуален. То, что помогает одному, не обязательно будет эффективным для другого. Поэтому важно учитывать личные особенности и предпочтения ребенка, чтобы подход к решению проблемы был конструктивным и целенаправленным. Поддержка близких и профессиональная психологическая помощь сделают процесс адаптации к школьной жизни более комфортным.

## Заключение

Целью проведенного исследования являлось теоретическое и эмпирическое изучение особенностей тревожности у детей младшего школьного возраста и ее коррекции средствами арт-терапии.

Проблема тревожности исследуется длительный период времени как отечественными, так и зарубежными психологами. Тревожность признается состоянием, спровоцированным реальными или предполагаемыми угрозами. Индивидуальная тревожность формирует восприятие многих событий как опасных. В младшем школьном возрасте важно учитывать, что начальное обучение и социальные взаимодействия значительно воздействуют на эмоциональную и интеллектуальную сферы ребенка.

В рамках данного исследования составлена и реализована программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии. Мы использовали рисование как средство для самовыражения и эмоциональной разрядки детей. Это позволило им не только визуализировать свои страхи и тревоги, но и найти путь к их преодолению через творчество. Каждый рисунок становился отражением внутреннего состояния ребенка, что позволяло психологу глубже понять и проанализировать его переживания и эмоции.

Во время занятий дети учились анализировать свои эмоции, а также обсуждали смысл созданных работ. Это не только способствовало развитию коммуникационных навыков, но и обогащало опыт взаимодействия с окружающими. Играя с цветом и формами, дети начали осознавать, что их чувства нормальны и не являются чем-то, что следует скрывать.

В результате проведенной работы мы зафиксировали заметное снижение уровня тревожности у участников программы. Дети стали более открытыми и уверенными в себе, что подтвердило эффективность выбранной методики. Таким образом, рисование не только служило инструментом

художественного выражения, но и стало мощным средством в коррекции эмоционально-личностной сферы младших школьников.

Ключевым аспектом успешной коррекционной программы стало вовлечение детей в активные методы работы с их страхами. Использование игровых и арт-терапевтических техник позволило ребятам безопасно выразить свои эмоции и обсудить источники тревоги в непринужденной обстановке. Это дало возможность не только снизить уровень тревожности, но и повысить уверенность в себе, что является важным элементом в развитии младших школьников.

Кроме того, важным компонентом программы стало взаимодействие с родителями, которые получили рекомендации по созданию поддерживающей атмосферы дома. Обсуждение тревожных состояний и аспектов, связанных с детскими страхами, способствовало улучшению понимания родителями психологического состояния их детей и расширило их инструментарий для оказания помощи.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода в работе с тревожностью у детей младшего школьного возраста. Перспективами дальнейшей работы являются разработка более глубоких программ, нацеленных на профилактику тревожности и формирование здоровых копинг-механизмов у детей. Это послужит основой для более гармоничного развития личности и успешной адаптации в школьной среде.

## Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Психология игры. Современный подход. М. : Академия, 2019.
2. Адаптация ребенка к школе [Электронный ресурс]. URL: [https://interneturok.ru/blog/voprosy\\_psihologii/adaptaciya-rebenka-k-shkole](https://interneturok.ru/blog/voprosy_psihologii/adaptaciya-rebenka-k-shkole) (дата обращения 05.10.2024).
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: Кн. для учителя. М. : Просвещение, 2011.
4. Изучения тревожности учащихся школы [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/teoreticheskie-osnovi-issledovaniya-vozhnostey-psiokorrekcii-shkolnoj-trevozhnosti-uchaschihsya-mladshego-shkolnogo-zvena-1128388.html> (дата обращения: 03.10.2024).
5. Картунова А. А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-nauchnyh-issledovaniy-po-izucheniyu-urovnya-trevozhnosti-lichnosti/viewer> (дата обращения: 03.10.2024).
6. Киселева М. Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2006.
7. Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12294/2/Zakirova.pdf> (дата обращения: 03.10.2024).
8. Корсакова Н. К. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности // Психология в вузе. 2010 № 4. С. 84–94.
9. Кривошапкина Ю. Г., Находкин В. В. Комплексная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-programma->

korrektsii-trevozhnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (дата обращения: 03.10.2024).

10. Кузнецова Я. А. Причины появления тревожности у младших школьников [Электронный ресурс]. URL: [https://detok.org/data/documents/172\\_Oprosn\\_Lavrentva.Titarenko.pdf](https://detok.org/data/documents/172_Oprosn_Lavrentva.Titarenko.pdf) (дата обращения: 04.10.2024).

11. Лебедева А. А. Диагностика учащихся по методике А.М. Прихожан [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-a-m-prikhozhan.html> (дата обращения 05.10.2024).

12. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2003. 256 с.

13. Ляшенко Н. В., Шалагинова К. С. Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19517> (дата обращения 04.10.2024).

14. Меньшикова Т. Эффективные упражнения арт-терапии [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru/life/news/65b37dbf9a7947770fa5bccc> (дата обращения 04.10.2024).

15. Методика М. А. Панфиловой «Кактус» [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/02/22/metodika-m-a-panfilovoy-kaktus> (дата обращения 05.10.2024).

16. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Электронный ресурс]. URL: <https://iuc123.pф/wp-content/uploads/2019/06/Psihologiya-trevozhnosti-doshkolnyj-i-shkolnyj-vozrast.pdf> (дата обращения 04.10.2024).

17. Программа для профилактики и коррекции ситуативной тревожности у школьников [Электронный ресурс]. URL:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/02/28/programma-dlya-profilaktiki-i-korreksii-situativnoy> (дата обращения 03.10.2024).

18. Психогимнастика младших школьников [Электронный ресурс]. URL: [https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/68636/zza\\_.pdf?sequence=1](https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/68636/zza_.pdf?sequence=1) (дата обращения 05.10.2024).

19. Труве Э. И. Изучение особенностей ранних воспоминаний подростков, воспитывающихся в дисфункциональных семьях [Электронный ресурс]. URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019\\_n1/cpse\\_2019\\_n1\\_Vykhovets\\_Padun.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019_n1/cpse_2019_n1_Vykhovets_Padun.pdf) (дата обращения 03.10.2024).

20. Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.stgancino2009.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/04/тест-тревожности.pdf> (дата обращения 05.10.2024).

21. Этапы развития личности по Эрику Эриксону [Электронный ресурс]. URL: [https://spravochnick.ru/psihologiya/8\\_stadiy\\_razvitiya\\_lichnosti\\_po\\_e\\_eriksonu/](https://spravochnick.ru/psihologiya/8_stadiy_razvitiya_lichnosti_po_e_eriksonu/) (дата обращения 03.10.2024).