

Найденко А.В.

педагог-психолог,

ГБУ ДО КЦРТДиЮ,

г. Ставрополь

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ
ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация

Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с повышенным уровнем тревожности средствами арт-терапии в условиях дополнительного образования включает: возрастные особенности развития эмоциональной сферы, применение видов арт-терапии, подобранных под группу детей, создание спокойной, творческой атмосферы во время занятий и участие квалифицированного психолога.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, тревожность, арт-терапия, младший школьный возраст, дополнительное образование детей.

В младшем школьном возрасте происходит совершенствование самосознания, возможностей к рефлексии и умения ставить себя на место другого человека, а также способности учитывать его потребности и чувства. Развитие эмоционального интеллекта в этот период позволит детям в будущем лучше управлять собственными чувствами и адекватно реагировать на различные ситуации, происходящие в их жизни.

Также период младшего школьного возраста характеризуется тревожностью, так как в этом возрасте начинает появляться тревога из-за смены социального статуса, окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни, изменений в межличностных отношениях. А одной из главных причин

возникновения и закрепления тревожности называют неудовлетворение возрастных потребностей ребенка. Повышенный уровень тревожности при современной стрессовой и экологически неблагоприятной внешней ситуации является одним из определяющих факторов в формировании личности ребенка [3]. Младший школьник, который умеет управлять своими эмоциями и понимать эмоции других, лучше выстраивает отношения, справляется с проблемами и достигает успеха в жизни.

Развитие эмоционального интеллекта позволит детям младшего школьного возраста лучше выстраивать коммуникацию, что, в свою очередь, позволит снижать тревожность. Для развития эмоционального интеллекта, преодоления и предупреждения возникновения тревожности необходима целенаправленная и своевременная психокоррекционная и психопрофилактическая работа.

Важно заметить существующую проблему и грамотно скорректировать возникающую тревожность у детей на раннем этапе её появления. Но практические методы решения этой проблемы все еще мало изучены, несмотря на то, что учителя начальной школы и школьные психологи все чаще сталкиваются с ней в своей работе.

Таким образом, противоречия между необходимостью развития эмоционального интеллекта, наличием повышенной тревожности в младшем школьном возрасте и недостаточной разработанностью методов по развитию данного процесса определили проблему исследования.

Одним из эффективных методов работы может быть арт-терапия. Она расслабляет детей, даёт возможность раскрыться и проработать проблему через творчество. С её помощью отрицательные эмоции преобразуются в положительные, а ребёнок становится более уверенным в себе и своих действиях.

Период младшего школьного возраста связан с началом обучения в школе. Данный этап является для ребенка новым жизненным опытом, который может быть позитивным или негативным. Поступление в школу сопровождается

тревогой и волнением ребенка. У младшего школьника формируется новое окружение, что приводит к изменению эмоционального фона и восприятия среды. В этот период ребенку необходимо чувствовать эмпатию со стороны сверстников, педагогов и семьи [8]. Также известно, что при высоком уровне эмоционального интеллекта у ребенка снижается ситуативная и личностная тревожность. Поэтому развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста может привести к снижению уровня тревожности [10].

Школа и занятия в условиях дополнительного образования дисциплинируют ребенка, ему нужно контролировать свое поведение, выполнять поручения и задания от педагогов и родителей. Младший школьник находится в определённых рамках, так как ему нужно выполнять требования, которые ему предъявляются во время обучения. В период младшего школьного возраста ребенок переключается на учебную деятельность, ему важна позитивная оценка от других людей, что приводит к эмоциональным переживаниям.

Самые обычные ситуации во время обучения, такие как: необходимость ответить на уроке или выйти и ответить у доски, провоцируют множество чувств и эмоций у ребенка. Это могут быть тревога, агрессия, стеснение, страх. В этот период необходимо обучить ребенка понимать свои чувства и эмоции и управлять ими, то есть развивать эмоциональный интеллект. Уровень эмоционального интеллекта тесно связан с гармоничным психологическим развитием ребенка и личности в будущем. Трудности с эмоциями могут быть как у детей с развитыми познавательными процессами, так и у детей с трудностями в когнитивных способностях [11].

Мы рассматриваем арт-терапию, как эффективный метод развития эмоционального интеллекта и снижения тревожности у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.

Арт-терапия представляет собой форму психотерапии, которая использует художественное творчество, чтобы установить контакт с чувствами, сновидениями, бессознательным, выразить ее и трансформировать себя [2]. К

методам арт-терапии относятся [5]: музыкотерапия, имаготерапия, изотерапия, сказкотерапия и другие.

Ценное свойство арт-терапии в решении этой проблемы заключается в том, что этот способ снижения тревожности отличается своей мягкостью, и в то же время глубиной воздействия на человека. Поскольку тревожность есть переживание эмоционального свойства, то возможности арт-терапии, как универсального способа работы с эмоциями, довольно широки [5].

М. Наумбург, З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Хилл считают, что коррекция с помощью арт-терапии может быть реализована благодаря тому, что ребенку предоставлена возможность самовыражения. Самовыражение реализуется через творчество, которое помогает ребенку лучше понять себя и свой внутренний мир. Одной из самых значимых техник арт-терапии является активное воображение. Активное воображение помогает найти баланс сознательного и бессознательного. Продукты творчества, которые создаются детьми, помогают психологу на объективном уровне понять их восприятие и отношение к внешней среде и окружению. Также через продукты творчества ребенок может начать лучше общаться и устанавливать более тесные контакты с людьми [7].

Применение арт-терапии в условиях дополнительного образования с детьми младшего школьного возраста помогает снижать тревогу, развивать коммуникацию, проявлять эмоции, лучше регулировать свое поведение, управлять эмоциями, повышать самооценку и когнитивные способности.

Л.О. Албакова и З.А. Арскиева выявили, что применение технологий арт-терапии положительно связано с самооценкой и уверенностью в себе. К этому приводит использование творчества в обучающей деятельности. Также Л.О. Албакова и З.А. Арскиева установили, что применение технологий арт-терапии повышает коммуникационные навыки и эмоциональный интеллект, помогает преодолеть страхи [2].

Арт-технологии являются частными случаями арт-терапевтической работы. Могут быть реализованы через применение творчества в

образовательной или внеурочной деятельности. Могут помочь психологу определить какая ситуация травмировала ребенка. Применяться для развития рефлексии, расслабления и преодоления отрицательных эмоций. Арт-технологии могут быть эффективно применены для оптимизации состояния беспокойства и тревоги у ребенка. Они достаточно мягко влияют на то, что ребенок начинает осознавать свои эмоции, переживания и чувства. Также арт-технологии могут помогать в саморегуляции ребенка [6].

К.В. Новикова и Н.С. Коржова изучали коррекцию тревожности у младших школьников с помощью использования арт-технологий. Их исследование было проведено в формате формирующего эксперимента. К.В. Новикова и Н.С. Коржова установили, что применение арт-технологий позволило снизить количество школьников с высоким уровнем тревожности на 23%, повысить количество школьников со средним уровнем тревожности на 12% и повысить количество школьников с низким уровнем тревожности на 7%.

Данные результаты говорят о положительной динамике и оптимизации уровня тревожности в исследуемой группе. Авторы констатировали, что использование арт-технологий, как совокупности приемов и методов арт-терапевтической работы в коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста достаточно эффективно [9].

Арт-терапия в коррекции тревожности выполняет особенную роль. Именно арт-терапия позволяет превратить внутренние переживания ребенка, его латентные эмоции в словесную форму. Творчество в целом помогает ребенку гармонизовать его психологическое состояние и сбалансировать эмоциональную сферу. Арт-терапия универсальна, подходит людям разного возраста, а также позволяет подобрать множество коррекционных упражнений из-за разнообразия арт-технологий [5].

Все вышеизложенное позволяет определить условия развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с повышенным уровнем тревожности в рамках дополнительного образования. Данные условия включают: создание благоприятной психологической

обстановки, самостоятельную работу ребёнка и активный диалог (обсуждение и рефлексию), применение разных техник арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия, изотерапия и другие), общение с родителями (психолог должен направить родителя таким образом, чтобы он понял ценность психологической помощи ребёнку, обучить гибкому и эффективному взаимодействию).

Таким образом, арт-терапия в условиях дополнительного образования позволит эффективно развивать у детей эмоциональный интеллект и снижать тревожность через расширение спектра социально приветствующихся поведенческих реакций, избавление от накопленных негативных чувств и эмоций, формирование эффективных способов взаимодействия с другими людьми и поощрение позитивных форм активности.

Список использованной литературы:

1. Абрамова М.С. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области Академия социального управления, 2019. №. 3-1. С. 9-14.
2. Албакова Л.О., Арскиева З.А. Арт-терапия как уникальный метод коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста // Мир науки, культуры, образования. 2021. №. 4 (89). С. 171-174.
3. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т.5. №. 3 (16). С. 86-89.
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк: Полоцк. гос. ун-т, 2020. 356 с.
5. Демчук А.В. Арт-терапия как средство снижения тревожности младших школьников // Психологическое сопровождение образовательного процесса: СБОРНИК ТРУДОВ III ВСЕРОССИЙСКОЙ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Евпатория, 11–12 декабря 2020 года. Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2021. С. 54-60.

6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
7. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. М.: «Когито-Центр», 2007. 197 с.
8. Никитина Е.Л. Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии. 2017. С. 13-15.
9. Новикова К.В., Коржова Н.С. Школьная тревожность у детей младшего школьного возраста и возможности ее оптимизации посредством арт-технологий // Личность в образовательном пространстве: вариативность подходов к содержанию и технологиям психолого-педагогического сопровождения. 2020. С. 309-314.
10. Синкевич И.А., Тучкова Т.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №. 66-4. С. 345-347.
11. Соловьенкова Н.К. Роль игры в развитии эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста // Мир педагогики и психологии. 2018. №. 10. С. 206-212.

© Найденко А.В., 2025