ФЕЛТИНГ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Быканова А.В.
Научный руководитель: к.пед.н.,Ческидова И.Б.,
доцент кафедры ППО,
ФГАОУ ВО «РГППУ» (филиал) НТГСПИ

Аннотация. В статье изучены особенности коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, а также рассматриваются возможности филтинга в коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Ключевые слова: фелтинг, тревожность, задержка психического развития, младший школьный возраст.

В психологической литературе имеются различные определения тревожности. Тревожность в современной мировой науке рассматривается с различных позиций, многочисленными научными течениями, учеными. Даются разные определения этому эмоциональному состоянию. В словаре практического психолога и кратком психологическом словаре тревожность определяется, как «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных реакций» [6, с.68].

Р. С. Немов определяет тревожность как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии беспокойства испытывать страх и тревогу в специфически социальных ситуациях [5].

Эмоциональное переживание, беспокойство, неуверенность за свое благополучие может рассматриваться как проявление тревожности. Тревожность имеет собственную побудительную силу и устойчивые формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим, когнитивный, эмоциональный и операционный аспекты при доминировании эмоционального и является производной широкого круга психических явлений. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты, в том числе у учащихся младшего школьного возраста.

Период младшего школьного возраста считается одним из наиболее трудных и вызывающих противоречие периодов формирования личности в онтогенезе. Ребенок, достигая шести-семилетнего возраста, из известных условий дошкольной организации, которые для него являются привычными и комфортными, оказывается в режиме школьной жизни, что непременно отражается на его эмоциональном состоянии и психологическом самочувствии. Большое количество ученых тревожность причисляют к эмоциональным явлением, поэтому целесообразно рассмотреть особенности эмоциональной сферы у детей с задержкой психического развития.

Задержка психического развития является одной из самых распространенных форм нарушения психического развития. Данная форма нарушения характеризуется замедленным темпом психического созревания, который не соответствует принятым возрастным нормам. Зачастую это расхождение выявляется, когда ребенок поступает в первый класс, где и проявляются недостаточный уровень общего запаса знаний, ограниченность взглядов

и представлений, незрелость такого познавательного процесса, как мышление, низкий уровень интеллектуальной целенаправленности, преимущество игровых интересов, стремительная насыщаемость в деятельности. Этот тип психического развития, который характеризуется недоразвитием некоторых психических и психомоторных функций, возникает под воздействием наследственных, социально-средовых и психологических факторов [1].

Для всех младших школьников с задержкой психического развития характерны частые проявления беспокойства и тревоги. В школе наблюдается состояние напряженности, скованности, пассивность, неуверенность в себе. Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. [1].

В настоящее время разработано большое количество средств психолого-педагогической коррекции тревожности младших школьников с задержкой психического развития, но самыми актуальными и адаптированными являются средства арт-терапии. Арт-терапия, в свою очередь, содержит огромный спектр направлений коррекции.

Фелт-терапия (фелтинг: от англ. *felt* — войлок, фильц, набивание и греч. *therapeia* — лечение, оздоровление, лекарство) — одна из арт-терапевтических методик, основанная на использовании непряденой шерсти и применении разных техник работы с ней (сухое и мокрое валяние, выкладывание картин из кусочков непряденой шерсти, создание двухмерных и трехмерных композиций из шерсти с возможностью добавления иных материалов). Применяется с целью решения психологических проблем, развития и гармонизации личности с ориентацией на процесс спонтанного творческого самовыражения, а не на достижение эстетического результата [2].

Фелтинг — (фелт в пер.с. англ. — войлок) — это особая техника рукоделия, в процессе которой из шерсти для валяния создается рисунок на ткани или войлоке, объемные игрушки, панно, декоративные элементы, предметы одежды или аксессуары.

Существуют различные техники валяния: мокрое валяние — фелтинг; сухое валяние — фильцевание; рисование шерстью — шерстяная акварель [3].

Каждая из перечисленных выше техник работы с шерстью имеет свой неповторимый колорит.

Для коррекции тревожности мы предлагаем использовать следующие методы и приемы: рассматривание творческих работ, беседа, метод направленной визуализации, метод оживления положительных эмоций с визуальных образов, а так же игровые приемы [4].

Рассмотрим основные этапы реализации комплекса занятий фелт-терапией:

1 этап. Введение. Введение младших школьников в фелт-терапевтическую программу. Основная задача данного этапа — плавное введение учеников в групповое терапевтическое взаимодействие, установление контакта, доверительной атмосферы. Как правило, на этом этапе участникам предлагаются небольшие творческие работы, связанные с самопрезентацией, групповая творческая работа или работа в парах, нацеленные на установление контактов, снятие напряжения.

2 этап. Основной этап. Происходит дальнейшая адаптация участников к группе, продолжается формирование доверительных отношений и групповой сплоченности, производится симптоматическая стабилизация, определение мишеней фелт-терапевтического воздействия, оценка системы отношений ребенка (к себе, к прошлому, настоящему, будущему, к семье, к социальным ролям и т. п.). На данном этапе, как правило, происходит глубокое самораскрытие участников группы, вскрытие, осознание и проработка проблемных, конфликтных аспектов личности, нахождение альтернативных способов достижения желаемого. Поиск и нахождение новых внутренних ресурсов, неожиданные открытия о себе. Происходит реконструкция системы

отношений, взглядов и стереотипов участников занятий.

3 этап. Завершающий этап. Участниками озвучиваются основные выводы из полученного опыта. Производится закрепление достигнутых изменений для укрепления положительных результатов, выражение чувств, благодарности друг другу. Окончание работы фелт-терапевтической группы.

Благодаря такой структуре организации процесса фелт-терапии учащиеся постепенно и активно вовлекаются в терапевтическую работу с характерным для групповых сессий сочетанием творческой атмосферы, атмосферы принятия и безоценочности с возможностью достижения важных и серьезных выводов относительно различных аспектов собственной личности [4].

Все занятия построены на творческой активности детей, в нее включены например, такие творческие задания, как «автопортрет шерстью», «метафорическая кукла», «мое прошлое, настоящее и будущее», «семья в образе цветов», «шерстяные каракули», «прогулка с фотоаппаратом», «шерстяной коллаж» и т.д.

Таким образом, средства фелт-терапии обладают очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации, формами психотерапевтической работы. Они способствуют активизации процессов «самости» младшего школьного возраста—самопознания, саморазвития, самотерапии средствами искусства, профилактики и самокоррекции неблагоприятных психоэмоциональных состояний. Фелтинг является мощным средством снятия эмоционального напряжения, уменьшения тревожности у младших школьников с задержкой психического развития.

Список литературы:

1) Винникова, Е. Л., Слепович, Е. С. О психологических механизмах становления морального поведения у детей с задержкой развития [Текст] / Е. Л. Винникова, Е. С. Слепович // Дефектология. —1999. — № 1.— С. 18-24.

2) Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Текст] / В. В. Лебединский. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 98 с.

3) Ланберг, О. А., Гигинейшвили, Г. Р., Котенко, Н. В. Фелт-терапия в работе с эмоциональным состоянием пациентов. Авторская методика: «Обитель ресурсов» [Текст] / О. А. Ланберг, Г. Р. Гигинейшвили, Н. В. Котенко// Вестник восстановительной медицины. 2020 — № 1 — С. 76–79

4) Лебедева, Л. В. Погружение без снаряжения. Арт-терапия: границы метода [Текст] / Л. В. Лебедева // Школьный психолог. — 2007. — № 3. — С. 19-22

5) Немов, Р. С. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немов. — М.: Просвещение, 2003. — 688 с.

6) Словарь практического психолога [Текст] / Сост. С. Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998. — 290 с.