

УДК 37.015.3"465.13/.19"

**Святохина Валентина Олеговна**

кафедра социально-педагогических дисциплин, Кокшетауский университет им. Абая  
Мырзахметова, г. Кокшетау  
e-mail: mythbusters95@mail.ru

**Семкин Александр Владимирович**

старший преподаватель кафедры социально-педагогических дисциплин, кандидат  
педагогических наук, Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова, г. Кокшетау  
e-mail: semkin\_alex@mail.ru

## МЕТОДЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*Өйткені бұл жерде оқушылардың бүгінгі таңдағы ең үлкен мәселесі қозғалып отыр. Ол жас жеткіншектердің үрейі және мазасыздығы. Беріліп отырған мақалада басты назар - оқушылардың психикалық тұрғыда денінің саулығына алаңдауы. Атап айтар болсақ, психолог мамандарының бірнеше жұмыс түрлері көрсетілген. Бұл мақалада жас жеткіншектердің мазасызданып, үрейленуінің түзету жолдарының әдістері жазылған. Сонымен қатар автор өзінің қысқа да нұсқа әдістерін ұсынып отыр. Мысалы: арт-терапия, дене бағыт терапиясы, оң психотерапия. Осы әдістерді кешенді түрде пайдалану керек екендігі көзделген. Жоғарыда айтылып кеткен әдістерді тек жасы келген адамдар емес, сонымен қатар жас ерекшеліктеріне қарамай, балаларға да қолдануға болады. Бұл әдістер адамдардың өмірге деген көзқарастарын жылдам өзгертеді және де өз бойындағы қоқыныштық сезіммен психологиялық қателіктердің алдын алуға көмектеседі. Адамдардың ашылмай жатқан жұмбақ күйін ашады және өзін-өзі жан-жақты жүзеге асырып, жоғары тұрғыдан көрсетуге ықпал етеді. Алдарыңызға ұсынылып отырған мақала мектепшілік педагогтарға, психологтарға, тәлімгерлерге, социалды жұмысшыларға және ата-аналарға өте пайдалы болуы мүмкін.*

*Түйінді сөздер:* алаңдаушылық, қорқыныш, психопрофилактика, психокоррекция, арт-терапия, дене бағыт терапиясы, оң терапия.

*В статье описывается актуальная на сегодняшний день проблема – повышенная тревожность школьников. Акцентируется внимание на влиянии тревожности на психологическое и физическое здоровье учащихся. Указаны направления работы психолога, для профилактики и коррекции тревожности старшеклассников. Автором представлены и кратко охарактеризованы методы: арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, позитивная психотерапия. С учетом взаимосвязи этих методов, предлагается их комплексное использование. Вышеприведенные методы могут использоваться в работе не только со старшеклассниками, но и с детьми самых разных возрастов. Эти методы улучшают адаптивные способности учащихся в быстро развивающемся мире, помогают им в преодолении страхов и многих психологических расстройств, раскрывают природные задатки человека, благодаря чему возможна его самореализация. Данная статья будет интересна педагогам, психологам, социальным работникам и родителям.*

*Ключевые слова:* тревожность, страх, психопрофилактика, психокоррекция, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, позитивная психотерапия.

*The article describes the currently relevant problem - the increased anxiety of schoolchildren. Attention is focused on the effect of anxiety on the psychological and physical health of students. The directions of work of the psychologist are indicated, for the prevention and correction of anxiety of high school students. The author presents and summarizes the methods: art therapy, body-oriented therapy, positive psychotherapy. Given the interrelationship of these methods, their integrated use is proposed. The above methods can be used in work not only with high school students, but also with children of different ages. These methods improve the adaptive abilities of students in the rapidly developing world, help them in overcoming fears and many psychological disorders, reveal the natural inclinations of a person, thanks to which his self-realization is possible. This article will be of interest to teachers, psychologists, social workers and parents.*

*Key words:* anxiety, fear, psychoprophylaxis, psychocorrection, art therapy, body-oriented therapy, positive psychotherapy.

Тревожность - это психологическая особенность, склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность связана с ожиданием социальным последствий его неудачи или неуспеха [1, с. 35].

Тревожность влияет как на психологическое, так и физическое здоровье. При тревожности проявляются следующие симптомы: головокружение, тошнота, учащенное сердцебиение, сухость во рту, бросает то в жар,

то в холод, повышается потоотделение, тремор рук и ног, слабость во всем теле. В ответ на тревогу, вызванные реальными или воображаемыми проблемами, вырабатывается кортизол (гормон стресса), который приводит в состояние «бей и беги», в следствии чего, возникает быстрая утомляемость, особенно если тревожное чувство проявляется изо дня в день.

Знание педагогами проявления симптомов тревожности и своевременный мониторинг

учащихся психологом, помогает избежать серьезных нарушений психического и физического здоровья учащихся.

Психопрофилактическая и психокоррекционная работа психолога заключается в данных направлениях: психологическое просвещение педагогов; психологическое просвещение родителей; обучение педагогов и родителей определенным методикам; непосредственная работа с учениками в школе; сопровождение, помощь и поддержка со стороны психолога и школы во внеурочное время.

Тревожность приводит к разрушительным последствиям для несформированной психики ребенка, поэтому необходима своевременная работа по профилактике и коррекции тревожности.

Работа психолога заключается в поддержании баланса трех составляющих человека компонентов: душа, тело, разум, которые в свою очередь взаимосвязаны между собой. Душа - эмоциональные проявления человека, его настроение; тело - зажимы и блоки, напряжения в разных частях тела; разум - шаблоны мышления, стереотипы. Для этого необходим комплекс методов, направленных на каждый компонент. Цель нашего исследования заключается в рассмотрении следующих методов по коррекции тревожности: арт-терапия (душа), телесно-ориентированная терапия (тело) и позитивная психотерапия (разум).

Основал арт-терапию Адриан Хилл (Великобритания, 1895-1977). Арт-терапия это одна из форм терапий. Данное направление напрямую связано с творчеством, визуальными искусствами (живопись, скульптура, фотография, графика, оригами, бисероплетение и т.д.) и носит психопрофилактический, психокоррекционный и реабилитационный характер.

Отличительной чертой арт-терапии является то, что она использует в основном невербальный способ общения, позволяющий проявить внутренний мир человека. Речь является вспомогательным инструментом. Для того чтобы человек развивался гармонично, необходимо равное развитие обоих полушарий и нормальное взаимодействие межполушарий. Левое полушарие – моделирующее, логическое мышление, которое человек использует в повседневной жизни. В свою очередь творческий процесс активно воздействует и развивает правое полушарие. Такая деятельность человека как творчество, интуиция, креативность в работе,

создание семьи и воспитание детей требуют работы, как раз, правого полушария. Данный метод терапии позволяет обрабатывать информацию, поступающую извне, а также отображения внутреннего «Я», формируя различные адаптивные механизмы взаимодействия с миром.

Из этого следует, что благодаря арт-терапии достигаются следующие цели: человек учится выражать свои чувства и эмоции, связанные с переживанием каких-либо проблем; осознание своей уникальности и значимости как личности; развитие творческих способностей и, как следствие, гибкости ума; усовершенствование адаптивных способностей в постоянно меняющемся мире.

Этих целей психолог придерживается не только в работе со взрослыми, но и с детьми. Порой ребенок не может выразить то, что его пугает и тревожит. Он может рассказать о своих страхах простым предложением: «Я боюсь темноты, мне страшно». Когда ребенка спрашивают, почему же он боится темноты, то он не может развернуто ответить на этот вопрос, но мы можем предложить нарисовать или придать образное значение своему страху (в темноте может быть монстр). То есть, арт-терапия - это наиболее мягкий метод работы с тяжелыми проблемами. Занятия арт-терапией помогает снять психическое напряжение.

Основателями телесно-ориентированной терапии являются Вильгельм Райх (Австрия, 1897–1957) и Александр Лоуэн (США, 1910–2008). Телесно-ориентированная терапия направлена на работу и знакомство человека с его телом. Психолог помогает осознать глубинные потребности, желания, чувства, и понять, как они проявляются в телесных ощущениях. Неотреагированные, подавленные эмоции и травматичные воспоминания, частый стресс человека приводит к срабатыванию механизмов психологической защиты, которые остаются в теле в виде напряжения, зажимов и блоков. Человек, закрепощенный психически, как правило, закрепощен и физически. Это работает и в обратную сторону. Следовательно, работая над мышечными зажимами можно оказать влияние на психику человека, и наоборот.

Работа с телом эффективна при тревожности, неврозах, страхах, беспокойстве, депрессии, головных болях и болях в спине, расстройствах пищеварения.

Большую часть информации наше сознание и бессознательное передает невербальными средствами общения, то есть сигналами тела. Поэтому необходимо научиться улавливать эти сигналы, прислушиваться к своему телу, его реакциям. Телесно-ориентированная терапия помогает связать воедино мысли, эмоции и действия, благодаря развитию способности телесно-чувственного осознания.

Основатель позитивной психотерапии является Носсрат Пезешкиан (1933-2010). Метод направлен на мобилизацию внутренних сил и ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых жизненных ситуациях.

Основные положения данного метода заключаются в том, что каждый человек достаточно хорош по своей природе и от рождения обладает двумя основными способностями - познавать и любить. Каждый наделен в полной мере всеми необходимыми индивидуальными способностями, чтобы жить счастливо; каждый имеет доступ к неисчерпаемым возможностям жизни для своего личностного роста, индивидуального раскрытия [2].

Идея позитивной психотерапии доступна любому человеку, независимо от возраста, опыта, уровня жизни, мировоззрения. Рациональная и интеллектуальная сторона этого метода отражается в познании, а эмоциональная, чувственная и душевная часть - в любви.

Задача позитивной психотерапии раскрытие природных задатков и талантов человека, благодаря чему возможна его самореализация. Данная методика является инструментом гармонизации чувств и мыслей.

Важной мыслью позитивной психотерапии является то, что психически здоровый человек не тот, кто не имеет жизненных проблем, а тот, который может эффективно их решать, находит несколько путей выхода из затруднительных ситуаций.

Особенностью метода является то, что психолог в своей работе использует метафоры, притчи, сказки, интересные истории, способные помочь человеку взглянуть на свои проблемы под другим углом, со стороны, абстрагироваться от переживаний и свободно обсудить свои проблемы с психологом. А закрепляющим методом являются положительные аффирмации, которые при многократном повторении закрепляют в подсознании человека необходимую установку, при этом корректируется шаблон мышления. Например, ученики, которых учителя настраивают на благополучную сдачу экзаменов, лучше справятся с заданиями, чем те, кому говорили обратное.

В заключении можно сделать вывод, что, воздействуя на три компонента: душа, тело, разум, можно воспитать гармонично развитую личность, которая в меньшей степени будет страдать невротизмом и психическими расстройствами. Так как, к сожалению, сто процентного здорового человека, сталкивающегося с ежедневными проблемами и переживаниями, не существует. Психолог лишь может помочь человеку научиться опознавать свои чувства и эмоции, правильно их проявлять и научиться не сдаваться при возникновении трудностей в жизни.

Конечно же, эта идея, объединение данных методов в комплекс, требует дальнейшего изучения, освещения и внедрения в учебные организации.

#### Список использованной литературы

1. Корепанова Н.Л., Лебедева О.В. Тревожность. Ее причины и следствия// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35-37. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/56462.htm>
2. Перебейносов В.Л., Мирошник А.А., Смирнова С.В. Позитивная психотерапия в профилактике ятрогенных заболеваний // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30746749>

#### Святохина Валентина Олеговна

Лауазымы: әлеуметтік педагогикалық пәндер кафедрасы, Абай Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті

Пошталық мекен-жайы: 020000, Қазақстан Республикасы, Кокшетау қ., Пушкин көшесі 22/49

Ұялы. тел: +7 705 814 91 24

#### Семкин Александр Владимирович

Лауазымы: педагогика ғылымдарының кандидаты, әлеуметтік педагогикалық пәндер кафедрасының аға оқытушысы, Абай Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті

Пошталық мекен-жайы: 021700, Қазақстан Республикасы, Щучинск қ., Степная көшесі 98/11

Ұялы. тел: +7 777 813 28 97

Оқушылардың мазасызданып үрейленуінің психопрофилактикасы және психокоррекция әдістері

#### Святохина Валентина Олеговна

Должность: кафедра социально-педагогических дисциплин, Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова

**Почтовый адрес:** 020000, Республика Казахстан, г. Кокшетау, ул. Пушкина 22/49

**сот. тел:** +7 705 814 91 24

**Семкин Александр Владимирович**

**Должность:** старший преподаватель, кандидат педагогических наук, кафедра социально-педагогических дисциплин, Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова

**Почтовый адрес:** 021700, Республика Казахстан, г. Щучинск, ул. Степная 98/11

**сот. тел:** +7 777 813 28 97

**Методы психопрофилактики и психокоррекции тревожности школьников**

**Svyatokhina Valentina Olegovna**

**Position:** Department of Social and Pedagogical Disciplines, Abai Myrzahmetov Kokshetau University

**Mailing address:** 020000, Republic of Kazakhstan, Kokshetau, Pushkin St. 22/49

**Mob.phone:** +7 705 814 91 24

**Semkin Alexander Vladimirovich**

**Position:** Senior Lecturer, Candidate of Pedagogical Sciences, the Department of Social and Pedagogical Disciplines, Abai Myrzahmetov Kokshetau University

**Mailing address:** 021700, Republic of Kazakhstan, Schuchinsk, Stepnaya St. 98/11

**Mob.phone:** +7 777 813 28 97

**Methods of psychoprophylaxis and psychocorrection of anxiety of schoolchildren**