Никифорова Наталья Петровна, *педагог-психолог МБОУ ЦПМСС*

Аннотация. В статье рассматривается психокоррекционная программа для детей и подростков. Освещается положительное влияние камнетерапии на снижение тревожности, что позволяет создать ребенку необходимые условия для преодоления возникающих проблем.

Ключевые слова: камнетерапия, психокоррекционная работа, групповая работа, снижение тревожности.

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как: А.М. Прихожан, Е.Ю. Брель, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров и др. Исследования этих ученых выявили факт того, что в последнее время количество тревожных детей увеличилось.

Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Данные исследований Дж. Рейха, Дж. Хенсера, В. Майера указывают на то, что состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего мира и самого себя. Экспериментально-психологическое определение степени тревожности предполагает раскрытие внутреннего отношения ребенка к определенной ситуации, дающее косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе.

Камнетерапия – это один из наиболее эффективных способов работы с детьми и подростками. В процессе работы с камнями дети непроизвольно получают возможность выразить свои чувства и эмоции, обозначить состояние своего внутреннего «Я». В экспериментальных исследованиях А.В. Черняевой отмечается, что «средства камнетерапии вызывают просветленные и добрые чувства и состояния, способствуют мыслительным и творческим процессам у испытуемых». Использование на занятиях речных камней способствует сближению детей и подростков с природой, воспитанию бережного, заботливого отношения к ней и в последующем окружающим. Работая с этим материалом, дети развивают в себе аккуратность, воображение, творчество при воплощении своего замысла, волевых качеств в моменты преодоления трудностей и навыки саморегуляции.

Совместное использование этих методов эффективно работает с снижением уровня тревожности, страха, агрессивность, обрести уверенность в своих силах, получить положительные эмоциональные переживания, обучится конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения.

Цель программы: снижение уровня тревожности у детей и подростков.

Задачи программы:

1) развитие коммуникативных навыков и эмпатии;

2) развитие навыков саморегуляции;

3) развитие уверенности в своих силах.

Категория участников:дети и подростки 7-15 лет.

Данная программа состоит из пяти занятий и прошла апробацию в летнем тренинговом лагере «ДРУГой мир» для детей и подростков от 7 до 17 лет на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центр психолого-медико-социального сопровождения» городского округа «город Якутск». В программе также были использованы психогимнастика, медитивно-релаксационные и арт-терапевтические упражнения.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1) вводная часть (разминка, первичная диагностикам-на первом занятии);

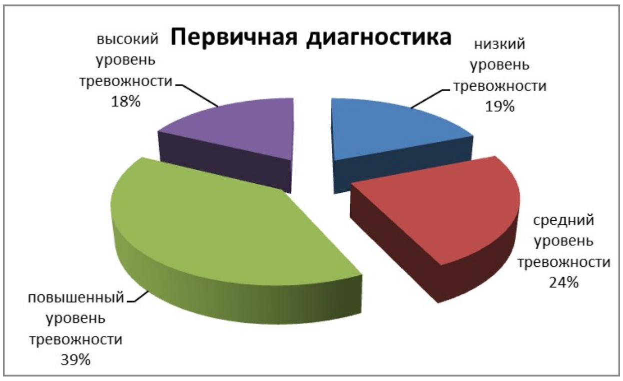
2) основная часть (рабочая);

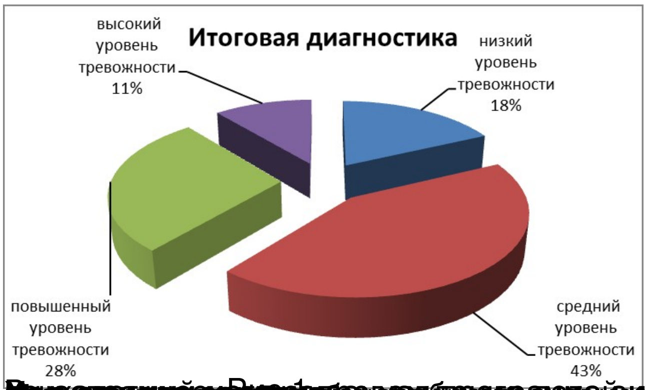
3) завершение (итоговая диагностика-на последнем занятии, рефлексия).

Необходимые оборудования и материалы для проведения занятий по камнетерапии: речные камни (маленькие, средние и большие), акриловые краски, кисточки, салфетки, музыкальное сопровождение.

В ходе реализации данной программы дети и подростки создавали настоящие творческие произведения, в процессе создания которых они раскрывали свои внутренние ресурсы, развивали уверенное поведение и навыки саморегуляции. В конце цикла занятий по камнетерапии у детей и подростков наблюдались снижение уровня агрессивности и тревожности, сплочение детского коллектива.

Первичная и итоговая диагностика показала, что у 18% детей и подростков снизилась личностная тревожность. Кроме снижения уровня тревожности, наблюдается терпеливое отношение друг к другу, аккуратность, развитие волевых качеств в моменты преодоления трудностей.





[illegible] http://www.maam.ru/ [illegible] http://www.
maam.ru/detskijsad/kamneterapija.html