

## CREATIVITY IN ANXIETY - TECHNIQUES TO DEAL WITH ANXIETY IN CHILDREN

Gergana Angelova

University “Prof. d-r Assen Zlatarov”, g.avramova@abv.bg

**Abstract:** 1. Purpose - The aim of the present study is to propose an experimental model of creative techniques to assist children in the process of dealing with their anxiety. The article examines an important aspect of human emotionality, namely anxiety. In particular, it addresses the problem in children and offers a means to help overcome it.

Anxiety plays an important role in children's inner balance, reactions and behavior. Frequent manifestations of fears and anxiety lead to low self-esteem in anxious children.

Emotions and feelings have a particularly significant place in the personality of children. The more emotions we have experienced, whether we define them as positive or not, the richer emotional resources we have. The use of emotional experience is one of the ways in which people become successful individuals. However, it happens that a person suppresses the feelings he feels or tries to control them. We learn to suppress our emotions in childhood, from the so-called rules for expressing emotions. Children learn them from the people who care for them. This suppression of feelings has a negative effect on the way we react and work out our negative emotions.

For this reason, it is necessary to create and implement ways to support the awareness and development of emotions in children. One such method is art therapy. At the beginning of creativity is the experience. What underlies the application of creative means is not the work itself, but the process. Free associations, the change of views in an art therapeutic process, such as the experimental model proposed in this article, are effective methods that can cause surprising results. The types of creative means are the most diverse and new ones are constantly added to them. Different techniques of painting, sculpture, applied arts are used, music, dance, theater, fairy tales are used.

### 2. Methodology

The research methodology presents an author's model of art therapeutic techniques. Creative techniques that can be used to deal with anxiety in children are discussed.

### 3. Results

The results of the study present the application of several of the creative techniques of the proposed model. The tasks are performed by children at the age of 8.

### 4. Conclusion

In conclusion, it can be said that the art and the specifics of the creative process represent an opportunity to favorably affect the anxiety and worry in children.

### 5. Recommendations

A recommendation is made regarding the approbation of the proposed model in practice and its adaptation to the school environment.

**Keywords:** creativity, therapeutic techniques, anxiety, children

## ТВОРЧЕСТВО ПРИ ТРЕВОЖНОСТ – ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА ПРИ ДЕЦАТА

Гергана Ангелова

Университет “Проф. д-р Асен Златаров”, g.avramova@abv.bg

**Резюме:** 1. Цел - Целта на настоящото изследване е да се предложи експериментален модел от творчески техники, които да подпомагат децата в процеса на справяне с тяхната тревожност. Статията разглежда един важен аспект от човешката емоционалност, а именно тревожността. По – конкретно, разглежда проблема при децата и предлага средство за подпомагане на преодоляването му.

Тревожността има важна роля по отношение на вътрешното равновесие, реакциите и поведението на децата.

Честото проявление на страхове и безпокойство водят до ниска самооценка при тревожните деца.

Емоциите и чувствата имат особено значимо място за личността на децата. Колкото повече емоции сме преживели, без значение дали ги определяме като положителни или не, толкова по-богати емоционални ресурси имаме. Използването на емоционалния опит е един от начините, по който хората се превръщат в

успели личности (Вермюлин, С., 2008). Случва се обаче, човек да потиска чувствата, които изпитва или да се опитва да ги контролира. Да потискаме емоциите си се научаваме още в детска възраст, от така наречените правила за изразяване на емоциите. Тях децата научават от хората, които се грижат за тях (Zeman, J., Garber, J., 1996). Това потискане на чувствата се отразява негативно по отношение на начина, по който реагираме и по който отработваме негативните си емоции.

По тази причина е необходимо да се създават и прилагат способности за подпомагане на осъзнаването и отработването на емоциите при децата. Един такъв способ е терапията чрез изкуство. В началото на творчеството е преживяването. Това, което стои в основата на прилагането на творческите средства е не самото произведение, а процесът. Свободните асоциации, смяната на гледните точки в един арт терапевтичен процес, какъвто е предложеният в настоящата статия експериментален модел, са ефективни методи, които могат да предизвикат изненадващи резултати (Нил, П., и съавтори, 2005). Видовете творчески средства са най-разнообразни и към тях се прибавят непрекъснато нови. Използват се различни техники на рисуването, скулптурата, приложните изкуства, използва се музиката, танцът, театърът, приказките.

## 2. Методология

Методологията на изследването представя авторски модел от арт терапевтични техники. Разгледани са творчески техники, които могат да се прилагат за справяне с тревожността при децата.

## 3. Резултати

Резултатите от изследването представят приложението на няколко от творческите техники от предложения модел. Задачите са изпълнени от деца на 8 годишна възраст.

## 4. Заключение

В заключение може да се каже, че изкуството и спецификата на творческия процес представляват възможност да се повлияе благоприятно на безпокойството и тревожността при децата.

## 5. Препоръки

Отправя се препоръка относно апробирането на предложения модел в практиката и приспособяването му към училищна среда.

**Ключови думи:** творчество, терапевтични техники, тревожност, деца

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Емоциите изразяват отношението на детето към света и начина, по който възприема себе си. Емоциите са дадени на детето още от раждането. Умението да се наблюдава и разбира различното по характер преживяване е едно от най-важните условия за правилното възпитание на емоциите (Йорданов, Д., 1992). Особено важно е умението да се осъзнава преживяването на така наречените „негативни“ емоции, към които се причислява тревожността, с оглед на подпомагане на процеса на справяне с нея.

Преживяванията на тревога и страх съпътстват човешкото съществуване. Счита се, че те са се появили и развили като психичен механизъм за справяне с опасността, необходим като предупреждение и подтик за взимане на съответни защитни мерки. Те са познати и в детството и юношеството предимно като нормална реакция спрямо характерните за израстването, понякога много интензивни, промени, засягащи както тялото и изграждащата се личност, така и отношенията на детето с обкръжението. Всяко едно стресово събитие, дори такова от обикновеното ежедневие, обикновено има повече от едно значение за благосъстоянието на човек и повече от една възможност за справяне (Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1990).

Всеки от нас има моменти, в които иска да опита нещо ново, но не може да преодолее страха си. Такива изпитания са голямо предизвикателство за децата, защото имат ограничен житейски опит, който ги възпира да се впуснат в непознатото. Не са живели достатъчно, за да имат запас от вдъхващи кураж преживявания. Затова е важно децата да бъдат подпомагани в забелязването и приемането на техните емоции. Защото да направиш крачка напред не означава да пренебрегваш, отхвърляш или да контролираш страха си. Отработването на страха е да го приемаш, избирайки куража, вместо това, което е комфортно за теб (Дейвид, С., 2017).

Тревожността има важна роля по отношение на вътрешното равновесие, реакциите и поведението ни. Съществуват ситуации и обекти на действителността, които предизвикват повишено безпокойство при мнозинството от децата – раздяла със значими възрастни, травмиращо събитие в семейството, липса на доверие от страна на родителите, постъпване в детска градина или училище, тормоз от страна на съученици, Честото проявление на страхове и безпокойство водят до ниска самооценка при тревожните деца.

Поведението на тревожното дете понякога наподобява айсберг, защото под безпокойство се намират множество слоеве от различни емоции и преживявания. Тези съпътстващи тревожността чувства също следва да бъдат осъзнавани.

По тази причина е необходимо да се създават и прилагат способности за подпомагане осъзнаването и отработването на емоциите при децата. Един такъв способ е терапията чрез изкуство. Различните видове изкуства подпомагат детето при неговото самоизразяване, дават му възможност за комуникация с другите, както и за прояви на неговите чувства (Попов, Т., 2016).

Разбира се, съществуват различия при използването на изкуството в терапевтичен план и във възпитателната дейност. В много случаи, се постига освобождаване от сложни чувства чрез тяхното изразяване, което от своя страна подпомага педагогическия процес. Това дава възможност на педагозите да организират целенасочено своята възпитателна дейност във всеки конкретен случай посредством прилагането на арт терапевтични средства. Целта на учителя е чрез използването на художествени материали и похвати да стимулира личностния творчески потенциал на детето. Той насърчава детето да изрази своите преживявания и да ги погледне от друга гледна точка, да разбере чувствата на другите, да промени поведението си и да излезе от ситуацията удовлетворено (Калоянова, Р., 2018).

Изкуството и спецификата на творческия процес представляват възможност да се повлияе благоприятно на безпокойството и тревожността при децата.

## 2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В следващите редове е представен авторски модел от арт терапевтични техники. Те могат да послужат като примери за приложение на творчески техники за справяне с тревожността при децата. Могат да бъдат използвани от педагози, терапевти, други специалисти от помагащите професии, както и от родители, които желаят да подпомогнат децата си при справянето с тревожността и съпътстващите я емоции.

### 1. Техника с рисуване

#### „Вълшебно огледало“

Цел на заданието: изследване на моментното състояние на детето, причини за тревожността, възможност за преодоляването ѝ.

Материали: хартия за рисуване, картон, тишу хартия, флумастери, цветни моливи, пастели, бои или други предпочитани средства и помощни материали за творческо изразяване (лепило, ножици, печати, перфоратори и др.)

Начин на изпълнение: на листа пред теб са изобразени три вълшебни огледала /рамките може да бъдат предварително нарисувани или да се използва готов шаблон/; нарисуй себе си в огледалото от ляво „малък и уплашен“, по средата „голям и весел“ и от дясно „силен и безстрашен“.

Подходящи въпроси:

На коя от рисунките приличаш сега? На коя от рисунките искаш да приличаш? В кое огледало се оглеждаш най-често?

### 2. Техника с рисуване

#### „Страшно чудовище“

Цел на заданието: изследване на моментното състояние на детето, причини за тревожността, възможност за преодоляването ѝ.

Материали: хартия за рисуване, картон, тишу хартия, флумастери, цветни моливи, пастели, бои или други предпочитани средства и помощни материали за творческо изразяване (лепило, ножици, печати, перфоратори и др.)

Начин на изпълнение: нарисуй някой или нещо, от което се страхуваш /за по-малките деца може да се използва готов шаблон/; дай му име; сега го дорисувай така, че да изглежда смешен.

Подходящи въпроси:

Въпросите са свързани с избора на персонаж, използваната цветова гама и целят да установят причините за тревожност, както и да се насочи вниманието на детето към „смешния“ вид на чудовището, за да се смени фокуса върху нещо, което не буди страх.

### 3. Смесена техника

#### „Фенер“

Цел на заданието: изследване на моментното състояние на детето, причини за тревожността, възможност за преодоляването ѝ.

Материали: стъклен съд, салфетки, бои или други предпочитани средства и помощни материали за творческо изразяване (лепило, ножици, печати, перфоратори и др.).

Начин на изпълнение: използвай декупаж или друга техника с лепене и декорирай стъкления съд, за да се превърне във фенер.

Подходящи въпроси:

Какво се крие в тъмното? Кога имаш нужда от светлина?

#### 4. Смесена техника

##### „Капан за сънища“

Цел на заданието: изследване на моментното състояние на детето, причини за тревожността, възможност за преодоляването ѝ.

Материали: хартиени чинии, прежда, декоративни елементи или други предпочитани средства и помощни материали за творческо изразяване (лепило, ножици, печати, перфоратори и др.).

Начин на изпълнение: направи дупчици в хартиената чиния и прокарай през тях разноцветна прежда; после втъкни между конците природни материали за декорация.

Подходящи въпроси:

Имаш ли тревожни сънища? Кога се появяват те?

#### 5. Смесена техника

##### „Кукла“

Цел на заданието: изследване на моментното състояние на детето, причини за тревожността, възможност за преодоляването ѝ.

Материали: салфетки, прежда, декоративни елементи или други предпочитани средства и помощни материали за творческо изразяване (лепило, ножици, печати, перфоратори и др.).

Начин на изпълнение: използвай хартиени салфетки и прежда или други подходящи материали, за да направиш кукла.

Подходящи въпроси:

Има ли някой или нещо, на когото прилича куклата? Как би я кръстил? Използвай куклата, за да разкажеш за тревожно преживяване. Ако тази кукла е разтревожена от нещо, как би се справила тя според теб? Кой би ѝ помогнал?

### 3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Следващите фигури онагледяват резултата от приложението на няколко творчески техники от предложения модел.

Задачите бяха изпълнени от деца на 8 годишна възраст.

*Фиг.1. Техника с рисуване „Въшебно огледало“*





**Фиг.2. Техника с рисуване „Страшно чудовище“**



**Фиг.3. Смесена техника „Капан за сънища“**



**Фиг.4. Смесена техника „Кукла“**



По време на изпълнението на техниките децата споделиха преживяванията си, коментираха своите причини за тревожност и определиха практиките като приятни и успокояващи.

Получените резултати дадоха основание авторът да продължи настоящото изследване в посока на апробиране на предложения авторски модел с достатъчен брой респонденти, за да бъде възможно да се направят статистически значими изводи относно корелацията между приложените творчески техники и влиянието им върху детската тревожност.

## **5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Необходимостта децата да бъдат обучавани относно същността на емоциите е свързана с осъзнаването на емоционалните им преживявания. Да ги научим как да разпознават чувствата си, да разберат откъде идват и да се научат как да се справят с тях, се смята, че са основни умения, които са от съществено значение за техния успех в живота. Особено важен е този процес, когато се касае за емоции, които са характеризирани като негативни, каквато е тревожността.

Подкрепата за емоционалното развитие на малките деца е от решаващо значение за успеха им в училище, както и в други условия, а също и в живота им до зряла възраст. Тя се отразява в по-късен етап на тяхната способност да функционират в семейството, училището, на отношенията им с връстниците и често е основа за добро физическо здраве. Ето защо е толкова важно да се създават и развиват обучения и добри практики, които имат за цел да изменят разбиранията, свързани с емоциите на децата. Като пример за такъв вид добри практики е предложеният в настоящата статия авторски модел от творчески техники за справяне с тревожността при децата.

## **ЛИТЕРАТУРА**

- Вермюлин, С., (2008). Емоционална интелигентност за всеки. „Кибеа“.
- Дейвид, С., (2017). Емоционална пластичност. Гнездото.
- Йорданов, Д., (1992). Педагогическа психология.
- Калоянова, Р., (2018). Да протегнем ръка когато думите мълчат, Образование и технологии, т. 9.
- Нил, П., и съавтори, (2005). Принципи и практика в експресивната арт терапия.
- Попов, Т., (2016). Арт-терапията при децата. „ЕКС-ПРЕС“.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. Psychological and biological approaches to emotion.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching.