

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Булгакова Марианна Владимировна

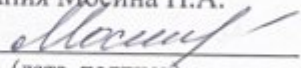
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

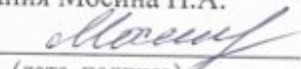
Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Педагогика и
психология начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: канд. психол. н.,
доцент кафедры педагогики и
психологии начального
образования Мосина Н.А.


(дата, подпись)

Руководитель: канд. психол. н.,
доцент кафедры педагогики и
психологии начального
образования Мосина Н.А.


(дата, подпись)

Дата защиты

16.06.2026

Обучающийся Булгакова М.В. 

Оценка



Красноярск 2026

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения социальных страхов в младшем школьном возрасте.....	8
1.1 Проблема проявления страха в психологической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления социальных страхов в младшем школьном возрасте.....	17
1.3 Психолого-педагогические методы и приемы коррекции социальных страхов в младшем школьном возрасте.....	26
Выводы по главе 1.....	34
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование проявления социальных страхов детей младшего школьного возраста.....	36
2.1 Организация и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
2.2 Программа психологической коррекции социальных страхов детей младшего школьного возраста.....	49
Выводы по главе 2.....	57
Заключение.....	64
Список используемых источников.....	68
Приложения.....	76

Введение

Сегодня можно заметить тенденцию, что страхи превращаются в массовое явление. Общество, в котором опасности окружают человека повсеместно - уже наша реальность. Это свидетельствует о том, что ежедневно мы испытываем возможности угрозы. В связи с этим, актуальной задачей становится изучение в каких сферах проявляется эта угроза и как индивид с ней справляется, какие эмоции испытывает и как реагирует на это психика.

В современных реалиях человек каждый день сталкивается с определенной «планкой», которой он должен соответствовать. Эта планка - негласное требование к самому себе, которое закладывается еще в раннем детстве. Вопрос психологического благополучия ребенка сегодня занимает лидирующие позиции, ведь от этого зависит его успешность в освоении различных навыков, социального взаимодействия, получении образования, а в будущем карьерной сфере и личной самореализации. Исходя из этого, мы можем рассматривать ведущим вопрос эмоционально-психического развития как основу здоровой, гармонично развивающейся, и, как выше говорилось, перспективой личности.

В процессе взросления человек сталкивается с кризисами, одним из которых является кризис 7 лет. Особо важную характеристику на этом этапе имеет смена ведущего вида деятельности, которая связана с переходом из дошкольного возраста в младший школьный. Школьник впервые проживает ситуацию оценки собственных результатов учебной деятельности, сталкивается с систематическим получением знаний в стенах образовательного учреждения, знакомится с новыми людьми и выстраивает социальные контакты. Повышенная эмоциональная сензитивность идет рука об руку с изменениями в жизни еще вчерашнего

дошкольника. Ребенок становится чувствителен к оценкам со стороны, а особенно к оценке от лица значимого для него взрослого. Требования поменялись: теперь учащийся должен подчиняться правилам школы, посещать занятия, слушаться учителя, но и к самому себе меняются требования. Теперь юного школьника заботит то, что подумают о нем его одноклассники и учитель, если он допустит ошибку, будут ли с ним дружить и общаться другие дети, выглядит ли он не хуже остальных.

Говоря о социальных страхах, мы понимаем, что связаны они, в первую очередь, с развитием мышления и восприятия. Проявиться они могут в любом возрасте, но особенно обостряются в переломные моменты, когда привычные обстоятельства жизни меняются. Статистика, проведенная А. А. Гофманом (2022) показывает, что у 20 % страдающих социофобией симптомы появились в возрасте до 11 лет, у оставшихся 80 % — до 20 лет [17]. Значительный вклад в изучение детских страхов, методов их диагностики и коррекции внесли отечественные исследователи. А.И Захаров, В.В Зеньковский, Л.С Выготский, И.П Павлов, Ю.В Щербатых. Более подробно тема социальных страхов была рассмотрена психологом С.Ю Мамонтовым, Е.П Ильиным, М.О Савиной. В зарубежной литературе вопросом страхов, в том числе детских страхов, занимались З.Фрейд, Э.Фромм, Дж. Уотсон и другие. Л. С. Акопян, который занимался исследованием страхов и тревожности у детей. Говоря о страхах, мы опираемся на работы С.Г. Зубановой, Е. П. Ильина, Ю.В. Щербатых, А.И. Захарова, В.В. Бойко, П. Бекер, С.Ю. Мамонтов.

В связи с этим, необходимо своевременное выявление и контроль социальных страхов у детей младшего школьного возраста. Данное утверждение находит свое подтверждение в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования. Согласно которому необходимо «обеспечение системного и гармоничного развития

личности обучающегося, освоение им знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе так и для успешного обучения» [50]. Актуальность изучения социальных страхов у младших школьников обусловлена их влиянием на процесс адаптации, успешность обучения и личностное развитие ребенка в ключевой период перехода от игровой к учебной деятельности. В современной образовательной среде, характеризующейся возрастающими академическими и социальными требованиями, дети младшего школьного возраста особенно уязвимы к возникновению страхов, связанных с системой оценок, отношениями с учителями и сверстниками, боязнью несоответствия ожиданиям. Социальные страхи, такие как страх негативной оценки, отвержения коллективом или публичных выступлений, могут не только тормозить познавательную активность, но и провоцировать развитие школьной тревожности, что напрямую противоречит задачам формирования гармоничной личности, заложенным во ФГОС НОО. Проведение сравнительного исследования во 2-х и 4-х классах позволяет выявить не только спектр актуальных социальных страхов, но и проследить их возрастную динамику. Это дает возможность определить критические точки и специфические для каждого этапа начальной школы факторы риска, что является основой для разработки своевременных и адресных психолого-педагогических программ профилактики и коррекции, обеспечивающих психологическое благополучие младших школьников.

Цель исследования: выявить актуальный уровень социальных страхов и разработать коррекционную программу по снижению уровня социальных страхов в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: социальные страхи в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: выявление актуального уровня социальных страхов и разработка коррекционной программы.

Гипотеза: социальные страхи в младшем школьном возрасте проявляются через интенсивность, частоту проявления разных видов страхов, зависят от возрастных особенностей и проявляются на высоком и среднем уровнях.

Задачи:

1. Рассмотреть проблему страха в психологической литературе;
2. Рассмотреть проблему проявления социальных страхов в младшем школьном возрасте;
3. Проанализировать методы и приемы коррекции социальных страхов детей младшего школьного возраста;
4. Организовать эмпирическое исследование и интерпретировать результаты констатирующего эксперимента, направленного на выявление особенностей проявления социальных страхов детей младшего школьного возраста;
5. Разработать программу по коррекции социальных страхов детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: для реализации целей и поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, сравнение, индукция; метод анализа системы знаний.
- эмпирические: анкетирование, наблюдение, тестирование, опросы.

Использованные методики:

- Методика А.И Захарова “Мои страхи”;
- Тест школьной тревожности Филлипса;
- Наблюдение.

Экспериментальная база: МАОУ СШ № 158 “Грани”

Учащиеся 2 и 4 классов. Учащихся 2 классов 53 ученика, учащихся 4 классов 52 ученика.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения социальных страхов в младшем школьном возрасте.

1.1 Проблема проявления страха в психологической литературе.

Понятие страха многогранно, имеет множество трактовок от исследователей и психологов в различных словарях и научных работах. Страх может быть разрушительным, так и созидательным. Понятие страха рассматривается как естественная эмоция, как экзистенциальный ужас, как социальный механизм, как аффективное пагубное состояние человека. Чтобы лучше разобраться в феномене страха нужно рассмотреть эту эмоцию с различных точек зрения.

С.И. Ожегов: «Страх - 1. Очень сильный испуг, сильная боязнь. 2. События, предметы, вызывающие чувство боязни, ужаса. В просторечии «страх» обозначает «очень, чрезвычайно» [43].

В большом энциклопедическом словаре сказано, что страх в психологии отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т.п.) [60].

А.И. Захаров рассматривает страх, как аффективное отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия [23].

В.В. Зеньковский считает страх одной из основных форм реакции: меняются предметы страха, выражение, влияние на внутренний мир личности, на ее поведение, но страх как известная форма оценки, как тип отношения к миру и людям остается всегда [26].

В новой философской энциклопедии страх (нем. Angst; франц. angoisse; англ. anxiety) – тягостное, мучительное душевное состояние,

вызываемое грозящей человеку опасностью и чувством собственного бессилия перед ней [41].

Советский энциклопедический словарь трактует страх так: «Страх – отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности. Как философское понятие введено С. Кьеркегором, различившим эмпирический страх – боязнь перед конкретной опасностью и безотчетный метафизический страх – тоску, специфическую для человека. В некоторых философских теориях страх рассматривался как причина возникновения религиозных верований (Лукреций, Д. Юм, П. Гольбах, Л. Фейербах и др.)» [59].

В трудах Дж. Уотсона страх трактуется как врожденная, биологическая эмоция, которая лежит в основе и выходит на первый план, параллельно с гневом и любовью [10].

С точки зрения Л.С. Выготского: «Страх – очень сильная эмоция, оказывающая весьма значительное влияние на поведение индивида и перцептивно-когнитивные процессы (восприятие и познание мира). Наше внимание резко снижается, когда мы испытываем страх, заостряясь на предмете или ситуации, сигнализирующей нам об опасности [15].

Зигмунд Фрейд считал, что страх является повышенно-эмоциональной реакцией, проявляющейся в ситуации неудовольствия. Австрийский психолог полагал, что воспользовавшись принципом удовольствия, ребенок, испытывающий страх, не сможет справиться при помощи разрядки. То, о чем говорит З.Фрейд является травматическим фактором, а по чему он предполагал, что страх может существовать в двух проявлениях. В первом случае, страх представляется прямым результатом обстоятельств, во втором случае, уместно говорить о том, что страх может прогнозировать цикличность этого обстоятельства.

Страх в таком случае становится показателем значимости события, которое так повлияло на индивида [62].

И.П. Павлов определял страх как «проявление естественного рефлекса, пассивно-оборонительную реакцию с лёгким торможением коры больших полушарий» [44].

Х. Ремшмидт полагал, что страхи провоцируют перемены на трех уровнях. На физиологическом уровне выступают внешние признаки, то может быть покраснение покровов кожи или же наоборот бледность, потливость, в теле изменяется давление и тд. На уровне стратегии поведения, человек пускается в бегство. Также изменение происходит на уровне испытывания угрозы, потери, ущерба [53].

По мнению психолога К. Изарда в понятии «страх» и «тревога» есть общая черта - тревога не является принципиально отдельным и не взаимосвязанным феноменом со страхом, это сочетание состояния страха с другими эмоциями, к примеру: гнев, стыд, интерес, вина. Он объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх лишь одна из них [29].

Из перечисленных выше понятий можно сделать следующий вывод, что толкование страха очень обширно и многогранно, в философии страх рассматривается с точки зрения мучительного состояния, которое может иметь под собой конкретную причину или быть вызванным внутренними беспредметными переживаниями. В психологии он выполняет важную функцию, помогая избегать потенциальную угрозу для нормальной жизнедеятельности, но страх, как эмоциональная реакция на опасность, в своем негативном и пагубном проявлении может стать проблемой для здорового развития личности.

Анализируя различные подходы к осмыслению страха, важно понимать его структуру, из чего он состоит. Ильин Е.П выделяет три

компонента страха: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. Эти элементы взаимодействуя между собой формируют целостную картину страха, того, как человек реагирует на опасность [30].

В момент, когда человек сталкивается с потенциальной опасной ситуацией, которая может принести вред жизни и здоровью, активизируется работа нервной системы. Поведенческий компонент отвечает за выражение страха через мимику, пантомимику и жестикуляцию. В течение нескольких минут после возникновения стрессовой ситуации в организм выбрасывается гормон - адреналин, вырабатываемый надпочечниками, помимо него и другие химические вещества, норадреналин и кортизол. Ряд физиологических изменений позволяет оптимизировать функционирование организма в условиях надвигающейся угрозы. Физиологический компонент страха может проявиться следующим образом: увеличение артериального давления, активная работа потовых желез, учащенное сердцебиение, повышенный тонус мышц, расширение дыхательных путей, одышка, появление дрожи в теле, сложность в проглатывании слюны [45].

Эмоциональное переживание страха тесно связано с физиологическими реакциями, что подчёркивает его комплексный характер. В состоянии страха человек может испытывать нервозность, панические реакции, чувство бессилия и беспомощности. Одновременно активизируются защитные механизмы организма, что проявляется в соматических симптомах, таких как тяжесть в желудке, головокружение или боль в горле. Особенно ярко психосоматические реакции выражены у детей: страх перед насмешками или буллингом в школе нередко приводит к ухудшению самочувствия и даже заболеваниям. При этом важно учитывать, что страх не всегда носит исключительно негативный характер — в ряде случаев он выполняет защитную и адаптивную функцию,

способствуя повышению осторожности и предотвращению опасности. Страх как важный механизм, способствующий минимизировать риск неблагоприятных последствий [3].

Когнитивный компонент страха проявляется в навязчивых мыслях и склонности к «накручиванию» негативных сценариев. Человек фокусируется на неблагоприятных вариантах развития событий, сомневается в своих решениях и заранее ожидает худший исход. Это связано с субъективной интерпретацией информации как потенциально опасной: под влиянием страха даже нейтральные ситуации могут восприниматься как угрожающие. Негативная установка на свое будущее пагубно сказывается на психологическом состоянии индивида, размышления о том, что будет если человек поступит таким образом, а не иным, часто следствие травмирующего опыта или неприятных воспоминаний [54]. Критически окрашенные мысли провоцируют вспышки тревожности и ступор. Что также демонстрирует взаимосвязь с физиологией человека.

Обобщая вышеперечисленные проявления страха, важно сказать о том, что страх некорректно понимать как совокупность отдельных возможных проявлений. Как эмоциональное состояние, страх - это множество взаимосвязанных и взаимодополняемых элементов, которые оказывают влияние друг на друга, что в итоге складывается в общую картину. Совокупный подход к вопросу понимания страха, дает возможность рассматривать эту эмоцию едино, страх многогранен и обширен в восприятии. В таком векторе анализа страха, каждый отдельный компонент зависим с другими и может влиять на эмоциональное состояние в целом [58].

Обращаясь к международной классификации болезней понятие страха рассматривается с медицинской точки зрения, что позволяет более

глубоко рассмотреть, систематизировать и понимать данный феномен. Помимо медицинского подхода, классификация включает в себя психологическое и научное представление. Классификация страхов по МКБ-10 содержит следующие категории:

F40 — тревожно-фобические расстройства:

F40.0 — агорафобия, в том числе без панического расстройства (код 00) и с паническим расстройством (код 01);

F40.1 — социальная фобия;

F40.2 — специфические (изолированные) фобии.

F41 — другие тревожные расстройства:

F41.0 — паническое расстройство;

F41.1 — генерализованное тревожное расстройство;

F41.2 — смешанное тревожное и депрессивное расстройство.

F42 — обсессивно-компульсивное расстройство.

Кроме того, в МКБ-10 есть категория F06.4 — органические страхи, связанные с психическими расстройствами, обусловленными органическими заболеваниями головного мозга [45].

В зависимости от природы страхов, его происхождения, функций и последствий для человека профессор Юрию Щербатых, разделил все страхи на три группы: биологические, социальные и экзистенциальные [65]. К биологическим относится все, что несет угрозу жизни: страх боли, пожара, высоты, хищников, разрушительных природных явлений, например: солнечные затмения, извержения вулканов, землетрясения, сильные порывы ветра, молнии, грозы. Также нападение диких животных и избегание инфицированных людей, страх перед болезнями. В этот

момент активно активизируется самосохранение. У некоторых людей страх нарастает перед ощущением надвигающегося конца света. Такие страхи обоснованы, кроме тех, которые являются фобиями. Они являются частью процесса эволюции, защищают человека от внешних угроз и нападений. Они также обеспечивают адаптацию человека в новых для него условиях существования.

Социальные страхи связаны с межличностными отношениями и взаимодействием с социумом. К социальным страхам относится все, что может испортить социальный статус человека и понизить его самооценку: Взаимосвязь оценки со стороны общества и личной самооценки очень тесна, так как наше самовосприятие базируется на том, что думают и как оценивают нас другие [27]. Повышенное стремление угодить окружающим и не показаться неинтересным, неудачливым и непривлекательным человеком, неадекватное контролирование социального статуса может пагубно сказаться на психологическом здоровье. Социальные страхи могут быть последствиями биологических страхов, но на первый план выходят более сложные структуры человека, оттеняя его биологическую сущность. Когда появляется благоприятная ситуация для возникновения страха, это влечет за собой еще большую вероятность неудачи [20].

Экзистенциальные страхи касаются более глубоких вопросов о смысле жизни и смерти человека, свободе выбора, осознание неизбежной конечности бытия. К экзистенциальным страхам относится все, что имеет отношение к вопросам жизни, смерти и существования человека. Экзистенциальные страхи вызваны размышлениями над сущностью бытия. С экзистенциальными страхами сталкивается каждый человек в процессе взросления. Особенно ярко страх смерти начинает проявляться в дошкольном возрасте.

Классификаций страхов существует большое количество, к примеру, психолог С.Ю Мамонтов предлагает классифицировать страхи в данные категории:

1. Экзистенциальные страхи, они включают в себя страх перед жизнью и смертью, тревога о неизбежности конечности человека, боязнь замкнутых пространств, появляются вопросы о смысле существования, боязнь быть угнетенным одиночеством, страх нищеты.
2. Страх связанный с бесталанностью и неумениями. Человек испытывает страх о том, что он не может или не сможет в полной мере реализоваться в профессиональной деятельности, не соответствовать заявленной планке, боязнь провала, выглядеть, как «неудачник» в глазах других людей.
3. Различные фобии, фобические расстройства, последующие панические атаки.
4. Социальные страхи берут свое начало в неуверенности человека в себе, в своих силах, ресурсе, возможностях. Корень социальных страхов заключается в личностных сомнениях, раздумьях и закомплексованности. Такие люди опасаются критики и осуждений со стороны окружающих [37].

Говоря об истоках понятия социального страха, важно упомянуть Джозефа Вольпе. По его словам, социальный страх возникает в контексте социального контакта между людьми или в целом как страх социальных объектов. Джозеф Вольпе подчеркивал, что социальный страх не привязан к какой-либо конкретной возрастной границе, а наоборот, может настигнуть в любом жизненном периоде [20].

М. О Савина объясняет понятие социального страха следующим образом: «Социальный страх - это непосредственно переживаемая

человеком негативная форма его отношения к обществу, к тем социальным возможностям, от осознаний которых зависит способность человека проектировать свою жизнедеятельность» [55].

Социальный страх выступает в качестве маркера взаимоотношений индивидов в структуре социального взаимодействия, а также появляется от связи внутри общества, является показателем позиций отдельных личностной и групп друг к другу, демонстрирует отношение к своей значимости, социальной роли, к событиям и внешним изменениям, происходящим в окружающей социальной среде [9].

Барейша, А. Г. дает следующее трактование социальному страху: «Социальный страх - феномен коллективного сознания, фиксируемый через репертуар индикаторов угроз; социальные страхи входят в структуру социального самочувствия и отражают опасения по поводу условий жизнедеятельности» [8].

Важным аспектом социальных страхов является их повсеместный характер, являясь отражением общественного сознания. Корни произрастают из социального-психологических и социальных факторов. Важно также понимать, что фундаментом социальных страхов являются биологические страхи. Мозг считывает опасность, к примеру, «быть непринятым, отвергнутым, игнорируемым», как потенциальную опасность погибнуть. Биологические страхи неразрывно связаны с социальными, базовые биологические реакции развиваются, и, в конечном итоге, практически полностью вытеснят их в процессе взросления.

С точки зрения С.Ю. Мамонтова социальные страхи отражают низкую самооценку, а также убеждение, что человек не способен преодолеть жизненные трудности. Восприятие оценки со стороны окружающих искажается в негативную форму и личность начинает опасаться отторжения, неприятия, причинения эмоционального и

психологического вреда, осуждений и оскорблений [37]. Автор выделяет следующие виды социальных страхов:

1. Страх быть отвергнутым, в эту категорию относится переживание человека о том, что его не примут в коллективе, будут игнорировать, обсмеивать, его потенциал окажется незамеченным, а он сам станет пренебрегаем.
2. Данный вид социального страха связан с боязнью потери. Человек начинает бояться нести потери различного характера, к примеру: страх лишиться накоплений, потерять место на карьерной лестнице, стать непривлекательным, быть оставленным своим близким.
3. Третью категорию представляет страх брать ответственность за принятие самостоятельных решений. Вследствие чего человек начинает переживать из-за гнета приближающегося выбора, который ему нужно сделать. Таким образом боязнь проявляется как страх начать что-либо новое, учиться или пойти работать, ужас перед новыми возможностями, выбирать себе человека для отношений.
4. Последнюю категорию С.Ю Мамонтов выделяет как страх публично проявлять свои чувства, выстраивать границы во взаимоотношениях с людьми, выразить собственную точку зрения, вступать в переговоры, отстаивать свое мнение, защищаться.

1.2 Социальные страхи в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст охватывает промежуток с 6-7 лет до 10-11 лет, в это время наступает новый важнейший этап в жизни человека - дошкольник становится первоклассником. На сегодняшний день учебные будни начинаются в возрасте 6-7 лет. Первое время у первоклассника еще не теряет своей актуальности игровая деятельность, но при этом у него

появляется новая роль в системе социальных отношений. Особенно игровая деятельность проявляет себя в первом классе, что подмечают педагоги и школьные психологи. Школьник сталкивается с новыми обязанностями и требованиями, связанные с учебной деятельностью. С началом школьной жизни в его список дел включаются совершенно новые задачи. Его окружение начинает взаимодействовать с ним как с человеком, который теперь выполняет иные функции, привыкает к новому порядку, изучает принципы общения в новом для себя мире [13].

Как пишет Лидия Ильинична Божович в своей работе «Проблемы формирования личности» указывала, что «... при переходе от дошкольника к школьнику существенно меняется место ребенка в системе его отношения и всего образа жизни» [11]. Эти слова также свидетельствуют о том, что привычный мир ребенка меняется, привычные ранее дошкольнику вещи уже не имеют такой ценности и важности.

Жизненные изменения находят свое отражение в эмоциональной сфере школьника. Эмоции, как внешнее проявления его внутренних переживаний отражает его позицию и отношение к тому или иному событию, таким образом эмоция служит “зеркалом” того, как ребенок воспринимает людей и ситуации вокруг себя. У младших школьников кора головного мозга еще формируется, претерпевает различного рода изменения, вследствие чего младший школьник еще в силу своих физиологических данных не в состоянии брать полностью над собой контроль. Высшие психические функции, такие как саморегуляция, контроль своих эмоций еще развились не до конца. Нервная система достаточно пластична, что отличает их от взрослых людей, еще вчерашний дошкольник очень восприимчив, его легко напугать, убедить и негативно повлиять, школьники в начальной школе не знают как и не умеют в полной мере справляться с сильными чувствами [36].

Овчарова Р.В. выделяет две группы страхов: невротические и возрастные.

В первую категорию относятся страхи, носящие длительный характер протекания, отличаются высоким уровнем внутреннего перевозбуждения, напряженностью, оцепенением. Причинами могут быть продолжительный стрессовый фактор или долго тянущиеся негативные переживания. Сталкиваются с ними дети, где в семьях нет взаимопонимания, поддержки, а отношения с родителями накаленные. Такие дети восприимчивые и тонко чувствуют любые изменения. Потому взрослея, переходя в школу, дети озабочены тем, что о них подумают другие, тяжело переносят комментарии учителя.

Вторую группу представляют эмоционально восприимчивые дети, у которых наблюдаются особенности психического и личностного развития. Часто причиной становится выбор родителей модели воспитания, где превозносится гиперопека в семье, где родитель того же пола, что и ребенок становится чересчур жестким, строгим и ограничивающим любое проявление свободы воли, и наоборот, где родитель того же пола потворствует во всем, в большей степени у мальчиков проигрывается отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителями того же пола. Немало значение несут отношения между родителями, где ребенок наблюдает постоянные ссоры и перепалки. Также причиной могут быть вытекающие из-за эмоционального испуга [42].

У тех детей, у которых закрепилось убеждение о враждебности внешнего мира, о ненадежности, считающих, что окружение направлено против и может быть угрожающим, могут впоследствии по мере взросления развиваться сильная тревожность и формироваться патологические паттерны избегания [63].

На эмоциональную сферу оказывает большое влияние развитие как возрастных, так и психологических процессов. В это время младшие школьники проходят этап сензитивности. Любая, казалось бы, небольшая трудность, непонимание или незначительная проблема для младшего школьника в период ярко воспринимаемых ощущений кажется невероятной и глобальной преградой. В обратную сторону имеется и положительный эффект, в это время дети очень восторженно и с огромным удовольствием переживают различные радостные события. Новая среда, где приходится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми делает школьников более впечатлительными. Эта впечатлительность проявляется непосредственно в учебе, в той сфере жизни, куда направляются все силы и энергия школьника. У ребенка активно развиваются когнитивные способности, ориентация в социально значимых ситуациях и эмпатия [18].

В процессе формирования еще находятся различные системы организма, такие как сердечно-сосудистая, костная и нервная. По мнению советского психолога Д. Б. Эльконина, «Процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени импульсивны и возбудимы» [68]. Особенно важно понимать, что ребенок в начальной школе впечатлительный, ведомый на новые ощущения. Очень важно сделать процесс обучения в начальной школе психологически безопасным и здоровым, где ребенок не получит отрицательный опыт. В более взрослом возрасте это может проявиться так, что на систему образования, идею важности обучения и получения профессии человек будет смотреть через искаженную призму. Ребенок в школе обучается новым навыкам, получает опыт и знания, «впитывает как губка» новую информацию [34].

Страхи детей в раннем возрасте связаны с их ограниченным жизненным опытом и обуславливаются узкими границами мировоззрения

и восприятия мира. В дошкольном возрасте дети склонны воспринимать мир через призму своего воображения и фантазий, одушевление предметов и сказочных образов. По мере роста и развития человек начинает лучше понимать окружающую действительность, придавая новые значения обстоятельствам, людям, предметам. Усложняются структуры психики, страх приобретает социальный характер. Страхи, основанные на инстинкте самосохранения, переходят на стадию социально опосредованных страхов [23].

Инстинктивные страхи - это аффективно воспринимаемая угроза для жизни. Социальный страх - это интеллектуальная переработка этой угрозы [2].

С точки зрения Алексеевой Е.Е больше всего страху подвержены дети восприимчивые, легко поддающиеся влиянию, эмоционально чувствительные. Страхи обостряются, если сами родители тревожны и провоцируют вспышки тревожности у детей, если в семье происходят острые разногласия или негативные изменения. Также Елена Евгеньевна отмечает, что те дети, которые подавляют в себе агрессию или в целом не склонны ее демонстрировать, наиболее часто сталкиваются со страхами. Для финального болезненного поведения ребенка не хватает лишь возбудителя, который и вызовет оцепенное состояние детской психики [5].

Е. Е. Алексеева в своей работе “Страхи у детей дошкольного возраста” главной причиной видит воздействие взрослых, когда родители терроризируют своего ребенка, поддерживают психологическое и физическое издевательство, жестокости со своим чадом [6].

Изучая исследование проблемы тревожности младшего школьного возраста, общее начало страхов и высокий уровень тревожности кроется в системе отношений между родителями и ребенком, или же другим взрослым, взявшим на себя роль воспитания. Когда вокруг ребенка

происходят эмоционально-шокирующие события, психика от этого страдает и становится расшатанной, тревога чувствуется все сильнее и чаще. Постепенно тревога может появляться без каких-либо условий [47].

С другой точки зрения смотрит на эту проблему А.С Колесникова. Основной причиной она считает нездоровые отношения между детьми. Среди детей практикуются злые шутки, подстрекания и безжалостность [33].

Говоря о причинах возникновения детских страхов, можно выделить следующие пункты:

1. Негативный опыт ребенка, который он пережил, будь то потеря близкого человека или любое другое травмирующее событие.
2. Использование мифов о злых существах, ведьмах, колдунах, чертях для устрашения, это может быть с целью напугать, чтобы ребенок стал спокойнее, а также такие разговоры могут быть и бесцельны.
3. Излишняя опека, переходящая границы ребенка.
4. Внутриличностный конфликт между собственными притязаниями и ожиданиями со стороны общества.
5. Масштабирование опасности со стороны взрослых, когда родители, окружающие, другие люди «раздувают из мухи слона», провоцируя тревогу и страх у ребенка.
6. Место жительства также влияет на возникновение детских страхов. Так, по статистике, дети, проживающие в отдельных квартирах могут испытывать страхи чаще, связано это с тем, что им недостает постоянного общения с другими детьми. В то время как дети, проживающие в коммунальных квартирах чаще взаимодействуют с другими детьми и имеют расширенный круг общения. Место жительства - дети, живущие в отдельных квартирах, страхи испытывают чаще, чем дети из коммунальных квартир, поскольку в

отдельных благоустроенных квартирах дети лишены непосредственных контактов друг с другом. Невзаимность со стороны сверстников включать в игру или нежелание взаимодействовать с коллективом, вследствие чего развивается тревога и беспокойство.

7. Родители, которые постоянно отчитывают, указывают на ошибки и морально подавляют волю ребенка к самостоятельным решениям, постановке целей и попыткам решить задачу.
8. Чаще страхами страдают дети в неполных семьях, особенно этому подвержены мальчики, у которых нет отца. Отец как гарант защиты отсутствует, из-за чего мальчики чувствуют себя вне безопасности и не уверены в своих силах. Также дети, у которых есть сестры или братья имеют склонность испытывать страх чаще. Причиной тому может быть разделение родителями на «любимых» и «нелюбимых», «способных» и «неспособных», «долгожданных» и «незапланированных».
9. В полных расширенных семьях, где на одной территории проживают бабушки и дедушки, родители и дети. Бабушка у мальчиков-дошкольников способствует уменьшению страхов, в то время как у девочек дошкольниц, мальчиков и девочек школьников ситуация абсолютно другая, это повышает количество страхов, раздражение усиливается.
10. Еще одной причиной может быть гиперопека со стороны родителей, особенно когда ребенок один в семье и родители оберегают его как «зеницу ока».
11. Возраст родителей влияет на эмоциональное состояние ребенка. Чем старше родители, тем сильнее они испытывают тревогу, что

считывают дети. Бессознательное «заражение» страхом от других [7].

Вопросом страха критики занимался Ю.В Щербатых, называя его также страхом оценки. По его мнению, данный страх может иметь две полярных формы: страх осуждения и страх перед безразличием. Страх негативной оценки он объяснял застенчивостью, этот страх особенно актуален для людей, для которых мнение окружающих имеет первостепенное значение [65].

Исследованием детских страхов занимался доктор психологических наук Александр Иванович Захаров, который определил, что главным и ключевым страхом в возрасте 7-11 лет является страх быть тем человеком, о котором плохо говорят, кого отвергают, не ценят и не принимают. Говоря иначе, этот страх диктуется необходимостью отвечать социальным условиям ближайшего окружения, в которое входит ребенок. Примерами такого страха могут быть установки сделать что-то не так, выглядеть не так, как требуется, стать отрицательным примером. Эти страхи отражают рост социальной активности и усилении чувства долга, личной ответственности, обязательств. Эти составляющие характеризуют понятие “совесть”, что становится центральным психологическим образованием младшего школьного возраста [24].

В младшем школьном возрасте наиболее ярко проявленными страхами являются: 1) страх неудачи в школе; 2) страх темноты; 3) страх встречи с «опасными» людьми; 4) негативное отношение со стороны одноклассников, учителей и родителей [32].

Младшего школьника обязательно нужно хвалить, замечать его старания, подмечать даже небольшие личные победы, потому что ему очень важно, чтобы результаты его деятельности оценили. Ребенок имеет потребность в том, чтобы взрослый одобрил его успехи, особенно это

внимание имеет огромную значимость со стороны родителей и классного руководителя[12].

Процесс здоровой социализации во многом зависит от педагогической деятельности. Прежде всего, действия учителя должны способствовать построению адекватной самооценки учащихся, важно поддерживать и укреплять ее [57].

В норме развития, ему следует ориентироваться на те установки, что характерны детям его возраста. Сюда можно отнести навыки правописания, чтения и так далее. Помимо этого, школьник получает опыт взаимосвязи приложенных им усилий к выполнению поставленной задачи и системы оценивания, принятой в классе. Учащийся попадает в систему, где его понимание о том, хороший он или плохой, умный или глупый, старательный или ленивый зависит от значимого взрослого, в первую очередь, от учителя. У тех детей, у которых социальных страх превышает допустимый уровень, эта зависимость становится паранойей и вызывает огромный стресс. Поведенчески в образовательной среде это выглядит, как излишнее старание получить одобрение, выстроить близкие отношения с учителем, страх отвечать и выходить к доске, нервозность и соматические симптомы на проверочных работах, придирчивость к порядку и дисциплине, страх учителя или другого значимого взрослого в контексте образования. У некоторых детей последний из перечисленных страхов может вытесняться [16].

Захаров А.И также представил варианты социальных детских страхов. Дети очень боятся не оправдать ожиданий от своего близкого окружения. Один из самых частых детских страхов – быть недостаточно хорошим. Роль родителей поддерживать и подбадривать ребенка, подмечать его сильные стороны, поощрять позитивные инициативы, замечать добрые мысли и поступки. Однако важно избегать чрезмерной

похвалы, иначе ребенок будет чересчур надменный. Похвала без причины принесет лишь пагубный эффект.

Также дети боятся потери родителей. Этот вариант страха проявляется не у всех детей и не всегда ярко. Родителям стоит насторожиться, провести беседу с ребенком, если у него стал беспокойный сон, проблемы с бессонницей, несоблюдение режима труда и отдыха. В таком случае может понадобиться обратиться к специалисту.

Боязнь ответственности. Этот страх появляется не только у детей, но очень важно заметить его еще в раннем возрасте и научиться с ним справляться. Если этого не сделать, то уже взрослый человек будет неуверенный, зависимый от чужого мнения, неспособный принимать самостоятельные решения.

Еще один из вариантов - это страх одиночества. Аналогично со страхом смерти он свойственен не всем. Боязнь возникает при потенциальной угрозе расставания с близким человеком. Этот человек может быть любым из окружения, кто дорог и ценен для ребенка. Со временем этот страх проходит [25].

1.3 Психолого-педагогические методы и приемы коррекции социальных страхов в младшем школьном возрасте.

За основное определение понятия “психокоррекция” возьмем определение А.А.Осиповой, по ее мнению психокоррекция - это «система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологического развития или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия». Отличие от дефектологии - специальные средства психологического воздействия [51].
Коррекции поддаются дефициты, которые не имеют физиологический

природы, а также не имеют устойчивых характеристик, которые закладываются в раннем возрасте и впоследствии остаются практически неизменными.

Специальная психокоррекция - это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста. Данный комплекс приемов является наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации: застенчивость, агрессивность, неуверенность, неумение действовать по правилам и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.

Психолого-педагогическая коррекция социальных страхов младших школьников на сегодняшний день полна изобилием методов, средств и приемов. Это направление работы представляет собой весомый вклад в формирование здоровой личности. одной из ведущих задач работы педагога-психолога является поиск наиболее подходящих и эффективных методов коррекции различных проявлений социальных страхов, таких как страх публичных выступлений, боязнь быть непринятым в коллективе, быть высмеянным, отвергнутым сверстниками. Вследствие чего, неблагоприятные условия, при которых младший школьник находится в состоянии стресса, испытывает различного характера страхи, в том числе и социальные, особенно проявляющиеся в условиях образовательного процесса, могут привести к трудностям в адаптации, негативно отразиться на учебной деятельности и психологическом здоровье младшего школьника [22].

Рассмотрим некоторые формы и методы работы с социальными страхами более подробно:

Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих проблем младшего школьника. Цвет игровой деятельности приходится на дошкольный возраст, поэтому игра привычна и понятна ребенку, он охотно принимает в ней свое участие [67]. Игра адаптируется под возрастные особенности, запросы и проблемы, с которыми сталкивается ученик начальных классов. Игра функциональна по своему применению в коррекции, в первую очередь, она является диагностической и позволяет проанализировать спектр дефицитов, характер нарушений, особенности взаимодействия ребенка с внешним миром. Терапевтическая функция позволяет выразить эмоциональное напряжение и соприкоснуться со своими страхами, а обучающая функция игры заключается в том, что она становится инструментом закрепления положительных паттернов поведения и реакций в свободном процессе.

Через игру, умело направленную педагогом-психологом, в этом случае он занимает роль фасилитатора, ребенок в комфортной и безопасной обстановке может смоделировать пугающие ситуации, примерить на себя разные роли, естественным путем закрепить положительные образцы поведения, а в дальнейшем применять их самостоятельно [31]. Посредством сюжетно-ролевой игры, например, можно использовать инверсию ролей, где взрослый - боязливый и неуверенный школьник, а ребенок - учитель. Подключив воображение можно смоделировать сказочные ситуации, где ребенок - капитан корабля, который захватывают пираты и в рамках сюжета ему нужно научиться противостоять угрозе, проявить лидерские качества и уверенность в своих силах. Игровая деятельность способствует снижению эмоционального напряжения, формированию навыков саморегуляции и развитию коммуникативных умений.

Также одним из ключевых методов коррекции социальных страхов является имаготерапия - театральная деятельность, образ. Она показывает высокий потенциал в работе с социальными страхами младших школьников. Театр - зрелищное искусство, которое сочетает в себе элементы различных направлений, таких как игра, хореография, литература, социальное взаимодействие. В процессе участия в театральных исполнениях ребенок получает ценный опыт проживания внутренних проблем, конфликтов, страхов, эмоций в безопасной обстановке. Шанс примерить на себя какую-нибудь роль, почувствовать себя актером, перевоплотиться в другого человека или вообще сказочное существо очень привлекательны для ребенка. Надевание на себя образа опосредует взаимодействие и позволяет решить ряд проблем: преодолеть барьер в общении, поднять самооценку и социальный престиж [52].

Театральная деятельность дает огромный спектр для реализации идей. Воспроизвести можно как личный опыт учащихся, которые сталкиваются с социальными страхами во время обучения, к примеру, поставив небольшую сценку разыгрывая боязнь ответа у доски, так и использовать уже готовое произведение, отражающее острую проблему. В произведении Льва Николаевича Толстого «Филипок», главный герой - мальчик Филипп, очень боялся учителя и даже заплакал, когда увидел его [35]. Реализация подобных литературных произведений дает возможность через «маску» и роль проработать социальный страх.

Положительное влияние оказывает арт-терапия. Этот метод коррекции комбинирует в себе релаксационное воздействие, творческую свободу, символический и безопасный перенос. Посредством данного вида коррекции ребенок осваивает элементы самоисследования, саморегуляции и самоконтроля [21]. Проективное рисование является доступным и эффективным способом коррекции социальных страхов. В процессе

рисования страхи приобретают конкретную форму, часто они имеют субъективную форму, не осознаваемую самим ребенком. Данный метод позволяет снизить уровень интенсивности социального страха, педагог-психолог может переключить внимание ребенка или же наоборот, сфокусировать взгляд младшего школьника на какой-то конкретный объект. Так, страх становится понятным, что позволяет провести с ним дальнейшую работу, изменить отношение к проблемной ситуации, уменьшить его, сделать комичным и вовсе его победить. Важно то, чтобы психолог позволил без вмешательства изобразить страх ребенку, а далее скорректировать его восприятие.

Часто, младший школьник боится допустить ошибку и услышать в ответ насмешку, в процессе творчества нет “правильного” или “неправильного” рисунка, ребенок может рисовать так, как он это видит и чувствует, постепенно он приходит к осознанию, что результат зависит от него самого, а не от оценки со стороны. Также неотъемлемая часть рисования - рефлексия. Творчество помогает вытащить страх наружу, а после поговорить с ним, уменьшить его, отнестись с юмором. Педагогу-психологу важно обратить внимание на то, чем учащийся объясняет переживание по поводу опоздания в школу, страха рассказывать стихотворения или же заводить друзей в классе.

Арт-терапевтические техники развивают воображение, повышают самооценку и создают условия для эмоциональной разрядки. Арт-терапия многогранна и не ограничивается только рисованием, в работе педагог-психолог применяет лепку, ниткографию, использует различные материалы, коллажирование и другие виды творческой деятельности. К видам можно отнести музыкотерапию, библиотерапию, куклотерапию. Рассмотрим каждый вид более подробно:

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Целенаправленное использование музыкальных композиций благотворно влияет эмоциональный фон ребенка. Спокойная и медленная мелодия снижает уровень тревожности, расслабляет, выравнивает сердечный ритм и восстанавливает дыхание. Более экспрессивная и активная музыка дает возможность выразить накопленное напряжение, выразить эмоции. В коррекции страхов возможно использование волнующих мотивов, при которых меняется темп и ритм, комбинируется различное настроение, что дает возможность пережить нарастание и спад давления.

Можно выделить четыре основных направления коррекционного воздействия музыки:

1. Эмоциональное активирование в процессе вербальной психотерапии.
2. Формирование навыков социального взаимодействия, коммуникативных функций и способностей.
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
4. Рост эстетических потребностей [19].

В работе с социальными страхами ребенку можно предложить выбрать инструмент, который характерен его страху. Звонкий колокольчик, громкий и устрашающий бит барабанными палочками, а может это будет меланхоличная игра на пианино. Таким образом создается импровизация ритмического рисунка основных эмоциональных состояний страха [46]. Также в процессе музицирования, в групповой работе, ребенок может фальшивить, забывать слова песни, забывать акценты в произведении, у детей в этот момент нет цели оценивать друг друга, есть задача сосредоточиться на общем ритме и продолжить мелодию.

Библиотерапия и сказкотерапия представляют собой целенаправленное чтение литературы с целью психологической помощи и коррекции. Педагог-психолог подбирает конкретно ту литературу, что ориентирована на круг проблем младшего школьника. При использовании сказкотерапии можно выбрать уже готовое произведение, которое отражает спектр проблем, можно придумать сказку самостоятельно, либо же совместно с ребенком, модернизировать существующее произведение, что-то менять, добавлять к сюжету или убирать - вариантов масса. Библиотерапия и сказкотерапия рекомендуется при проблемах личностного и эмоционального плана, к примеру, проговаривая и проживая опыт героя, который столкнулся лицом к лицу со страхом одиночества или неприятия, ребенок учится проживать данную ситуацию экологично, успокаивается и приобретает веру в свои силы. Младший школьник еще сохраняет веру в чудеса, его фантазия и воображение активно работает, поэтому метод сказкотерапии особенно актуален [28]. Библиотерапия применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Куклотерапия один из методов психологической коррекции, основанный на переносе эмоций, чувств, внутренних переживаний, страхов и конфликтов на куклу. Куклотерапия имеет несколько функций: релаксационная, коммуникативная, воспитательная, обучающая, развивающая. Ребенок может разыгрывать травмирующие ситуации, идентифицировать себя или другого человека с куклой. Например, ребенок, который очень боится учителя, кого-то из одноклассников или испытывает стресс от нахождения в школе, может сам взять уже готовую куклу или смастерить ее и показать, как ведет себя другой человек. Этот способ помогает осознать, что этот человек на такой уж и опасный, его величие очень раздуто. Страх уменьшается, потому что младший

школьник видит, что это роль и ее можно сыграть, а значит это не что-то всемогущее и непобедимое. Через сюжетно-ролевую игру он постепенно осваивает более безопасные и уверенные модели поведения. Использовать куклу можно в спектаклях, проговаривать тревожащие мысли, инсценировать истории или придумывать их. Важным моментом является рефлексия и обсуждение происходящего. Психолог должен помочь младшему школьнику осознать свои эмоции, прожить с ним этот страх, провести параллели с реальной жизнью.

Подводя итоги, для успешной психокоррекции социальных страхов используются множество средств, методов и форм работы с младшими школьниками. Важно комбинировать несколько видов терапии, разрабатывать стратегии работы, учитывать индивидуальные особенности ребенка. К примеру, метод имаготерапии можно комплексно реализовать со сказкотерапией, игротерапией и музыкотерапией [38]. Как показало рассмотрение конкретных методов, наибольший успех и потенциал заложен в переносе внутренних переживаний.

Выводы по главе 1

Теоретический анализ психологической литературы рассматривает страх как эмоциональную реакцию на угрозу или опасность. Страх является защитным механизмом, помогает распознать потенциальные риски и вовремя принять решение, способствующее сохранению жизни. Важно различать деструктивную и адекватную форму проявления эмоции страха. Страх может проявляться на трех уровнях: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. Испытывая страх, у человека внимание заостряется лишь на объекте потенциальной опасности, тем самым наше сознание отдает сигнал о том, что выбор того, как действовать в данную минуту невелик: избежать вреда или устранить угрозу. Классификаций страха представлено большое количество, таким образом, страх выступает как сложный многокомпонентный феномен. Отдельное внимание уделено понятию социального страха, в основе этого вида страха лежит боязнь негативной оценки со стороны общества, непринятия, сложности в выстраивании социальных отношений, низкая самооценка, убеждение, что человек не способен преодолеть жизненные трудности.

Анализ научной литературы по теме социальных страхов младших школьников позволяет сделать выводы о том, что причинами возникновения страхов у младших школьников может быть множество: взаимоотношения между членами семьи, личный негативный опыт ребенка, наказание, особенности психики. Страхи, основанные на инстинкте выживания, переходят в социально опосредованные страхи. Структура психики усложняется и человек начинает воспринимать мир более детально. Младший школьный возраст - это возраст, в котором ребенок примеряет на себя роль школьника, входит в новое окружение, возрастает значимость оценки со стороны, и, в связи с этим, в возрасте

7-11 лет ведущим страхом становится социальных страх, связано это именно с новой социальной ролью школьника. Дети боятся быть не тем человеком, о котором хорошо говорят, быть непринятым в коллективе, замечаний, опозданий, возрастает страх оценки, критики, быть отверженным, выступать в классе, сделать что-то неправильно и получить наказание.

Психологическая литература предлагает большой выбор для коррекции социальных страхов младших школьников. Мы проанализировали следующие виды и методы коррекции: игровая терапия, имаготерапия, арт-терапевтические техники, такие как музыкотерапия, библиотерапия и сказкотерапия, куклотерапия. Используя релаксационные техники, проективные инструменты, проигрывание всевозможных ситуаций, участие в театральных представлениях, все это дает возможность младшему школьнику в безопасной обстановке столкнуться с проблемной ситуацией, в которой он может проработать социальных страх, будь то страх самовыражения, публичного выступления, коммуникативные трудности или же страх негативной оценки. Педагог-психолог направляет и выбирает самую подходящую стратегию, в которой можно проработать запрос. Мы также пришли к выводу, что одной из самых положительно результативных методик является театральная терапия, так как именно она сочетает множество преимуществ других способов коррекции. Успешная коррекция социальных страхов требует комплексного подхода, сочетания различных видов, методов, техник и форм работы.

Глава 2. Эмпирическое исследование проявления социальных страхов детей младшего школьного возраста.

2.1 Организация исследования констатирующего эксперимента.

Изучение и выявление характера страхов является одной из важных задач для психологического благополучия и социального становления младших школьников. В период обучения в начальной школе ребенок терпит ряд изменений, как внутренних, так и внешних факторов. Понимание того, какие именно страхи испытывает школьник, помогает своевременно диагностировать проблему и работать с ней. Особенно важным является изучение социальных страхов, так как именно они могут стать препятствием на пути комфортного и продуктивного обучения в школе, общения со сверстниками, взаимодействия с учителями и личного психологического здоровья. В соответствии с вышесказанным нами были выделены следующие критерии социального страха:

В первую очередь мы выявляем страхи младших школьников, виды страха и преобладающие виды страха.

Критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Виды страхов	Низкий уровень страха предполагает уверенность в себе, человек может брать контроль за себя и свои переживания, открытость к коммуникации, устойчивый эмоциональны	Общительность, при этом наблюдается некоторая замкнутость, имеются навязчивые мысли, осмотрительность, умеренная тревожность, избегание некоторых	Сильное волнение, приступы паники, замкнутость, нерешительность, недоверчивость к окружающим, подозрительность, неуверенность	Проективная методика А.И. Захарова «Мои страхи».

	й фон, преобладание позитивного отношения к жизни	ситуаций, достаточный уровень уверенности в себе.	в себе и собственных силах.	
Интенсивность проявления страхов	Низкий уровень интенсивности страхов характеризуетс я наименьшим их проявлением и связанную с этим тревожность. Менее 50% - низкий уровень.	Средний уровень интенсивности страхов предполагает умеренно выраженную тревожность, страхи проявляются эпизодически. Такие люди достаточно эмоционально приспособлен ы к различным жизненным ситуациям и во многих случаях адекватно реагируют на их изменения. 50%-75% - средний уровень, повышенная тревожность.	Высокий уровень интенсивности страхов предполагает устойчивость и значительную интенсивность проявления. Свойственна неуверенность в себе, нерешительнос ть, низкую самооценку, недоверчивост ь к окружающим, присутствие агрессии и подозрительно сти. У человека присутствуют ярко проявляющиес я страхи. Более 75% - высокий уровень.	Тест школьной тревожности Филлипса
Частота проявления страхов	Страхи возникают редко и эпизодически. Менее 50% - низкий уровень.	Страхи проявляются достаточно часто и связаны с конкретной ситуацией 50%-75% - средний уровень.	Страхи возникают практически ежедневно или очень часто даже без явных провоцирующи х факторов. Может сопровождатьс я сопутствующи	Наблюдение

			ми соматическими симптомами. Более 75% - высокий уровень.	
--	--	--	--	--

В качестве методик, отражающих общую картину страхов нами были выбраны следующие диагностические методики, представленные в приложении 1 и 2.

Методика 1.

Проективная методика А.И. Захарова «Мои страхи».

Целью методики является выявление страхов детей в младшем школьном возрасте.

Методика 2.

Тест школьной тревожности Филлипса.

Целью методики является выявление особенности школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Методика 3.

Наблюдение.

Целью является выяснение частоты проявления страхов.

Рассмотрим результаты более подробно.

При количественном анализе результатов по методике А.И Захарова «Мои страхи» мы выявили, что у 50 учащихся 2 классов:

Страх животных / насекомых: 9 человек (18%)

Страхи кошмарных снов и темноты: 8 человек (16%)

Социальные страхи: 7 человек (14%)

Страх физического ущерба: 6 человек (12%)

Страх смерти: 6 человек (12%)

Медицинские страхи: 5 человек (10%)

Страх сказочных персонажей: 5 человек (10%)

Пространственные страхи: 4 человека (8%);

У 52 учащихся 4 классов:

Страх смерти: 11 человек (21,15%)

Социальные страхи: 9 человек (17,30%)

Пространственные страхи: 7 человек (13,50%)

Страх животных / насекомых: 6 человек (11,53%)

Страхи кошмарных снов и темноты: 6 человек (11,53%)

Страх физического ущерба: 5 человек (9,61%)

Страх сказочных персонажей: 5 человек (9,61%)

Медицинские страхи: 3 человека (5,77%) (см.рис 1).

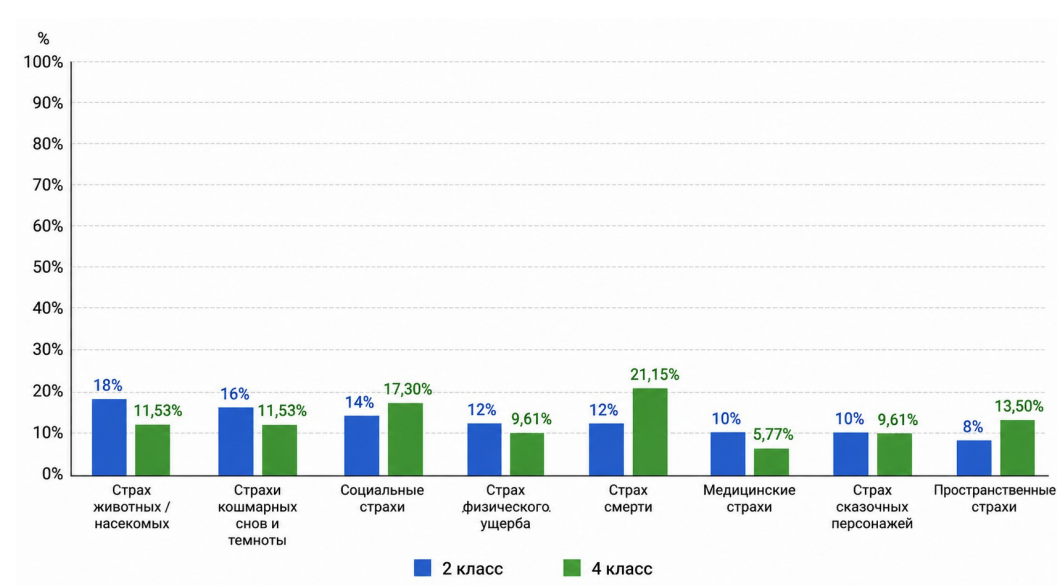


Рис 1. Сравнение видов страха по методике “Мои страхи” Захарова А.И 2 и 4 класс.

При качественном анализе мы пришли к выводу, что у второклассников преобладают более примитивные и конкретные страхи: страх животных/насекомых (18%), темноты и кошмаров (16%), а также социальные страхи (14%). Это связано с бурным развитием фантазии и эмоциональной сферы.

Менее значимые показатели: страх смерти и страх физического ущерба имеют одинаковый показатель - (12%) это 6 школьников, социальные страхи составили (14%) - 7 школьников. Дети уже прошли адаптацию к школе и начинают активно осваивать социальную среду, а также задумываться о своем физическом благополучии и экзистенциальных страхах.

Наименее проявленными страхами у 5 детей являются страх сказочных персонажей и медицинские страхи, обе эти категории выявили (10%). Пространственные страхи замыкают и находятся на последнем месте - их имеет 4 человека (8%) . Этот показатель может говорить о том, что дети в этом возрасте уже достаточно хорошо ориентируются в окружающей их среде.

У четвероклассников (10-11 лет) на первый план выходят сложные социальные и экзистенциальные страхи: страх смерти (21,15%) и социальные страхи (17,30%). Это следствие развития логического мышления, саморефлексии и увеличения значимости социальных контактов. К 10-12 годам нервная система становится более зрелой, на смену мистическому мировоззрению приходят уже познания о смерти, а неизвестность пугает намного сильнее. Четвероклассники находятся в предподростковом возрасте, социальные контакты, положение в коллективе, отношение взрослых и сверстников становятся акцентными.

Страх кошмарных снов и темноты, а также животных и насекомых составляют одинаковый показатель (11,53%) у 6 школьников. Меньший показатель имеет 7 учащихся - это пространственные страхи (13,50%). Это свидетельствует о том, что четвероклассники осознают опасность, но относятся к этому без болезненных переживаний. Страх физического ущерба (9,61%) и страх сказочных персонажей (9,61%) также имеет

одинаковое количество 5 человек. На рисунках чаще всего изображены были нападения маньяков, драки и особенно часто военные действия.

Медицинские страхи (5,77%) у 3 респондентов — наименее выражены. Его низкая выраженность может говорить о том, что у большинства детей в классе либо пока не было травматичного медицинского опыта, либо они получили хорошую психологическую поддержку от родителей, учителей или мед.работников в таких ситуациях.

Проведенное сравнение наглядно демонстрирует позитивную возрастную динамику. Несмотря на то, что некоторые страхи (смерти, социальные) усилились, общий уровень страха стал значительно ниже и более управляемым. Это отражает нормальный процесс психологического развития и созревания личности ребенка.

При количественном анализе уровней страха во 2 и 4 классе по методике Захарова А.И «Мои страхи» мы выявили, что у 50 учащихся 2 класса и 52 учащихся 4 класса:

Высокий уровень страха: 4 класс, 44% (22 ученика), 2 класс 29% (15 человек). Изменения -15%;

Средний уровень страха: 4 класс 32% (16 учеников), 2 класс 46% (24 человека). Изменения +14%;

Низкий уровень страха: 4 класс 24% (12 учеников), 2 класс 25% (13 человек). Изменения + 1% (см. рис 2).

При качественном анализе сравнения уровней страха 2 и 4 классов по методике «Мои страхи», рисунки с высоким уровнем страха, во втором классе 44% (22 чел.) и в четвертом 29% (15 чел.) отличаются сильным нажимом, выбором предпочтительно темных оттенков, резкими линиями, хаотичными штрихами, особенно прослеживается загробная символика и тревожащие школьные ситуации. На гистограмме мы видим, что в прогрессии от 4 ко 2 классу наблюдается спад на 15%.

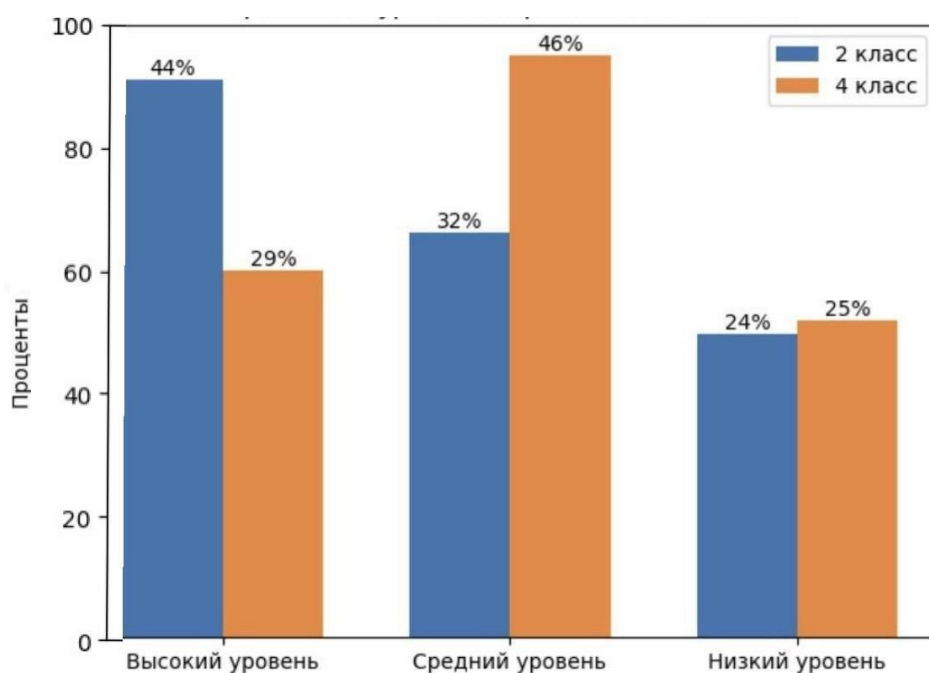


Рис 2. Сравнение уровней страха во 2 и в 4 классе по методике «Мои страхи».

Анализируя почерк рисунков на среднем уровне, в втором классе 32% (16 чел.) и в четвертом классе 46% (24 чел.), нажатие на карандаш, четкость линий и цветовую палитру, можно сделать вывод, что для большинства опрошенных страхи являются управляемой частью их эмоциональной сферы. В целом общее настроение рисунков этой группы подавленное, при этом характерен умеренный нажим карандаша или же фломастера на лист, присутствуют яркие цвета. Прирост в +14% в 4 классе на среднем уровне говорит о том, что тревога и страхи становятся менее активными и интенсивными. Школьники 4 класса в сравнении со 2 классом, научаются контролировать свои эмоции.

Низкий уровень страха, который является желательной нормой, оказался наименее представленным, во втором классе 24% (12 чел.) и 25% (13 чел.). Такие рисунки выполнены в спокойных оттенках, дети используют различные цвета палитры, штрихи ровные, нажим карандаша не оставляет углубленных “шрамов” на листе. При этом важно отметить,

что процент детей с низким уровнем страха остался практически неизменным. Разница всего в 1% свидетельствует, что доля детей практически не испытывающих страхов постоянна.

Исследования по методике 2.

Сравнение факторов тревожности (в % от числа учащихся в классе)

Количественный анализ показал по методике “Тест школьной тревожности” у 2 и 4 класса показал следующие результаты:

Общая тревожность в школе: 2 класс 56,6% (30 чел), 4 класс 31% (16 чел).

Разница: -24,6%

Переживание социального стресса: 2 класс 47,2% (25 чел) , 4 класс 52% (26 чел). Разница: +4,8%

Страх самовыражения: 2 класс 18,9% (10 чел), 4 класс 58% (29 чел).

Разница: +39,1%

Страх ситуации проверки знаний: 2 класс 47,2% (25 чел), 4 класс 45% (23 чел). Разница: -2,2%

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих: 2 класс 15,1% (8 чел), 4 класс 55% (28 чел). Разница +39.9%

Фрустрация потребности в успехе: 2 класс 28,3% (15 чел), 4 класс 35% (18 чел). Разница: +6,7%

Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2 класс 24,5% (13 чел), 4 класс 33% (17 чел). Разница: +8,5%

Низкая физ. сопротивляемость стрессу: 2 класс 13,2% (7 чел), 4 класс 28% (14 чел). Разница: +14,8% (см.рис 3).

Качественный анализ показал следующие результаты, у учащихся во 2 классе уровень общей тревожности в школе составил (56,6%), что соответствует среднему (повышенному) уровню, тогда как у 4 класса показатель равен (31%), что относится к низкому уровню. Мы можем сделать заключение о том, что во втором классе общий уровень тревоги в

школе связан с периодом психологической адаптации к как таковой новой среде и окружению. Многие дети еще не запомнили имен своих одноклассников, самостоятельно не перемещаются по школе, вследствие чего в целом обстановка и территория школы кажется им небезопасной. Уровень общей тревожности в прогрессии от 2 к 4 классу снижается на 24,6%, дети уже не испытывают такой стресс от школьных правил и режима.

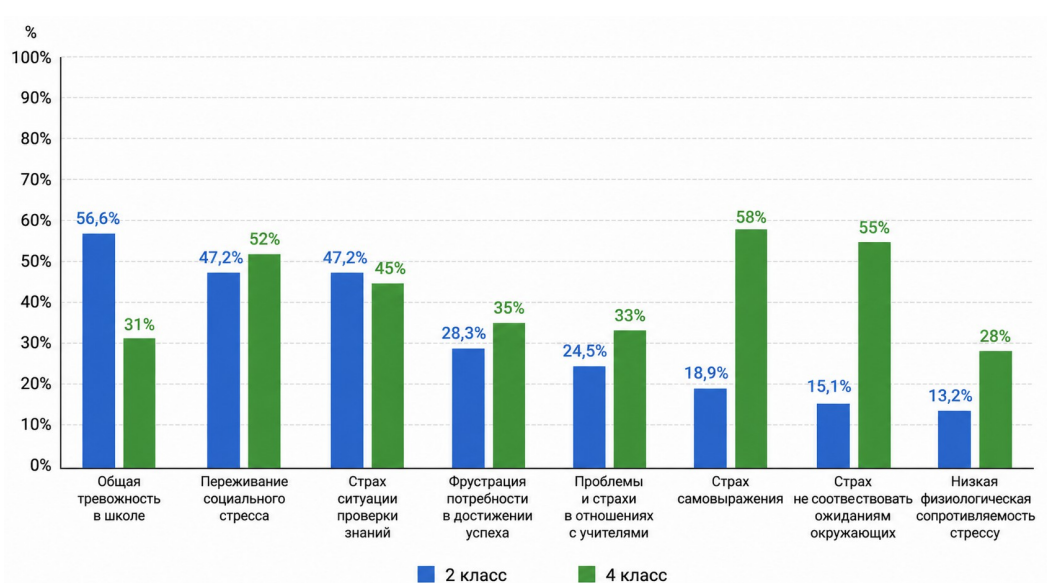


Рис 3. Анализ по методике “Тест школьной тревожности Филлипса” 2 и 4 класс.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих вырос на +39,9%, если во втором классе выявлен низкий уровень (15,1%), в четвертом классе средний (повышенный уровень) (55%), страх самовыражения вырос на +39,1%, во втором классе (18,9%) - низкий уровень, в четвертом (58%) - средний уровень. Во втором классе трудности с общим самоощущением в школе, в четвертом классе идет фиксация на социум. Им важно, что о них подумают другие, что говорят о них, насколько они значимы. Сопутствующим страхом взросления становятся проблемы в отношениях с учителями, во втором классе (24,5%) и в

четвертом классе (33%), прирост +8,5%, четвероклассники входят в подростковый период и активно отстаивают свою точку зрения, могут бунтовать и конфликтовать.

Незначительный прирост +6,7% прослеживается по фактору фрустрация потребности в успехе, во втором классе (28,3%), в четвертом классе (35%), это указывает на то, что большинство учащихся как во 2, так в 4 классе не испытывают выраженных трудностей, связанных с неудовлетворенностью потребности в достижении успеха и признания. Уровень в обеих возрастных категориях находится в пределах низких значений, однако, рост показателя у учащихся четвертого класса объясняется повышением значимости личной реализации, стремлением к получению положительной оценки своих достижений и страхом не оправдать ожиданий окружающих.

В сравнении мы видим, что четвероклассники хуже физиологически переносят нагрузку, во 2 классе (13,2%) и в 4 классе (28%) прирост составляет +14,8%, обуславливается это гормональными колебаниями - дети вступают в подростковый период, а также растет академическая нагрузка. Психологически дети готовятся к изменением: грядущие переводные экзамены в среднюю школу, работа с новыми учителями, возрастает значимость мнения сверстников, постепенно идет переход от ведущей учебной деятельности к интимно-личностной. Социальный стресс, во втором классе (47,2%) и в четвертом классе (52%) незначительный прирост +4,8% - возрастание значимости социальных отношений ребенка. Страх проверки знаний, во втором классе (47,2%) и в четвертом (45%) спад на -2,2% - это говорит о сходном восприятии учащимися ситуации контроля. Оба фактора остаются стабильно высокими на обоих этапах.

Методика 3. Наблюдение за проявлением тревожности.

Количественный анализ по методике “Наблюдение” среди 52 учеников 2 классов и 50 учеников 4 класса показал следующие результаты:

По группам признаков:

Жесты: 2 класс 92,3% (48 детей), 4 класс 70% (35 учеников).

Поза: 2 класс 84,6% (44 детей), 4 класс 60% (30 учеников).

Интонация: 2 класс 55,8% (29 детей), 4 класс 50% (25 учеников).

Мимика: 2 класс 51,9% (27 детей), 4 класс 40% (20 учеников).

Словесные выражения: 2 класс 28,8% (15 детей), 30% (15 учеников).

Наиболее частые отдельные признаки во 2 классе:

Раскачивание на стуле: 38,5% (20 детей).

Постукивание пальцами по парте: 30,8% (16 детей).

Вопросительная интонация: 28,8% (15 детей).

Покусывание ручки/карандаша: 28,8% (15 детей).

Скованность: 15,4% (8 детей).

Напряженная поза: 13,5% (7 детей).

Наиболее частые отдельные признаки в 4 классе:

Пониженный тон голоса и дрожь 22% группы (11 человек).

Постукивание пальцами по парте: 20% группы (10 человек).

Раскачивание на стуле: 20% группы (10 человек).

Покусывание ручки: 18% группы (9 человек).

Плотно поджатые губы (мимика) и вопросительная интонация: по 16% группы (по 8 человек в каждой категории) (см.рис 4).

Качественный анализ по методике “Наблюдение показал”, что сравнивая детей 2 и 4 класса, мы можем сделать вывод о том, что тревожность во втором классе внешне проявлена через двигательные сигналы, не все дети могут корректно и доступно объяснить, что они чувствуют, особенно, когда страх притупляет интеллектуальную работу.

По мере взросления включается интонационный и словесный канал. Сохраняется общая напряженность, состояние стресса становится фоном.

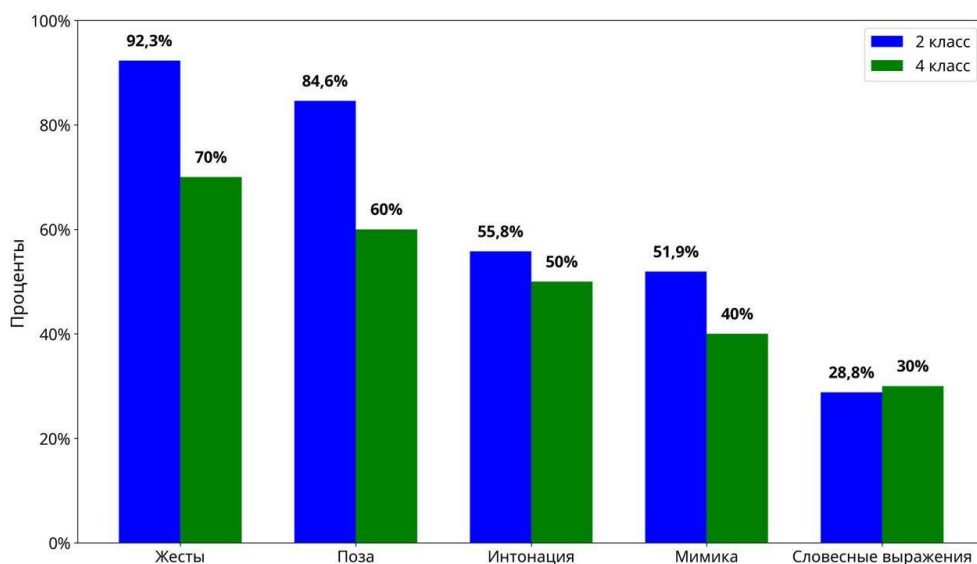


Рис 4. Сравнение проявлений тревожности во 2 и 4 класса по методике «Наблюдение».

Общими наибольшими количественными показатели являются постукивание пальцами, скованность, раскачивание на стуле, покусывание ручки и вопросительная интонация. Учитель отвлекается и часто делает замечания, по поводу того, чтобы ученики сели правильно, перестали стучать ручкой, перебирать пальцы, расшатывать стулья. Дети отвлекаются, внутренне чувствуют напряжение и скованность. Обучение замедляется и становится менее продуктивным.

Заметно возрастает уровень агрессивных высказываний с 3,8% во втором до 10% в четвертом классе, в целом словесные выражения не падают, но именно “Я боюсь...” произносит меньшее количество человек с 11,5% до 6%. Поднимается уровень дрожи в голосе с 7,7% до 10%, прерывистость в голосе с 5,8% до 8%, плотно поджатые губы с 11,5% до

16%, а также нервный тик ногами заметно увеличивается с 7,7% до 12%. В целом по всем факторам, кроме словесных выражений, наблюдается спад.

Эти изменения свидетельствуют о том, что с возрастом тревога не пропадает, но дети умело ее маскируют. Второму классу характерно двигательное беспокойство, тело выдает знаки нарастающего напряжения. В то же время дети в четвертом классе проявляют это более скрыто и контролируемо. На это указывают плотно поджатые губы, дрожь в голосе, нервный тик ногами, напряженность лица, прерывистость в голосе.

Также хочется обратить внимание, что во 2 классе дети чаще проговаривают вслух свой страх, тревожность наглядно демонстрируется, а в 4 классе тот же страх и тревожность маскируются за агрессивными высказываниями. Происходит эволюция переживаний психологических стратегий. Рост нервных тиков и голосовых маркеров мы наблюдаем чаще в 4 классе. В 4-м классе резко возрастает значимость учебных достижений (оценки, тесты, будущий переход в среднюю школу), усиливается страх негативной оценки не только учителем, но и сверстниками. Это приводит не к уменьшению тревоги, а к её переносу вовнутрь. Связано это с тем, что чем младше ребенок, тем больше у него инстинктивных страхов, в процессе взросления они преобразуются в социально-опосредованные.

Таким образом, во втором классе преобладает высокий уровень частоты проявления страхов - жесты 92,3%, поза 84,6%, интонация 55,8% и мимика 51,9% - средний уровень, словесные выражения 28,8% - низкий уровень. В четвертом классе преобладает средний уровень проявления частоты страхов, жесты 70%, поза 60%, интонация 50% - средний уровень, мимика 40% и словесные выражения 30% - низкий уровень.

2.2 Программа психологической коррекции социальных страхов детей младшего школьного возраста.

Коррекционно-развивающая программа театрального кружка
«Дорога к смелости»
по теме «Социальные страхи в младшем школьном возрасте»

Возраст участников: 10–12 лет (4 класс).

Количество участников: 10–15 человек.

Форма работы: театральный кружок с элементами сказкотерапии, психогимнастики, ролевой игры, групповой рефлексии и итоговой постановкой.

Базовое произведение: А. М. Волков «Волшебник Изумрудного города» (авторская адаптация сюжета под задачи коррекции социальных страхов).

Пояснительная записка

Предлагаемая программа ориентирована на детей младшего школьного возраста с высоким уровнем социальных страхов и с потенциально высоким уровнем их развития. В фокусе находятся такие проявления, как страх негативной оценки, боязнь ошибки, стеснение при публичном выступлении, опасение насмешки, страх быть отвергнутым группой, затруднения в обращении за помощью и в инициировании общения. Для четвероклассников подобные переживания особенно значимы, поскольку на этапе завершения начальной школы возрастает роль учебной оценки, мнения сверстников и ожиданий взрослых [56].

Театральная форма выбрана не случайно. Она позволяет ребенку проживать трудную социальную ситуацию не напрямую, а через роль, художественный образ и безопасную игровую дистанцию. Именно это снижает эмоциональную защиту, облегчает выражение чувств, делает

возможными повторение, пробу нового поведения и постепенное освоение уверенных способов взаимодействия. Психологические и педагогические исследования показывают, что специально организованная театральная деятельность способствует развитию коммуникации, социализированности, инициативности и уверенности детей, а сказочно-театральный формат помогает уменьшать тревожность и конфликтность [48].

В качестве сюжетной основы взято произведение А. М. Волкова «Волшебник Изумрудного города». Это произведение удобно для коррекционной программы по нескольким причинам. Во-первых, в нем уже заложена линия преодоления неуверенности: Лев боится собственной трусости, Страшила сомневается в уме, Дровосек — в способности чувствовать и быть принятым. Во-вторых, сюжет позволяет добавить новых героев без разрушения основной фабулы: жителей Голубой страны, учеников Волшебной школы, стражников, ворон, жителей Изумрудного города, сказочных помощников. В-третьих, сказка понятна детям 10–12 лет и дает материал для распределения 10–15 ролей [14].

Коррекционная логика программы строится поэтапно. Перед началом активной работы, в первую очередь, детям предлагается ознакомиться и прочитать произведение в свободное время. Следующим этапом создается безопасная групповая атмосфера и снижается напряжение в общении; затем дети осознают собственные страхи, учатся распознавать эмоции и телесные сигналы тревоги; далее через этюды и ролевое перевоплощение осваиваются конструктивные способы поведения в социальных ситуациях; на заключительном этапе приобретенные навыки закрепляются в совместной постановке. Подобная последовательность соответствует задачам поэтапной коррекции страхов в младшем школьном возрасте [1].

Цель программы: снижение выраженности социальных страхов у детей 4 класса средствами театрализованной деятельности и создание условий для более уверенного общения, самовыражения и участия в совместной деятельности.

Задачи программы:

- 1) Сформировать у детей чувство психологической безопасности в группе;
- 2) Помочь осознать и дифференцировать виды социальных страхов, характерных для их возраста и способы их проявления;
- 3) Снизить интенсивность проявления социальных страхов посредством проживания тревожных ситуаций через сценический образ, эмоциональное самовыражение, а также сформировать навыки саморегуляции, сотрудничества, расслабления и позитивного самопредъявления;
- 4) Уменьшить частоту проявления реакций в стрессовых учебных и социальных ситуациях через освоение уверенных моделей поведения в ходе ролевых игр, сценических этюдов и итоговой постановки.
- 5) Укрепить опыт успешного публичного выступления через итоговую постановку, что будет являться ресурсом для снижения частоты тревожного ожидания неудачи и негативной оценки.

Принципы работы: добровольность включения в активные роли; постепенность усложнения заданий; опора на сильные стороны ребенка; запрет на высмеивание и сравнение; обязательная рефлексия после упражнений; сочетание групповых, парных и индивидуальных форм активности [64].

Ожидаемые общие результаты программы: снижение выраженности страха оценки и публичного самопредъявления; рост активности в

коллективе; повышение готовности вступать в диалог, просить о помощи, предлагать идеи; уменьшение избегания при выступлении; освоение детьми словаря эмоций и способов самоподдержки; появление положительного опыта успешной сцены [48].

Роли в итоговой постановке

Вариант распределения ролей на 10–15 человек: Элли, Тотошка, Страшила, Железный Дровосек, Трусливый Лев, Виллина, Гудвин, Бастинда, Фарамант, два Жевуна, два жителя Изумрудного города, Ворона, Хранитель смелости. При необходимости возможны дополнительные роли: Ветер, Колокольчик, Стражник, Рассказчик, дети Волшебной школы. Это делает постановку гибкой и позволяет включить в нее каждого ребенка с учетом его возможностей.

Авторская идея адаптации: в нашей версии сказки герои идут не только за волшебными дарами, но и учатся говорить о страхах открыто. Финал меняется: Гудвин не просто вручает символы ума, сердца и смелости, а подводит детей к выводу, что смелость рождается в совместном действии, поддержке и принятии ошибки как части роста.

Тематическое планирование

Название занятия	Цель занятия	Упражнения/методы	Ожидаемые результаты
Занятие 1	Создать безопасную атмосферу, познакомить участников, ввести правила группы и образ сказочного путешествия. Первоначальное обсуждение произведения.	Круг знакомства, договор группы, игра «Имя и жест», психогимнастика, рисунок «Мой страх и мой помощник».	Дети запоминают имена, принимают правила, снижается первоначальное напряжение, появляется готовность к групповому взаимодействию. Понимание смысла произведения.

Занятие 2	Помочь детям распознать и назвать социальные страхи, связанные со школой и общением. Беседа о страхах героев сказки и проблематике.	Беседа по карточкам ситуаций, упражнение «Термометр волнения», работа в парах, мини-этюды.	Участники различают виды социальных страхов, начинают говорить о переживаниях без стыда, видят, что не одиноки.
Занятие 3	Научить распознавать эмоции и телесные проявления тревоги, развивать эмпатию. Сцена встречи героев.	Психогимнастика, «Замри-оживи», «Как говорит тревога в теле», работа с масками эмоций.	Дети лучше понимают свое состояние, замечают сигналы тревоги, точнее выражают чувства мимикой, жестом и словом. Взаимодействие персонажей, разыгрывание эмоций.
Занятие 4	Снизить страх публичного голоса и ошибки, развивать речевую смелость. Проба первых реплик из сказки.	Дыхательная разминка, голосовые игры, чтение реплик по ролям, «Ошибаться можно».	Снижается зажатость, дети начинают говорить громче и увереннее, принимают ошибку как допустимую часть работы.
Занятие 5	Тренировать уверенное обращение к другому человеку, просьбу о помощи и ответ на отказ. Чтение по ролям.	Рольевые диалоги, упражнение «Попроси по-разному», этюды «Знакомство», «Нужно спросить».	Дети осваивают социально приемлемые способы обращения, меньше избегают контакта, расширяют репертуар общения.
Занятие 6	Постепенно снижать страх выступления перед группой. Игра упрощенных мини-сцен.	Индивидуальные и парные микровыступления, аплодисменты поддержки, техника «маленький успех», этюды на импровизацию.	Участники получают опыт безопасного выступления, возрастает уверенность в себе, уменьшается ожидание осуждения.
Занятие 7	Распределить роли, примерить персонажей, начать сборку сцен.	Кастинг без оценки, чтение сценария, этюдное проживание ролей, обсуждение	Каждый ребенок получает посильную роль, повышается ответственность за

		трудных моментов.	общую работу, формируется сценическое взаимодействие.
Занятие 8	Отработать сцены, в которых герои преодолевают страх и получают поддержку.	Репетиция эпизодов, «Стоп-кадр», прием «подсказка друга», групповая обратная связь.	Закрепляются модели поддержки, дети лучше понимают путь героя и соотносят его со своим опытом.
Занятие 9	Собрать постановку целиком, снять предвыступательное напряжение.	Прогон спектакля, ритуал командной поддержки, дыхательная пауза, рефлексия после прогона.	Повышается собранность, уменьшается тревога перед выступлением, дети ощущают себя командой.
Занятие 10	Дать детям опыт успешного публичного выступления и позитивного завершения программы.	Показ спектакля, круг признания, вручение символов смелости, итоговая рефлексия.	Закрепляется опыт сценического успеха, повышается самооценка, дети отмечают свои достижения и изменения.

Сценарный план итоговой постановки

Название постановки: «Дорога к смелости». Жанр: сказочная театрализованная история по мотивам произведения А. М. Волкова «Волшебник Изумрудного города».

Сцена 1. Появление Элли и начало пути. Элли попадает в Волшебную страну и понимает, что дорога домой проходит через встречи с теми, кто чего-то боится. Виллина объясняет: каждый герой получит не волшебный подарок, а опыт, который поможет ему стать смелее.

Сцена 2. Встреча со Страшилой. Страшила признается, что боится сказать что-то не то и показаться смешным. Элли предлагает ему идти вместе и обещает слушать его идеи до конца.

Сцена 3. Встреча с Железным Дровосеком. Герой боится, что его не примут и не поймут. Друзья показывают, что забота и участие уже делают его «живым сердцем» команды.

Сцена 4. Встреча с Львом. Лев страшится выступления перед другими и уверен, что все заметят его дрожь. Друзья учат его дышать, смотреть на тех, кто поддерживает, и говорить коротко.

Сцена 5. Изумрудный город. Жители города тоже волнуются: кто-то боится просить помощи, кто-то — знакомиться, кто-то — ошибиться на празднике. Герои понимают, что страхи есть у многих людей.

Сцена 6. Испытание Бастинды. Бастинда пытается убедить героев молчать, прятаться и никуда не выходить, потому что «так безопаснее». Однако команда отвергает эту логику и показывает, что осторожность не равна отказу от действия.

Сцена 7. Речь Льва и решения героев. Лев произносит короткую, но важную речь о том, что смелость начинается с признания собственного страха. Страшила предлагает план, Дровосек поддерживает друзей, жители города присоединяются.

Сцена 8. Финал у Гудвина. Гудвин не вручает готовую смелость, а говорит, что герои уже нашли ее в поступках: когда просили о помощи, когда выходили к другим, когда не убегали после ошибки, когда поддерживали друга. Все персонажи завершают спектакль общей фразой: «Вместе смелее».

Таким образом, театрализованная коррекционно-развивающая программа по теме социальных страхов у младших школьников может служить эффективной формой психолого-педагогической помощи детям 4 класса. Театр создает условия, в которых тревожный ребенок не оказывается сразу лицом к лицу со своим страхом, а входит в трудную ситуацию через роль, образ, коллективное действие и постепенное

усложнение задач. Это делает коррекционный процесс более мягким, естественным и эмоционально приемлемым [4]. Представленная программа сочетает задачи группового сплочения, эмоционального осознания, освоения коммуникативных действий и закрепления нового опыта в итоговой постановке. Особую ценность имеет то, что ребенок получает не только внутреннее переживание успеха, но и социально подтвержденный результат: его видят, слышат, принимают, аплодируют ему. Именно этот опыт способен стать значимым ресурсом в преодолении страха оценки, страха ошибки и боязни выступления [48].

Программа может быть реализована педагогом-психологом, классным руководителем, педагогом дополнительного образования или руководителем школьного театрального кружка при соблюдении принципов безопасности, добровольности, поддержки и постепенности. При необходимости содержание занятий может быть адаптировано под особенности конкретной группы, уровень тревожности детей и условия образовательной организации [64].

Выводы по главе 2

1. Подводя итоги нашего исследования, мы пришли к следующим выводам. Мы проследили за динамикой изменений страхов анализируя методику «Мои страхи». Данная методика была использована нами, с целью первоначально выявить какие страхи испытывают учащиеся во втором и в четвертом классе, какие страхи преобладают в сознании школьников. Анализ показал, что страхи меняются в зависимости возрастной периодизации и особенностей психики. Преобладающими видами страха во втором классе являются образные и фантазийный страхи, такие как страх животных и насекомых 18% (9 человек), страх темноты и кошмаров 16% (8 человек), при этом уровень социальных страхов также имеет высокие показатели 14% (7 человек). Эти страхи связаны с активной работой воображения, детям 7-8 лет присуще фантазийное мышление. К 4 классу страхи становятся более осознанные и конкретные. На первые позиции выходят страх смерти 21, 15% (11 человек) и социальные страхи 17, 30% (9 человек). Связаны они с ростом значимости социальных взаимоотношений, личным уровнем саморегуляции и развитием абстрактного мышления. Таким образом, страхи эволюционируют от фантазийных к внутренне направленным и социально обусловленным.

2. Также опираясь на вышеупомянутую методику, мы можем сделать заключение о том, что в сравнении все также остается достаточно высокий уровень страхов, небольшая часть детей 24% во втором и 25% в четвертом классе имеют низкий показатель. Во втором классе показатель высокого уровня составляет 44%, в четвертом классе 29%, средний уровень во втором классе имеет показатель 32%, в четвертом 46%. Мы можем предположить, что во втором классе это связано с все еще длящимся периодом адаптации к школе, эмоциональной чувствительностью второклассников и яркой восприимчивостью психики.

К четвертому классу положительная динамика свидетельствует о том, что дети ближе к окончанию начальной школы становятся более стабильны, отличают фантазию от реальности, управляют эмоциональным напряжением.

Рисунки, с изображением своей смерти, смерти близких, а также рисунки с напряженными и психологически травмирующими ситуациями в школе - социальные страхи, лидируют в обеих возрастных категориях. Связано это с тем, что данные категории особо актуальны, сложнее проживаются, более глубокие, их тяжело осознать. Наблюдается снижение страха темноты, сказочных персонажей, кошмарных снов, медицинских процедур.

3. Анализируя методики “Тест школьной тревожности” мы пришли к выводу, что во втором классе в тройку лидеров вошли следующие категории: общая тревожность в школе 56,6%, переживание социального стресса и страх ситуации проверки знаний 47,2%. В четвертом классе ведущими страхами оказались страх самовыражения 58%, страх не соответствовать ожиданиям окружающих 55%, переживание социального стресса 52%, это свидетельствует о том, что резко возрастает значимость социальной оценки и положения в коллективе. По мере перехода от 2 к 4 классу, мы выявили рост почти по всем шкалам, если во втором классе тревожность носит ситуативный и социальный характер, то к 4 классу она усиливается, затрагивает учебную деятельность, ожидания окружающих и самооценку. С возрастом страхи не пропадают, а характерно меняются, становятся социально опосредованными.

4. По результатам наблюдения общими чертами стали проявления тревожности в учебной ситуации через позу, жесты и интонацию - эти проявления оказались наиболее многочисленными. Тревога не пропадает совсем, но учащиеся научаются ее скрывать, явных движений и

бросающихся в глаза маркеров уже не наблюдается. Таким образом проявление социальных страхов направленно внутрь, более сдержанно. Вербальное проявление тревожности минимизировано, что может говорить нам о том, что учащиеся воспринимают обучение как потенциально негативную обстановку оценивая, потому боятся выражать свои мысли и страхи вслух. К четвертому классу появляется отличительный признак: учащиеся чаще используют иронию, сарказм и язвительные выражения.

Портрет школьника 2 класса с высоким уровнем социальных страхов.

Обучающийся 2 класса с выраженными социальными страхами отличается внешней напряженностью, скрытностью, нежеланием идти на контакт. При личной беседе проявляет себя как малообщительный человек, дает краткие ответы, присутствует эмоциональное возбуждение. Агрессия отсутствует. В глаза старается не смотреть, говорит тихо и невнятно.

Чаще всего на переменах сидит один, в активные игры не включается. Связь поддерживает с соседом по парте, имеет несколько приятелей, с другими детьми показывает себя как не заинтересованный в общении. Либо же стесняется включиться в игру, со стороны наблюдает за деятельностью одноклассников. При организации игр педагогом-психологом предпочитает следить и внимательно изучать взрослого и правила игры, со временем проявляет желание вступить в общий круг, если чувствует безопасность и приподнятое настроение у ребят. Заметна тенденция, что в ситуации, когда ребенок не смог быстро подхватить суть игры, а рядом стоящие дети указывают ему на ошибки “Будь внимательнее!”, “Скажи следующее, ты медленный” и тд., школьник теряется, чувствует нервозность, беспокойно смотрит на психолога и ищет поддержки. Стремится стоять рядом со взрослым или с приятелем.

Во время учебной деятельности часто раскачивается на стуле, меняет позу, поджимает плечи, грызет ручку, оглядывается по сторонам, либо же словно уплывает под парту. Впадает в ступор, когда учитель просит ответить вслух. При обходе и контроле работы письменно, скрывает тетради, руками заслоняет написанное, но вслух сказать, что ему некомфортно не может. В ситуации ответа или работы у доски, тревога резко усиливается, появляется скованность, мимика словно застывает, глаза бегают. Сам старается не поднимать руку, при этом, если задание легкое либо есть возможность показать свой труд индивидуально, он с удовольствием проявляет инициативу, так как стремится к похвале. Остро переживает замечания. Самооценка зависит от внешней оценки. Может быть плаксивым, капризным, жаловаться на боли в животе или голове, отпрашивается домой.

Речь тихая, характерна вопросительная интонация, кротость, вкрадчивость. Предложения короткие и нераспространенные. Старается не привлекать к себе лишнего внимания. При установлении контакта с психологом и каждодневными беседами, ребенок “оттаивает”, может лично подойти и поделиться новостями из своей жизни, при этом диалог не поддерживает.

Подводя итог, про такого ребенка хочется сказать, что он незаметный, боязливый, воспринимает учебную деятельность как источник стресса.

Портрет школьника 4 класса с высоким уровнем социальных страхов.

Обучающийся 4 класса с выраженными социальными страхами может выглядеть сдержанным и стеснительным человеком. Во время беседы проявляет себя как отстраненный, холодный, складывается впечатление, словно психолог его раздражает. Внешне школьник

контролирует себя, но малозаметные движения выдают его напряжение. Отличительным признаком стали пальцы в заусенцах и покусанные губы.

В свободной деятельности пассивен, предпочитает проводить время с 1-2 товарищами. Ребята собираются на последних партах, играют в телефон, очень тихие, диалог ведут только между собой. Не реагируют на шум, крик, игры и бег по кабинету во время перемен. Одноклассники про таких говорят с пренебрежением, считают, что они “странные”, и к ним “лучше не подходить”, так как они закрыты от контакта. При этом, такой школьник может резко ответить, так как включается защитный механизм. На вопрос психолога: “А чем ты любишь заниматься”?, ребенок отвечает “Ничем”. Также на вопрос о его талантах, следует ответ “Ничего”, во время ответов ребенок смущенно улыбается и опускает глаза.

Во время учебной деятельности кажется уравновешенным, но за этим скрывается высокий уровень напряжения. Социальный страх проявляется активно в ситуации ответа, проверочных работ, групповых заданий. Четвероклассник боится быть высмеянным, избегает устных ответов, лидерские качества не проявляет. Идет за более сильной личностью. Характерен страх самовыражения, склонен сомневаться в своих знаниях, заранее уверен в неудаче. Сопровождается это нервным тиком ног, постукиванием ручкой по парте и выбиванием ритма, губы плотно поджаты, колпачки на ручках и карандаши в укусах, избегает зрительного контакта. Самооценка понижена, не стремится к похвале в коллективе, но надеется на поддержку от класса и одобрение от учителя во время работы у доски или с презентацией. Страхи маскируются под внешнее безразличие, иронию, агрессию.

При ответах речь не наделена разнообразием, прерывистая, голос тихий. Интонация уже не такая вопросительная по сравнению со вторым классом.

Опираясь на вышесказанное, такой ребенок выглядит отстраненным, стремится не выделяться. Ключевым отличием является то, что во втором классе социальный страх внешний и телесный. Страх плохо поддается контролю и часто не осознается. В четвертом классе страх не показывается так открыто, сдержанность движений и мимики не говорит об его отсутствии, а скорее про внутреннюю напряженность, которая как импульс бьет в ситуации социального оценивания. Ребенок уже осознает и рефлексировать над тем, что или кто его конкретно пугает.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. В совокупности данных, полученных при помощи диагностического инструментария, социальные страхи младших школьников являются распространенным явлением и характеризуются устойчивой возрастной динамикой, соответствующей всем трем критериям: виды, интенсивность и частота проявления страхов. Социальный страх по мере взросления имеет свои особенности: во втором классе на первый план выходят образные и фантазийные страхи, социальный страх ярко проявляется через переживание социального стресса, как общая школьная тревожность, страх ситуации проверки знаний, второклассники демонстрируют напряжение выражено через различные маркеры. Связано это с все еще длящимся периодом адаптации к школьной среде, восприимчивостью и активной работой воображения. В четвертом классе ведущими становятся страх социального оценивания, академической успеваемости и статуса в коллективе. Четвероклассники беспокоятся о том, как они будут выглядеть в глазах других людей и о важности соответствовать ожиданиям окружающих, напряжение переходит во внутрь и становится менее внешне заметным. Социальные страхи могут проявляться с различной частотой и интенсивностью, объясняется это различными факторами, в том числе индивидуальными особенностями ребенка, периодом школьной адаптации,

социальной ситуацией развития. Анализ результатов констатирующего эксперимента позволяет сделать вывод, что выраженность социальных страхов у младших школьников соответствует среднему и высокому уровню. Таким образом, исходя из вышеперечисленного, социальные страхи и важность проведения коррекционно-развивающей работы имеют устойчивую взаимосвязь.

Разработанная коррекционно-развивающая программа театрального кружка “Дорога к смелости” для детей младшего школьного возраста направлена на преодоление выявленного высокого и среднего, с высокой перспективностью возрастания уровня социальных страхов. Программа основана на комплексном подходе, совмещает в себе игровые, арт-терапевтические и коммуникативные методы, учитывает возрастные особенности детей младшего школьного возраста и специфику проявления социальных страхов. Структура программы выстроена поэтапно и имеет логическую последовательность занятий, на первом этапе упор сделан на постепенную адаптацию и формирование психологически комфортной среды, развитие коммуникативных навыков и снижение общего уровня тревожности. На втором этапе идет работа непосредственно с социальными страхами, дети учатся выражать свои эмоции, не бояться сцены, пробуют первые реплики. Третий этап направлен на воспроизведение постановки, дети прорабатывают социальные страхи вливаясь в процесс театрального искусства. Учащиеся проигрывают тревожные ситуации, осваивают уверенную модель поведения. Заключительный этап ориентирован на закрепление полученных результатов и развитие навыков саморегуляции и коммуникации. В ходе занятий повышается уверенность в себе и готовность в повседневной жизни вступать в социальные взаимодействия.

Заключение

В результате теоретического обзора научной литературы по теме исследования, нами были сделаны следующие выводы:

В первую очередь, мы рассмотрели понятие страха, опираясь на мнение А.И Захарова, В.В Зеньковского, Л.С Выготского, И.П Павлова, Ю.В Щербатых, Х.Ремшмидта, З.Фрейда и других исследователей. Анализ работ показал, что в большинстве своем трактуется как эмоция, которая соответствует биологической сущности человека, отражает реакцию человека на объективную или субъективную опасность, а также защищает психику от негативного воздействия. Нами были рассмотрены различные классификации страха и причины его возникновения.

В младшем школьном возрасте ведущим страхом является социальный страх. В возрасте 7-11 лет дети больше всего боятся не отвечать требованиям ближайшего окружения и оказаться плохим человеком. Причины страха могут брать свое начало в семье, трудных взаимоотношениях между родителями, боязнью наказаний от родителей, влияет также территориальное проживание ребенка, стиль воспитания, личный негативный опыт ребенка, наличие сиблингов, негативное влияние на формирование мировоззрения ребенка со стороны общества. Больше всего страху подвержены дети чувствительные и восприимчивые. Мы также выявили характерные социальные страхи в младшем школьном возрасте:

- Страх не оправдать ожиданий;
- Излишнее стремление получить одобрение от взрослого;
- Страх выходить и отвечать у доски;
- Страх учителя или другого взрослого в контексте образовательной среды;

- Страх оценки;
- Соматические проявления на проверочных работах;
- Страх одиночества;
- Боязнь брать на себя ответственность и т.д

В психолого-педагогической литературе представляется большой выбор для коррекции социальных страхов. Исследования подтверждают, что для успешной коррекции и получении положительного прогресса следует сочетать различные стратегии, методики, виды и формы работы. Мы проанализировали наиболее результативные методы работы с социальными страхами: игротерапия, арт-терапия, имаготерапия, музыкотерапия, куклотерапия, библиотерапия и сказкотерапия. Мы также пришли к выводу, что имаготерапия, на основе которой предложена коррекционно-развивающая программа, является универсальной методикой, которая позволяет преодолеть страх публичных выступлений, осуждения, дает возможность через образ прожить тревожащую ситуацию, повышает самооценку учащихся, улучшает коммуникативный навык, снимает напряжение через двигательную активность и обладает релаксационным воздействием через прослушивание музыки во время игры спектакли.

С целью изучения особенностей социальных страхов у младших школьников нами были выделены следующие критерии социального страха: виды, интенсивность и частота. Мы подобрали следующие методики:

- Проективная методика “Мои страхи” А.И Захарова;
- Тест школьной тревожности Филлипса;
- Наблюдение.

Все использованные методики соответствуют критериям, возрасту и цели исследования. После проведения констатирующего эксперимента и обработки полученных данных мы получили следующие результаты:

По методике Захарова А.И. “Мои страхи” во втором классе наибольшее количество детей имеют страх животных/насекомых, страх темноты и кошмаров и социальные страхи, остальные показатели находятся примерно на одинаковом уровне. В четвертом классе самые большие показатели у страха смерти и социального страха, остальные категории заметно ниже. Эти показатели свидетельствуют нам о том, что во втором классе преобладающими являются фантазийные и образные страхи, социальных страх не менее беспокоит учащихся. К четвертому классу страхи приобретают социально-опосредованный характер, страх смерти, может говорить о возрастании значимости экзистенциальных переживаний, но в то же время, по мнению Захарова А.И. страх смерти один из разновидностей социального страха.

Анализируя рисунки, в сравнении уровней страха наблюдается преобладающий высокий и средний уровень страхов, при этом прослеживается положительная динамика по ходу взросления. Наиболее пугающими и тревожными отличаются рисунки с символикой смерти и социальными страхами в школе.

При анализе результатов по методике тест школьной тревожности Филлипса полученные данные позволяют сделать нам вывод о том, что к концу начальной школы у младших школьников заметно снижается страх школы как таковой и общая тревожность в школе, при этом заметно возрастает зависимость от мнения окружающих, страх самовыражения, испытывание социального стресса и физиологические проявления страха и тревожности, что может свидетельствовать о накоплении соматического напряжения. В прогрессии от 2 к 4 классу наблюдается рост по шкалам,

характеризующие конкретные социальные страхи, спад наблюдается по двум критериям: общая тревожность в школе и страх ситуации проверки знаний.

При анализе результатов по методике наблюдение, мы можем сделать вывод о том, что во втором и в четвертом классе наиболее распространенными являются проявления тревожности и социального страха через жесты, позу и интонацию. Важное отличие в том, что по мере взросления дети научатся скрывать внутреннее напряжение, в целом наблюдается спад беспокойства во время ситуаций оценивания, публичных ответов и т.д. При этом возрастает интонационный канал передачи эмоции страха к 4 классу.

Пренебрежение вопросом коррекции социальных страхов в четвертом классе в будущем может повлечь за собой невротические реакции, развитие фобий, трудности в выстраивании коммуникативных связей, проблемы в обучении и усугубление боязни самопрезентации. Таким образом проведение коррекционно-развивающей работы является ключевым инструментом на пути построения здоровой самооценки учащихся и преодолению социального страха. Идея программы заключается в создании театрального кружка, где дети будут примерять на себя роли, примут участие в постановке, будут постигать навыки актерского мастерства. Посредством данной работы достигается главная цель программы - снижение уровня проявления социального страха через театральную деятельность. В основу программы легло формирование у детей устойчивых навыков поведения, адекватного восприятия оценки и чужого мнения, ориентирование на коммуникативные и регулятивные умения.

Список используемых источников

1. Абдуллина Л. Б. Этапы и способы коррекции страхов в младшем школьном возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2020.
2. Азовцева Г. А. Имаготерапевтическая программа для детей от 3 до 5 лет. СПб., 1992.
3. Акопян Л.С. Новый подход к классификации страхов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. No4(6). С. 1472-1575.
4. Албакова Л. О. Арт-терапия как уникальный метод коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста // Мир науки, культуры, образования. 2021.
5. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку?: Учебно-методическое пособие. СПб.: Речь; 2008. 283
6. Алексеева, Е. Е. Страхи у детей дошкольного возраста / Е. Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. - 2018. - No 6. - С. 54-60.
7. Алимйрзаева Э. А. Причины возникновения страхов младших школьников // Вестник СПИ. 2020. №3 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-strahov-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 16.03.2025).
8. Барейша А. Г. Социальные страхи в структуре социального самочувствия МНИЖ. 2014. No1-4 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-strahi-v-strukture-sotsialnogo-samochuvstviya> (дата обращения: 01.12.2025).
9. Баринов А Н. Страх как феномен человеческого бытия / А Н. Баринов // Философская мысль С. 77-82.

10. Бехтерев, В.М. Охрана детского здоровья / В.М. Бехтерев // Проблемы развития и воспитания человека. Под ред. А.В. Брушлинского и В.А. Кольцовой. М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – С. 230-232.
11. Божович. Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. - 312 с.
12. Бурмистрова, Е.В., Донцов, Д.А., Донцова, М.В., Драчёва, Н.Ю., Власова, С.В., Сухих, Е.В., Лещенко, Т.В., Жильцова, В.К., Тишина, С.С., Шапчиц, В.Д., Пятаков, Е.О., Подольский, А.И. (2015). Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст. Вестник практической психологии образования, 12(1), 3–14. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015_n1/Burmistrova_Dontsov_et_al (дата обращения: 13.12.2025)
13. Валерия Мухина Младший школьный возраст // Развитие личности. 2020.№3.URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/mladshiy-shkolnyy-vozrast> (дата обращения: (16.03.2025).
14. Волков А. М. Волшебник Изумрудного города. М.: Эксмо, 2022.
15. Выготский Л.С. (1983). История развития высших психических функций //Собр. соч. - М.: Педагогика.
16. Горнастаева А. С. Особенности проявления социальных страхов у детей младшего школьного возраста // Актуальные исследования. 2023.№37(167).Ч.II.С.78-80.URL:<https://apni.ru/article/7003-osobennosti-proyavleniya-sotsialnikh-strakhov>
- 17.Гофман А. А. Фобии: разновидности, причины возникновения и влияние на поведение. // Психологические науки. 2022. № 12. С. 644–650.

18. Груздева Д. П., Голубева Г. Ф. Теоретические аспекты развития эмоционально-личностной сферы младших школьников // Вестник науки. 2025. №2 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-razvitiya-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 17.03.2025).
19. Грушко Наталья Викторовна Использование музыки как средства психокоррекции личностных проблем творческим самовыражением // ОмГУ. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-muzyki-kak-sredstva-psihokorreksii-lichnostnyh-problem-tvorcheskim-samovyrazheniem> (дата обращения: 24.04.2026)
20. Дорофеева Г.А. Страхи: определение, виды, причины // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2002. № 5.
21. Едиханова Ю. М. Возможности арт-терапии в преодолении детских страхов // Концепт. 2017.
22. Жулина Г. Н. Особенности проявления страхов у детей младшего школьного возраста // Научные исследования: от теории к практике. 2016.
23. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007. 310 с. 13.
24. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб.: Гиппократ, 1995. - 128
25. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов / А.И. Захаров. СПб.: КАРО, 2011. 268с.
26. Зеньковский В. В. Психология детства [Текст] / В. В. Зеньковский. - М. : Изд-во Академия, 1995. – 343 с.

27. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. Москва : Альпина Паблишер, 2013. 308
28. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Волшебный источник творчества сказкотерапия // Вестник психосоциальной коррекционной реабилитационной работы. 2020. No 2. С. 61-76.
29. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
30. Ильин Е.П. Психология страха СПб.: Питер, 2017. 261 с.
31. Кириллов Иван Львович, Буянов Александр Александрович, Бугаева Надежда Васильевна. Дифференциация функций воспитателя и педагога-психолога в сопровождении развития игровой деятельности детей младшего дошкольного возраста // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsiatsiya-funktsiy-vospitatelya-i-pedagoga-psihologa-v-soprovozhdenii-razvitiya-igrovoy-deyatelnosti-detei-mladshogo-doshkol'nogo-vozrasta> (дата обращения: 15.04.2026).
32. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии. Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта// СПб.: Наука и техника. - 2014. 288 с.
33. Колесникова, А. С. Школьные страхи как проблема психолого-педагогического исследования / А. С. Колесникова // Начальная школа. - 2019. - No 2. - С. 39-42.
34. Кузнецова Т. М. Этапы работы над словом.//ИЯШ. 1991. № 5–98 с. URL: <http://econf.rae.ru/pdf/2010/09/b6d767d2f8.pdf> (дата обращения 19.05.2025).
35. Л. Н. Толстой. Филипок.: ЭКСМО, 2019.
36. Лаута, В. Н. Власенко. С. В. Корягина, О. В. Факторы академической неуспеваемости младших школьников // НИР/S&R. 2020. No4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/factory-akademicheskoy-neuspevaemosti-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 15.03.2025).

37. Мамонтов С.Ю. Страх. Практика преодоления. СПб.: 2002.
38. Морозов А.Н. Метод проектов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №13
39. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития и бытия личности. Учебник для студ. вузов. СПб.: Наука, 2022. 671 с.
40. Немов Р.С. Психология. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. с. 18-19.
41. Новая философская энциклопедия: Т.3 / под ред. В.С. Степина. - Москва: мысль, 2010. - 695 с.
42. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования [Текст] / Р.В. Овчарова. - М, 2001, 161 с.
43. Ожегов С.И. Словарь русского языка /Под ред.Н.Ю. Шведовой. - М.: Рус.яз., 1987. 797с.
44. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений [Текст] : Изд. 2-е, доп. Т. 3., кн. 2. / И. П. Павлов. – М. : Изд-во АН СССР, 1951. – 353-379 с.
45. Першина К.В. Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними // European science.2019.№1(43).URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-mehanizmy-stressa-i-depressivnyh-sostoyaniy-i-metody-borby-s-nimi> (дата обращения: 11.05.2025).
46. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. - М.: Академический проект, 2006. - 490 с.
47. Пилюгина Екатерина Ивановна, Бережнова Ольга Викторовна, Юндин Роман Николаевич ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Проблемы современного педагогического образования.

2020. №68-4. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-trevozhnosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 09.12.2025).
48. Посакалова Т. А., Хуснутдинова М. Р. Роль школьного театра в развитии коммуникации подростков: результаты лонгитюдного исследования // Психологическая наука и образование. 2024. Т. 29. № 6.
49. Почекаева Ирина Сергеевна, Конева Анастасия Андреевна
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА ОШИБИТЬСЯ В
ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ // Проблемы романо-германской
филологии, педагогики и методики преподавания иностранных
языков. 2021. №17. URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-straha-oshibitsya-a-v-protssesse-obucheniya> (дата обращения: 13.12.2025).
50. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. No 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» URL:
<https://base.garant.ru/400907193/> (дата обращения: 17.03.2025).
51. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. - 290 с.
52. Радионова М. С. Сказочная группа в психоневрологическом санатории // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 127–147.
53. Ремшмидт Х. Детская и подростковая психиатрия. М.: ЭКСМО; 2001.

54. Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом.- М.: изд-во «Плэйт», 2003.- 58с.
55. Савина М.О. Страх как социальное явление: дис. канд. филос. наук : 09.00.11. Волгоград. 2004. -153 С.
56. Сагалакова О. А. Социальные страхи младших школьников в контексте когнитивно-поведенческих паттернов родителей. 2011.
57. Сироткин О. Е. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Молодой исследователь Дона. 2021. №4 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-tehnologii-sotsializatsii-obuchayuschihsya-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.12.2025).
58. Смык Ю. В. Конструктивный потенциал страха младших школьников // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2025. №1 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konstruktivnyy-potentsial-straha-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 10.05.2025).
59. Советский энциклопедический словарь /Гл. ред. А.М. Прохоров. - М.: Советская энциклопедия, 19 - 1632с.
60. Философский энциклопедический словарь. 2-е изд. М., 1989.С. 629.
61. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-пресс, 2004. 464 с. 60.
62. Фрейд, З. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / З. Фрейд.
63. Чутко Л. С., Сурушкина С. Ю., Яковенко Е. А., Анисимова Т. И. Страхи у детей (история и современность) // Лечебное дело. 2023.

№2.URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-u-detey-istoriya-i-sovremennost> (дата обращения: 10.12.2025).

64. Шахворостова Т. В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей // Вестник практической психологии образования. 2019. Т. 16. № 2.
65. Щербатых Ю. В. Избавиться от страха? Это просто. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
66. Щербатых Ю. В. Психология страха. - М.:Эксмо-пресс, 2002 . - 54с.
67. Эльконин Д. Б. Игра, ее место и роль в жизни и развитии детей [Текст] / Д. Б. Эльконин // Дошкольное воспитание. 1976. №5. С. 8-13.
68. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. М., 2014.- 284с.

Проективная методика Захарова “Мои страхи”

Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого, детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Тест школьной тревожности Филлипса

Цель методики – определение уровня школьной тревожности.

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты опасаешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работашь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

1 —	7-	13-	19-	25 +	31 —	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 —	27-	33-	39 +	45-	51 —	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 —	48-	54-	

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$

5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26	$\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22	$\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28	$\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47	$\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей,

тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Наблюдение

Обработка результатов.

Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчет количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что учащийся испытывает тревожность. Вербальные и невербальные проявления подсчитываются отдельно.

Интерпретация результатов.

Метод наблюдения, прежде всего, предлагает качественную интерпретацию результатов. Важно учитывать, что невербальные признаки тревожности значительно более информативны, чем вербальные, поскольку посредством анализа невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим испытуемым.

В общем виде можно сказать, что если в поведении учащегося отмечаются более 50 % признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, следует обратить на это особое внимание.

Признаки	Проявление	Наблюдение	
		Да	Нет
Поза	-Скованность		
	-Напряженная поза		
	-Втягивание шеи		
	-«Уплывает» под парту		

	-Раскачивание на стуле.		
Жесты	-Закрытие лица руками		
	-Беспокойное переплетение пальцев		
	-Постукивание пальцами по парте		
	-Нервный тик ногами		
	-Покусывание ручки, карандаша		
	Вздрагивание		
Мимика	-Плотно поджатые губы		
	-Покраснение лица		
	-Расширенные глаза		
	-Напряженность лица		
	-Бледность лица		
	-Потливость.		
Интонация	-Тон голоса понижен		
	-Дрожь		
	-Прерывистый голос		
	-Плаксивая интонация		

	-Вопросительная интонация в утвердительных предложениях		
Словесные выражения	-«Я боюсь...»		
	-«Вы точно не будете ругаться?»		
	-«Я не буду отвечать»		
	-Агрессивные высказывания		

Приложение 4

Таблица результатов по методике “Мои страхи” Захарова А.И 2 класс

Категория страхов	Количество человек	Процентное соотношение
Социальные страхи	7	14%
Страх физического ущерба	6	12%
Пространственные страхи	4	8%
Страх смерти	6	12%
Медицинские страхи	5	10%
Страхи кошмарных снов и темноты	8	16%

Страх персонажей	сказочных	5	10%
Страх насекомых	животных/	9	18%

Приложение 5

Таблица результатов по методике “ Мои страхи” Захарова А.И 4 класс

Категория страхов	Количество человек	Процентное соотношение
Социальные страхи	9	17,30%
Страх физического ущерба	5	9,61%
Пространственные страхи	7	13,50%
Страх смерти	11	21,15%
Медицинские страхи	3	5,77%
Страхи кошмарных снов и темноты	6	11,53%

Страх персонажей	сказочных	5	9,61%
Страх насекомых	животных/	6	11,53%

Приложение 6

Таблица сравнения результатов по методике захарова А.И “Мои страхи”

Категория страхов	2 класс (50 чел.)	4 класс (52 чел.)	Изменение (п.п.)
Социальные страхи	14%	17,30%	+3,3
Страх смерти	12%	21,15%	+9,15
Пространственные страхи	8%	13,50%	+5,5
Страх животных/насекомых	18%	11,53%	-6,47
Страхи кошмарных снов и темноты	16%	11,53%	-4,47
Страх физического ущерба	12%	9,61%	-2,39
Страх сказочных персонажей	10%	9,61%	-0,39
Медицинские страхи	10%	5,77%	-4,23

Приложение 7

Таблица результатов по методике “Тест школьной тревожности” Филлипса

2 класс

Фактор тревожности	Общий процент по классу
1. Общая тревожность в школе	56.6%
2. Переживание социального стресса	47.2%
5. Страх ситуации проверки знаний	47.2%
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	28.3%
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	24.5%
4. Страх самовыражения	18.9%
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	15.1%
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	13.2%

Приложение 8

Таблица результатов по методике “Тест школьной тревожности” Филлипса
4 класс

Фактор тревожности	Уровень тревожности по классу
1.Общая тревожность в школе	31%
2.Переживание социального стресса	52%
3.Фрустрация потребности в достижении успеха	35%
4.Страх самовыражения	58%
5.Страх ситуации проверки знаний	45%
6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	55%
7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	28%
8.Проблемы и страхи в отношениях с учителями	33%

Таблица сравнения результатов по методике “Тест школьной тревожности”

Филлипса 2 и 4 класс

Фактор тревожности	2-й класс	4-й класс	Разница (п.п.)
1. Общая тревожность в школе	56.6%	31%	-25.6%
2. Переживани е социального стресса	47.2%	52%	+4.8%
4. Страх самовыраже ния	18.9%	58%	+39.1%
5. Страх ситуации проверки знаний	47.2%	45%	-2.2%
6. Страх не соответство вать ожиданиям	15.1%	55%	+39.9%
3. Фрустрация потребности в успехе	28.3%	35%	+6.7%

8. Проблемы и страхи с учителями	24.5%	33%	+8.5%
7. Физ. сопротивляе мость стрессу	13.2%	28%	+14.8%

Приложение 10

Таблица результатов по методике “Наблюдение” 2 класс

Группа	Признак	Кол-во	%
Поза	Скованность	8	15.4%
	Напряженная поза	7	13.5%
	Втягивание шеи	5	9.6%
	«Уплывает» под парту	4	7.7%
	Раскачивание на стуле	20	38.5%
Жесты	Закрытие лица руками	5	9.6%
	Беспокойное переплетение пальцев	6	11.5%
	Постукивание пальцами по парте	16	30.8%
	Нервный тик ногами	4	7.7%
	Покусывание ручки, карандаша	15	28.8%
	Вздрагивание	2	3.8%
Мимика	Плотно поджатые губы	6	11.5%

	Покраснение лица	4	7.7%
	Расширенные глаза	5	9.6%
	Напряженность лица	7	13.5%
	Бледность лица	3	5.8%
	Потливость	2	3.8%
Интонация	Тон голоса понижен	5	9.6%
	Дрожь в голосе	4	7.7%
	Прерывистый голос	3	5.8%
	Плаксивая интонация	2	3.8%
	Вопросительная интонация	15	28.8%
Словесные выражения	«Я боюсь...»	6	11.5%
	«Вы точно не будете ругаться?»	4	7.7%
	«Я не буду отвечать»	3	5.8%
	Агрессивные высказывания	2	3.8%

Приложение 11

Таблица результатов по методике “Наблюдение” 4 класс

Группа	Признак	Кол-во	%
Поза	Скованность	6	12%
	Напряжённая поза	6	12%
	Втягивание шеи	4	8%
	«Уплывает» под парту	4	8%
	Раскачивание на стуле	10	20%
Жесты	Закрытие лица руками	3	6%
	Переплетение пальцев	4	8%
	Постукивание пальцами по парте	10	20%
	Нервный тик ногами	6	12%
	Покусывание ручки	9	18%
	Вздрагивание	3	6%
Мимика	Плотно поджатые губы	8	16%
	Покраснение лица	2	4%
	Расширенные глаза	3	6%
	Напряжённость лица	6	12%
	Бледность лица	1	2%

	Потливость	0	0%
Интонация	Вопросительная интонация	8	16%
	Тон голоса понижен	6	12%
	Дрожь в голосе	5	10%
	Прерывистый голос	4	8%
	Плаксивая интонация	2	4%
Словесные выражения	Агрессивные высказывания	5	10%
	«Вы точно не будете ругаться?»	4	8%
	«Я не буду отвечать»	3	6%
	«Я боюсь...»	3	6%

Занятие 1.

Цель: создание эмоционально безопасной атмосферы, знакомство участников, принятие правил работы и введение детей в сказочную историю программы.

Задачи: снизить тревогу первой встречи; познакомить детей друг с другом; обозначить, что в группе допустимо говорить о волнении; создать образ совместного путешествия по дороге к смелости. Обсудить прочитанную сказку, поделиться впечатлениями.

Материалы: карточки с именами, листы А4, цветные карандаши, небольшой мяч, коробка «секретов смелости».

1. Приветственный круг (5–7 минут). Педагог встречает детей и предлагает встать в круг. Реплика ведущего: «Сегодня мы открываем необычный театральный кружок. Здесь не ставят оценки и не ищут лучших. Здесь учатся быть смелее, дружнее и увереннее. Наша группа — это труппа, а труппа всегда поддерживает друг друга». Дети по очереди называют свое имя и одно качество, которое может помочь в театре.

2. Упражнение «Имя и жест» (10 минут). Каждый ребенок называет свое имя и показывает жест, который его характеризует. Группа повторяет имя и жест хором. Методический смысл упражнения состоит в снятии зажима, запоминании имен и мягком первом опыте самопредъявления.

3. Принятие правил группы (8–10 минут). После обсуждения фиксируются основные нормы: не смеемся друг над другом; можно волноваться; можно ошибаться; говорим по очереди; поддерживаем аплодисментами; роль можно выбирать по силам; никто не обязан сразу делать то, к чему еще не готов.

4. Психогимнастика «Ветер и дерево» (7 минут). Один ребенок изображает дерево, другой — ветер. Ветер сначала едва заметный, потом сильнее, но дерево не ломается, а гнется и возвращается. Затем роли меняются. После упражнения ведущий обсуждает, что помогало удерживаться.

5. Рисунок «Мой страх и мой помощник» (12–15 минут). Детям предлагается нарисовать сказочного героя, у которого есть страх в общении: боится отвечать у доски, знакомиться, просить о помощи, выступать, ошибаться. Рядом нужно изобразить помощника — предмет, животное, волшебное слово, друга, который может поддержать.

6. Введение в сказку программы (7 минут). Ведущий сообщает, что впереди участников ждет путешествие по мотивам «Волшебника Изумрудного города». На каждом занятии дети будут находить один секрет смелости. В коробку кладется первая карточка: «В группе я не один». Общая беседа о впечатлениях от прочитанного, краткий анализ сказки.

7. Итоговая рефлексия (5 минут). Дети заканчивают фразу: «Сегодня мне было...», «Я понял(а), что...», «Я хочу попробовать...». Завершение — общий жест команды и фраза «Вместе смелее!».

Занятие 2.

Цель: помочь детям различить и назвать социальные страхи, снять ощущение одиночества в переживаниях.

Задачи: обсудить ситуации, вызывающие страх оценки и общения; показать, что страхи бывают общими; ввести прием определения интенсивности волнения, подробно обсудить произведение, страхи героев, их характеристику и проблематику.

Материалы: карточки ситуаций, шкала «термометр волнения», стикеры, маски героев сказки.

1. Разогрев «Комплимент по кругу» (5 минут). Каждый ребенок передает соседу мяч и называет нейтральный или позитивный факт о нем. Это настраивает группу на безопасное взаимодействие.

2. Беседа «Какие страхи бывают в школе и общении?» (10 минут). Ведущий вводит тему через персонажей: «Лев боялся показаться трусом, Страшила — показаться глупым. Здесь обсуждение качеств героев, их слабостей и сильных сторон. А чего могут бояться дети в школе?» На доске фиксируются ответы детей.

3. Упражнение «Термометр волнения» (10 минут). Ведущий читает ситуации, а дети показывают, насколько сильно могли бы волноваться: прочесть стих перед классом, попросить принять в игру, поднять руку, если не уверен в ответе, сказать, что не понял задание.

4. Работа в парах «Это случилось с героем» (12 минут). Парам выдаются карточки с ситуациями. Нужно придумать мини-историю: кто герой, чего он боится, что может подумать, что помогает.

5. Мини-этюды «Что делает страх?» (10 минут). Дети показывают без слов, как страх действует на тело: прячутся плечи, замирает голос, хочется убежать или молчать. Затем по команде добавляют позу поддержки: выпрямиться, вдохнуть, поднять взгляд, сделать шаг.

6. Рефлексия «Не только я» (5 минут). Каждый пишет на стикере один страх героя или один способ помощи. Стикеры собираются на плакате в два столбца: «что пугает» и «что помогает». В коробку кладется карточка: «Страх становится меньше, когда его можно назвать».

Занятие 3.

Цель: развивать эмоциональную осознанность, умение распознавать тревогу, стыд, смущение и поддержку по выражению лица, позе и голосу.

Задачи: расширить эмоциональный словарь; научить замечать телесные признаки волнения; развивать эмпатию к другим участникам.

Материалы: карточки эмоций, маленькие маски, зеркало или зеркальные карточки.

1. Разминка «Эмоциональное эхо» (7 минут). Ведущий показывает простую эмоцию, дети повторяют. Затем один ребенок показывает выражение лица, группа угадывает: тревога, стыд, растерянность, облегчение, радость, гордость.

2. Упражнение «Замри — оживи» (10 минут). По сигналу дети замирают в позе определенного героя: Лев перед выступлением, Страшила, которого перебили, Жевун, которого пригласили в игру. Затем оживляют позу одной фразой от имени героя.

3. Упражнение «Как говорит тревога в теле?» (12 минут). Дети получают силуэт человека и отмечают, где тревога ощущается сильнее: в животе, горле, плечах, ладонях. Далее обсуждается, что может помочь.

4. Маски эмоций (10 минут). Ведущий предлагает вспомнить, как отреагировали герои при первой встрече друг на друга. Нужно подобрать для героя сказки подходящую маску и объяснить выбор. Затем дети составляют живую картину «Герои встретили трудность и помогают друг другу».

5. Завершение «Письмо герою» (8 минут). Каждый пишет одну поддерживающую фразу герою, который волнуется. Эти фразы позже могут войти в спектакль. В коробку кладется карточка: «Я замечаю, что со мной происходит».

Занятие 4.

Цель: снизить страх звучащей речи и публичного голоса, сформировать терпимое отношение к ошибке.

Задачи: освоить дыхательные и голосовые упражнения; дать безопасный опыт звучания перед группой; показать, что ошибка не разрушает выступление, проба чтения по ролям.

Материалы: текст коротких реплик, карточки со скороговорками, бумажные перышки.

1. Дыхательная разминка (7 минут). Упражнения «Надуй шар», «Согрей ладошки», «Перышко летит». Дети делают спокойный вдох носом и длинный выдох ртом.

2. Голосовая игра «Громко — тихо — уверенно» (8 минут). Группа произносит простые реплики с разной силой голоса: «Я пришел», «Можно мне сказать?», «Помогите, пожалуйста».

3. Упражнение «Ошибаться можно» (12 минут). Ведущий намеренно произносит короткую реплику с запинкой и демонстрирует спокойную реакцию: «Ой, я запутался. Начну еще раз». Затем дети повторяют этот прием.

4. Чтение реплик по ролям (12 минут). Участники получают короткие фразы героев. Сначала читают хором, затем в парах, затем по одному по желанию. Для тревожных детей допускается чтение вместе с педагогом или соседом.

5. Скороговорка как игра, а не экзамен (8 минут). Педагог предлагает простые скороговорки, делая акцент не на безупречности, а на свободе голоса.

6. Рефлексия «Какой у меня сегодня голос?» (5 минут). Дети выбирают метафору голоса. В коробку кладется карточка: «Даже если я ошибся, я могу продолжить».

Занятие 5.

Цель: тренировка уверенного обращения к другому человеку и снижение страха взаимодействия.

Задачи: отработать просьбу, знакомство, уточнение, принятие отказа; развить навыки диалога, проба первых сцен.

Материалы: карточки ролей, бейджи персонажей, два стула для этюдов.

1. Разогрев «Поздоровайся как герой» (5 минут). Дети двигаются по комнате и по сигналу здороваются как разные персонажи: смелый Лев, застенчивый Жевун, решительная Элли, важный Фарамант.

2. Упражнение «Попроси по-разному» (12 минут). Один и тот же запрос дети пробуют произнести агрессивно, жалобно, неуверенно, спокойно и уверенно. Группа обсуждает, какие варианты вызывают больше готовности помочь.

3. Ролевой этюд «Знакомство в Изумрудном городе» (12 минут). Один герой впервые попадает в город и должен познакомиться, что-то спросить или попросить показать дорогу.

4. Этюд «Мне отказали» (10 минут). Дети пробуют спокойно реагировать на отказ: «Хорошо, я подумаю о другом варианте», «Тогда я спрошу еще кого-то».

5. Групповая мини-сцена «Нужно спросить у учителя» (8 минут). Несколько детей разыгрывают ситуацию, где герой не понял задание и стесняется уточнить. Группа предлагает варианты более уверенной реплики и позы.

6. Итог (5 минут). Дети завершают фразы: «Сегодня я понял, что попросить можно...», «Мне помогает, когда...». В коробку кладется карточка: «Сделать шаг к другому — это уже смелость».

Занятие 6.

Цель: дать детям постепенный опыт выступления перед аудиторией и снизить страх сцены.

Задачи: организовать микровыступления от простого к более сложному; сформировать ритуалы поддержки; научить ребенка входить в выступление через маленький успех.

Материалы: обозначенная сцена, карточки с короткими репликами, символические аплодисменты.

1. Ритуал входа на сцену (5 минут). Каждый по очереди делает один шаг на сценическую площадку, называет свое имя и получает доброжелательные аплодисменты.

2. Упражнение «Три уровня смелости» (12 минут). Уровень 1: выйти и поклониться. Уровень 2: сказать одну фразу героя. Уровень 3: добавить жест или короткое действие. Ребенок сам выбирает уровень.

3. Парные микровыступления (10 минут). Двое детей разыгрывают короткий диалог. Парная форма снижает тревогу, потому что ребенок не один.

4. Импровизация «Если герой волнуется» (12 минут). Ребенку предлагается встроить свое волнение в роль, а второй участник как герой-помощник поддерживает его.

5. Аплодисменты поддержки и обратная связь (8 минут). После каждого выступления группа отмечает удачные моменты по формуле: «Мне понравилось...», «Я увидел смелость в том, что...».

6. Рефлексия (5 минут). Дети оценивают свое состояние до и после выступления по шкале от 0 до 10. В коробку кладется карточка: «Я могу начать с малого и все равно выступить».

Занятие 7.

Цель: начать репетиционный этап, распределить роли и связать личные темы детей с линиями персонажей.

Задачи: провести бережное распределение ролей; дать каждому ребенку посильную сценическую задачу; начать собирать эпизоды постановки.

Материалы: печатный сценарий, бейджи ролей, реквизит-заместитель.

1. Обсуждение ролей (8 минут). Педагог напоминает, что главных и неглавных ролей нет: у каждого героя есть важная функция. Роль выбирается не по принципу «кто лучше», а по принципу «что мне подходит и что я хочу попробовать».

2. Бережный кастинг (10 минут). Один и тот же персонаж может быть озвучен несколькими детьми или дублироваться в массовых сценах. Для очень тревожных детей возможен путь постепенного включения: сначала массовая роль, затем более активные реплики.

3. Первое чтение сценария (12 минут). Сценарий читается с остановками. Ведущий отмечает места, где герои сталкиваются со страхом: Лев боится говорить перед публикой, Страшила — ошибиться, Элли — попросить помощи у незнакомцев.

4. Этюдное проживание ролей (12 минут). Дети пробуют походку, темп речи и позу героя. Лев сначала двигается настороженно, потом увереннее; Страшила сначала мнется, потом расправляет плечи.

5. Сборка двух первых сцен (10 минут). Отыгрываются начало путешествия и первая встреча с героями. Ведущий при необходимости предлагает прием «подсказка друга».

6. Завершение (5 минут). Каждый отвечает: «Какую смелость будет искать мой герой?» В коробку кладется карточка: «У каждого героя свой путь, и он важен».

Занятие 8.

Цель: закрепить в сценах модели преодоления страха и поддержки друг друга.

Задачи: отрепетировать ключевые эпизоды; показать изменение героя от тревоги к большей уверенности; учить детей давать экологичную обратную связь.

Материалы: сценарий, реквизит, карточки с подсказками поддержки.

1. Разогрев «Поза героя до и после» (5 минут). Каждый показывает две позы своего героя: когда ему страшно и когда он уже справляется. Группа угадывает, в чем отличие.

2. Репетиция сцены «Лев должен сказать речь» (12 минут). Сначала Лев пытается отказаться, боится смеха и ошибки. Затем друзья помогают ему дышать, смотреть на добрые лица и говорить короткими фразами.

3. Репетиция сцены «Страшила боится ошибиться» (10 минут). Страшила не решается высказать идею, думая, что она глупая. Группа проигрывает варианты реакции окружающих и выбирает поддерживающую модель.

4. Прием «Стоп-кадр» (10 минут). Во время репетиции ведущий останавливает сцену и спрашивает участников, что чувствует герой и как можно помочь ему не уйти из ситуации.

5. Обратная связь «Сначала сильное, потом совет» (8 минут). Дети учатся говорить друг другу: «У тебя хорошо получилось...», «Можно попробовать еще вот так...».

6. Итог (5 минут). В коробку кладется карточка: «Смелость растет там, где меня поддерживают и где я поддерживаю других».

Занятие 9.

Цель: провести полный прогон спектакля и помочь детям справиться с предвыступательным волнением.

Задачи: собрать все сцены в единую композицию; закрепить порядок выхода; провести командные ритуалы снижения тревоги.

Материалы: полный реквизит, элементы костюмов, список выходов, карточки самоподдержки.

1. Настрой «Мы уже умеем» (5 минут). Перед началом прогона группа вспоминает навыки, найденные на прошлых занятиях: назвать страх, вдохнуть, попросить помощи, начать с малого, поддержать друга.

2. Полный прогон спектакля (20–25 минут). Педагог старается не прерывать действие, фиксируя замечания для обсуждения после. Если ребенок сбивается, допускается мягкая подсказка.

3. Дыхательная пауза и телесная разгрузка (5 минут). После прогона группа делает упражнения на выдох, встряхивание рук, расслабление плеч.

4. Обсуждение «Что уже хорошо, что надо доработать» (10 минут). Сначала дети называют удачи команды, потом — один-два рабочих момента без обвинений.

5. Карточка самоподдержки (7 минут). Каждый пишет себе фразу на день показа: «Я могу волноваться и все равно выступить», «Если забуду, начну с начала», «Я смотрю на друзей и дышу».

6. Завершение (3 минуты). В коробку кладется карточка: «Перед важным делом я могу поддержать себя сам».

Занятие 10.

Цель: дать детям опыт публичного успеха и позитивно завершить коррекционную программу.

Задачи: провести премьеру; организовать безопасное завершение и признание личных достижений; закрепить изменения, которые заметили дети.

Материалы: сцена или актовый зал, костюмы, символические медали или карточки смелости.

1. Предпремьерный круг (7 минут). За несколько минут до выступления дети встают в круг. Ведущий напоминает, что волнение перед выходом — это нормально и что задача команды — пройти дорогу вместе.

2. Показ спектакля (20–30 минут). Дети показывают итоговую постановку. В авторской версии финал строится так, что Гудвин говорит героям: «Смелость не выдают готовой. Ее выращивают шагами, ошибками, поддержкой и делом».

3. Ритуал признания после показа (10 минут). Каждый получает символ смелости и индивидуальную формулировку достижения: «За смелый голос», «За первый шаг на сцену», «За умение поддерживать других», «За настойчивость».

4. Итоговая рефлексия (10 минут). Дети отвечают на вопросы: «Чего я боялся в начале программы?», «Что стало получаться лучше?», «Что я возьму с собой в обычную жизнь?».

5. Закрытие программы (5 минут). Ведущий перечитывает все найденные карточки из коробки смелости. Программа завершается словами: «Смелость — это путь, который уже начался».

