

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1 Проблема страхов в психологической литературе	6
1.2. Причины возникновения страхов у детей младшего школьного возраста	15
1.3. Методы и приемы коррекции детских страхов.....	19
Выводы по главе 1	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
2.1. Организация и методики исследования.....	24
2.2 Анализ результатов особенностей страхов у детей младшего школьного возраста	25
2.3. Программа психологической коррекции страхов детей младшего школьного возраста.....	31
Выводы по главе 2.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена задачами психолого-педагогической практики, установленными в связи с возросшими требованиями общества к различным аспектам здоровья детей, включая психологическое.

Детские страхи могут негативно сказываться на процессе обучения. Особенно если у ребенка возникают страхи, связанные с учебой в школе. Отрицательное влияние страхов может наблюдаться также и во взаимоотношениях ребенка со сверстниками и взрослыми. Поэтому необходимо своевременное выявление и коррекция страхов у детей младшего школьного возраста. Данный факт 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» [1, с. 3].

Исследования детских страхов, как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе, исходят из понимания важности того, насколько эмоциональные нарушения детей влияют на формирование их личности и нормальное течение психических процессов (В.В. Зеньковский, А.И. Захаров, Й. Раншбург, Э. Ле Шан, П.Поппер, Г. Эберлейн и др.). Страх в детстве – это нормальное явление в развитии ребенка. Большинство страхов определены возрастными особенностями и со временем бесследно исчезают, но бывают такие страхи, на которых внимание ребенка заостряется. В таком случае страхи доставляют ребенку множество дискомфортных переживаний.

Дети младшего школьного возраста систематически подвергаются влиянию многих негативных факторов, тормозящих развитие потенциальных возможностей личности и препятствующих в целом процессу развития ребенка как личности. Проблема детских страхов является одной из самых

распространенных среди обращений родителей к психологам и педагогам, и ввиду этого данная тематика достаточно широко представлена в научных кругах.

Детские страхи, как правило, ограничены возрастными рамками и имеют временный возрастной характер. Но вместе с тем, существует целый ряд разновидностей страхов, сохраняющихся очень длительное время и откладывающих сильный отпечаток в психике младшего школьника. Безусловно, все это самым негативным образом сказывается и на его общем развитии, как личности. Дети младшего школьного возраста в силу своего физиологического развития пока еще не обладают окрепшей психикой как у взрослого человека. Страх довольно часто имеет ассоциацию с эмоциональным нарушением, хорошо поддающимся своевременной коррекции, после чего страхи навсегда уходят из жизни детей. В связи с этим, задача поиска действенных путей выявления и преодоления страхов ребенка является актуальной для практической психологии и педагогики.

Цель исследования: изучить особенности страхов детей младшего школьного возраста.

Объект: страхи детей младшего школьного возраста.

Предмет: особенности страхов детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют различия страхов у девочек и мальчиков младшего школьного возраста.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. рассмотреть проблему страхов в психологической литературе;
2. проанализировать причины возникновения страхов у детей младшего школьного возраста;
3. проанализировать методы и приемы коррекции страхов детей младшего школьного возраста;
4. подобрать методики и организовать исследование;
5. разработать психолого-педагогическую программу по коррекции страхов детей младшего школьного возраста.

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

1. Теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: проективные, опросные.

В психологическое исследование нами были включены следующие психодиагностические **методики:**

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

2. «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

Методологической основой данного исследования являются работы зарубежных и российских ученых: Г.Г. Аракелова, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, К.С. Лебединской, А.В. Микляевой, Л.Ф. Обуховой, А.М. Прихожан, П.В. Румянцевой, А.В. Суворовцевой, и многих других. Среди зарубежных ученых, занимающихся вопросами исследования страхов можно отметить: А. Адлера, К. Изарда, Ч.Д. Спилбергера, Д. Тейлор, З. Фрейда, К. Хорни.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе МАОУ СШ г. Красноярска. В исследовании приняло участие 23 респондента младшего школьного возраста 7 лет, из них 13 мальчиков и 10 девочек.

Практическая значимость работы: заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы работниками образовательных учреждений (психологом, социальным педагогом) в коррекционной деятельности.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, после которых идут выводы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 51 источника, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Проблема страхов в психологической литературе

Понимание страха у детей младшего школьного возраста как специфическое понятие волновало многих исследователей в области педагогики и психологии. Каждый ученый разрабатывал именно свой подход в этом вопросе, и соответственно, по-разному интерпретировал это понятие.

Американский когнитивный психолог А. Ребер в своих работах интерпретирует страх, как сложное эмоциональное состояние, возникающее в присутствии опасного или вредного стимула. Страх при этом характеризуется очень сильным внутренним, субъективным переживанием [29].

Австрийский психолог, психоаналитик З. Фрейд считает страх состоянием аффекта, т.е. объединением определенных ощущений ряда: удовольствие-неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а также вероятно, и отражением определённого значимого события [8].

Русский физиолог И.П. Павлов, считал, что страх, прежде всего, обусловлен инстинктом самосохранения, обладая при этом определенными защитными рефлексамми [8].

Известно, что Ю.А. Неймер, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский приложили немало сил в исследовании этой проблемы. Эти ученые описывали страх как «сильное эмоциональное состояние человека, возникающее при угрозе физиологического или социального существования личности, связанное с действительным или воображаемым источником опасности» [26, с. 13–14].

Современная педагогика и психология содержит в себе целый ряд теорий, каждая из которых по-своему трактует понимание страха. Доктор наук, профессор Московского университета – А.С. Спиваковская

интерпретирует страх как специфичное крайне эмоциональное состояние человека, основанную на исключительно чувственных реакциях в опасных ситуациях [36].

Согласно точке зрения А.И. Захарова, страх представляет собой «аффективное эмоционально заостренное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека» [13, с. 19]. Анализируя это понятие, можно сказать, что в его основу положен инстинкт самосохранения. Страх в таком случае имеет защитный характер и предполагает некоторые изменения высшей нервной деятельности. Например, при проявлении страха чаще всего происходит изменение медицинских показателей организма – учащается пульс и дыхание, резко повышается артериальное давление, наблюдается обильное выделение желудочного сока.

На сегодняшний день выделяется три наиболее значимых методологических подхода.

В работах Г. Айзенка, А. Бандуры, и Дж. Уотсона представляется первый подход в рассмотрении страха, в котором травматический опыт человека зарождает страх. Они считают, что сначала ребенок испытывает испуг, за которым далее последует возникновение страха [29].

Явно выраженная тревога представляется невротическим страхом во втором психологическом подходе. Представителями этого подхода являются А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни и К. Юнг. Это значит, что с долей вероятности у детей может возникать тревога, не связанная с какой-то определенной опасностью. В этом подходе обязательно существует зависимость страха с определённой доминантой прогрессивного развития личности.

Единомышленники второго подхода разделились на две группы. Первая группа считает, что невротическая тревога является следствием вытеснения ключевых энергетических импульсов, по причине слабого «Я». Тогда как вторая группа считает обязательным рассматривать внутреннюю специфику тревожного состояния, чтобы потом легко было справиться с атакой этой негативной эмоции [26].

Также стоит сказать, что данными учеными, в частности З. Фрейдом, описывается закономерность связи страха с социальными аспектами.

Другим определением З. Фрейда является невроз страха, как форма невроза, которая проявляется чувством тревоги или страха самого различного содержания [8].

Ряд исследователей (Л. Шестов, А. Камю, С. Кьеркегор, Ж. Сартр) являются основоположниками третьего подхода. В соответствии с данным подходом, страх – нормальное явление как в метафизическом, так и в биологическом плане, проявление существования маленького человека. Экзистенциалисты утверждали, что одним из ключевых параметров человеческого существования является страх. Согласно их мнению, в каждом ребенке должен присутствовать страх, который, что важно, не перерастет в ведущую эмоцию [15].

При описании страха многие исследователи ссылаются на его защитную функцию, которая заключается в ограждении ребенка от опасности путем развития интуитивного самосохранительного поведения. Эта роль чрезвычайно важна, поскольку позволяет ребенку нормально адаптироваться к социальной среде, в которой юная психика испытывает как положительные эмоции, так и переживает волнительные ситуации [33].

Однако существуют страхи, которые впоследствии могут перейти в невротическое состояние. Они характеризуются большим напряжением и изнурительным воздействием. Такие страхи протекают медленно, с выраженным постоянством, что говорит о трудности их устранения [27].

Таким образом, среди вышеперечисленных теоретических подходов многие исследования зарубежных и российских ученых имеют различное толкование и интерпретацию понятия страха. Кто-то связывал страх со «сложным эмоциональным состоянием», другие ученые с ощущениями, инстинктом самосохранения, с результатом травматического опыта.

С психологической точки зрения интересно отметить, что у людей страх может возникнуть до наступления события, в то время как у животных

страх возникает только при непосредственном протекании пугающего события [8]. Поэтому следует сказать о том, что людям присущи так называемые «фобии», навязчивые страхи. Люди, подверженные фобиям, постоянно испытывают неослабевающую тревогу.

Виды фобий, известных психологии представлены на Рисунке 1.

Наиболее известные фобии	клаустрофобия -страх замкнутых пространств
	агорафобия -страх открытых пространств)
	нозофобия -страх заболеть каким-либо заболеванием
	лиссофобия -страх сойти с ума
	мизофобия -страх загрязнения
	танатофобия -навязчивый страх смерти
Специфические фобии	зоофобия -боязнь определенных видов насекомых или животных
	аэрофобия -страх полетов на самолете (высоты)
	социофобия -боязнь негативной оценки

Рисунок 1. Виды фобий

Специфические фобии связаны с чрезмерным и постоянным страхом перед конкретной причиной или ситуацией. Наиболее неприятной из них считается социофобия, при которой человек боится общества других людей, испытывает необъяснимый страх перед принятием решений или важным разговором. Как правило, специфические фобии возникают в раннем возрасте и способны вызывать внезапную паническую атаку [26].

В Международной классификации психических заболеваний (МКБ -10) приведена классификация патологических форм страха, представленная на рисунке 2 [26].

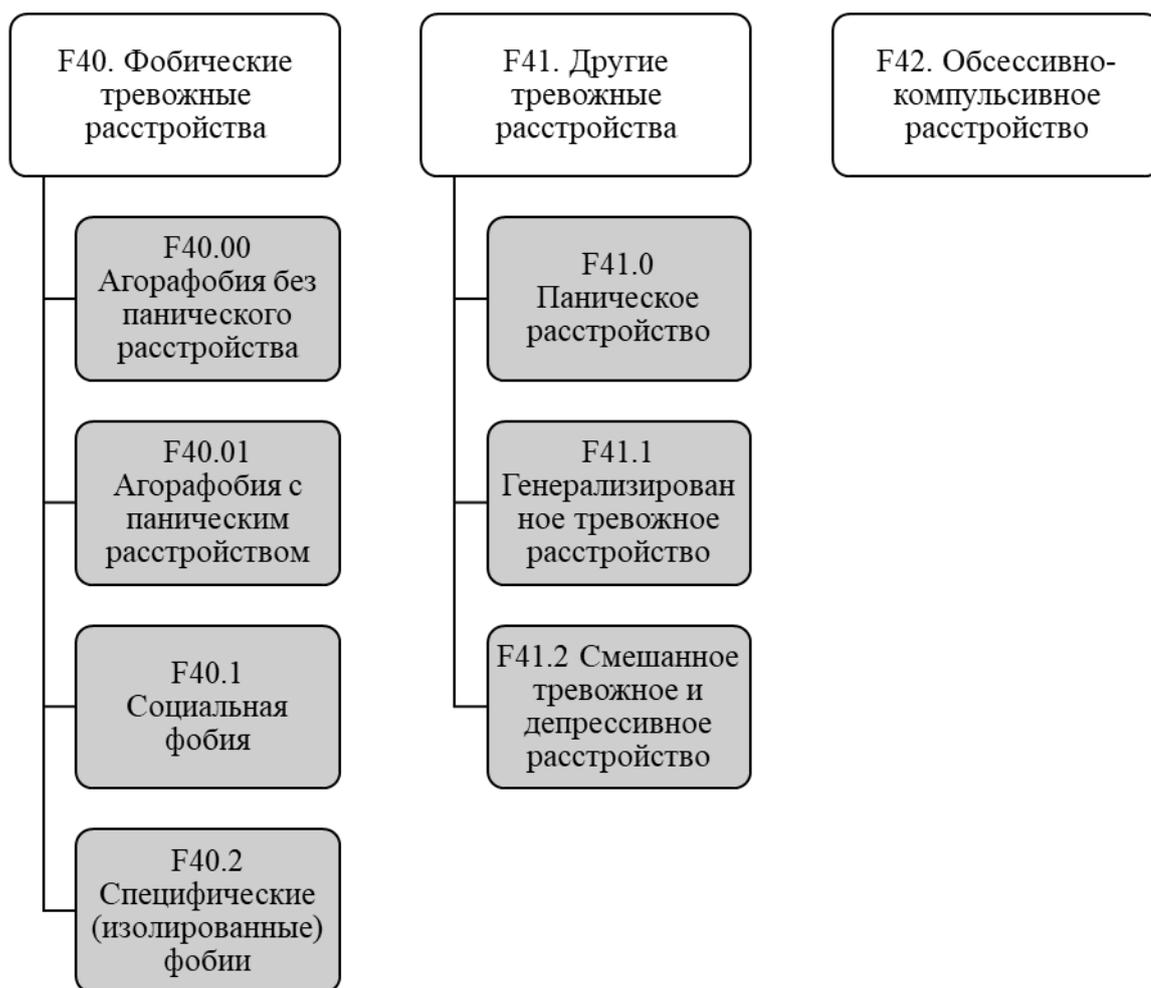


Рисунок 2. Классификация страхов по МКБ – 10

В данной классификации отдельной категорией выделена социальная фобия (F 40.1). Среди социальных страхов особая роль отводится страху ответственности и страху экзаменов, поскольку первый из них опасен своим продолжительным действием, второй, хотя и является кратким, может достигать значительной силы [29].

Начиная с 80-х годов прошлого столетия, в поле зрения психотерапевтов попал и другой вид социальной фобии – страх публичного выступления в ситуации, когда другие могут осудить его. В этом случае субклинические формы тревоги связаны с застенчивостью, неуверенностью и робостью.

Далее важно отметить, что Ю.В. Щербатых [44] является создателем одной из современных российских классификаций видов страхов,

представленной на рисунке 3.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человека	Перед атмосферными явлениями
	Перед астрономическими проявлениями
	Перед стихией (вулканы, землетресния, наводнения и т.п.)
	Перед животными
СОЦИАЛЬНЫЕ группа страхов за изменение своего социального статуса	Страх перед начальством
	Страх неудачи
	Страх одиночества
	Страх общения
	Страх негативной оценки и т.д.
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ группа страхов связана с самой сущностью человека, характерна для всех людей	Страх перед собой
	Страх перед смертью
	Перед пространством
	Перед временем
	Перед бессмысленностью человеческого существования

Рисунок 3. Классификация страхов по Ю.В. Щербатых

Ученый разделил страхи на три группы: биологические, социальные, экзистенциальные. Первая группа соответственно характеризуется страхами, связанными с угрозой для жизни. Вторая группа страхов связана с социальной жизнью человека, его социального статуса. Третья группа страхов присуща каждому и отражает сущность человека [16].

Детские страхи приходятся на все представленные виды. Больше всего ребенок боится остаться в одиночестве и оказаться в замкнутом пространстве – поскольку в этих случаях источником страхов становится то, что ребенку ближе и роднее всего: родители и дом [33].

Часто вина за появление таких страхов лежит на родителях – угрозы отказать «чужому дяде»; наказания в виде постановки в угол или изолирование

ребенка в отдельной комнате; долгое нахождение ребенка в одиночестве, особенно по вечерам – все это вызывает у детей панику. Ребенок боится, что он насовсем останется один и никто к нему из близких больше не перейдет [26].

Еще одной причиной появления детских страхов является проявление родителями излишней требовательности и надзора, либо в семье предъявляют разные требования к каждому из детей (мальчик или девочка, старший или младший).

При вступлении ребенка в школьный возраст появляются новые причины для страхов: боязнь недовольствия учителя (в младших классах часто применяется излишняя строгость, якобы для приучения к порядку); страх перед плохой оценкой, которая может опять же вызвать неодобрение как учителя, так и родителей. Как результат – у ребенка возникает страх перед школой в целом; он говорит, что не хочет учиться и т.д. Таким образом, семейные и социальные отношения в этом возрасте принимают для детей новое значение, связанное со школой – он должен выстроить абсолютно новые отношения с родителями, учителями, одноклассниками и еще множеством посторонних людей [4].

Отмечаются изменения в поведении детей при страхе – они могут впасть в состояние оцепенения, дрожи, сосредоточенности и заторможенности. Наблюдаются угнетение психики, безучастность к окружающему. В данном случае речь идет о пассивно-оборонительной форме страха. Также дети младшего школьного возраста могут испытывать двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения, готовность к бегству. Данная форма называется активно-оборонительной формой страха [33].

Наряду с вышеперечисленными видами встречаются довольно распространенные внушаемые страхи. Даже исходя из самого названия можно безошибочно понять, что такие страхи навеяны родителями, дедушками, бабушками, а порой даже и воспитателями, педагогами [20].

По А.И. Захарову выделяется также ситуативный и личностный страх. Ситуативный страх возникает в сложной, крайне опасной обстановке. Главной его характеристикой является возникающая паника.

Что касается личностного страха, то он определяется характером человека, а также его повышенной мнительностью. Такой вид страха связан с новой обстановкой и с новым социальным окружением. Причем, эти страхи соединяются или появляются одновременно, при этом усиливают и дополняют друг друга [8].

Страхи также делятся на:

- реальные;
- воображаемые;
- острые;
- хронические.

Острые и реальные страхи появляются из-за конкретной ситуации. В свою очередь когда хронические и воображаемые страхи возникают из-за свойств конкретной личности.

Выделяют также следующие уровни страха:

- обычные;
- естественные или возрастные;
- патологические.

К кратковременному относится обычный уровень, который проходит с возрастом и не оказывает воздействия на ценности и отношения людей. Некоторые страхи имеют защитное значение и помогают избежать взаимодействия с объектом, которого боятся. [22].

Основываясь на работах В.В. Лебединского, В.М. Астахова и А.И. Захарова, можно выделить несколько видов страхов у детей [8]:

1. Возрастные. Эта категория страхов возникает на фоне:

– страхов, исходящих от родителей, чрезмерного беспокойства и осторожности (иногда сюда же относится недостаток общения со сверстниками);

– родители, которые позволяют своим детям много свобод или, наоборот, строго ограничивающих их;

– частые конфликты между родителями;

– родительские страхи;

– страх перенимающийся от сверстников.

2. Невротические. Развиваются под влиянием:

– длительного или сильного эмоционального стресса;

– невротических переживаний;

– желания отдалиться от источника тревоги и всего незнакомого.

Практика снова и снова показывает, что от невротических страхов обычно очень трудно избавиться [17].

Страхи можно разделить на воображаемые и реальные, острые и стойкие (хронические). Воображаемые и хронические во многом зависят от склонностей ребенка, тогда как острые и реальные страхи стимулируются критической ситуацией. Острое тревожное состояние характеризуется кратковременностью, отсутствием изменений в глубинных ценностных ориентациях, сохранностью характера и социального поведения. Эта категория внутренней тревоги выполняет скорее защитную функцию, ограждая человека от источника, вызывающего страх [33].

Хронический страх характеризуется постоянством. Ребенок в таком случае испытывает трудности в общении с незнакомыми людьми, ему может быть трудно установить контакт или начать разговор. В конфликтных ситуациях и при возникновении неожиданных вопросов ребенок начинает путаться и теряться. Хроническая тревожность эмоционально нестабильно влияет на жизнь ребенка и затрудняет его социальное поведение [15].

Таким образом, была проведена краткая характеристика понятия «страх» и перечислены некоторые классификации видов страхов. Эти классификации оказались настолько разнообразными и расширенными, что, скорее всего, на сегодняшний день очень сложно выделить что-то единое и универсальное.

Рассматривается термин «фобия». Также выделяется Международная классификация психических заболеваний (МКБ -10), которая определенным образом классифицирует патологические формы страха. Среди современных отечественных классификаций видов страхов отмечается классификация страхов по Ю.В. Щербатых. Выделяются также труды психиатров В.В. Лебединского, В.М. Астахова, А.И. Захарова, которые способствовали выделению у детей нескольких видов страхов. Проведенный анализ доступной литературы показал, что на данный момент не существует общепринятой классификации страхов, авторы обычно выбирают для собственных исследований отдельные, не взаимосвязанные страхи.

1.2. Причины возникновения страхов у детей младшего школьного возраста

Страх – это состояние, возникающее в ответ на реальную или предполагаемую опасность и обусловленное инстинктом самосохранения. Страх имеет множество причин, как субъективных (мотивация, эмоционально-волевая устойчивость и т.д.), так и объективных (контекст ситуации, сложность задачи, отвлекающие факторы и т.д.) [36].

Доктор психологических наук А.И. Захаров считал, что причинами страха у детей могут выступать постоянные запреты и /или гнев (родителей, учителей, близких родственников), угрозы. Люди, окружающие ребенка, могут внушить ему массу страхов – чрезмерное проявление эмоциональности родителей, близких родственников, а также учителей, часто непроизвольное, провоцирует у маленького человека сильный испуг, который затем, путем частых повторений, глубоко засекает в подкорке [8].

Страхи дошкольников были основаны на животном инстинкте – дети, таким образом, защищали себя от неизвестного (инстинкт самосохранения). После перехода в младший школьный возраст у них происходит трансформация сознания и подсознания. Теперь страх становится

социальным. Он менее понятен и гораздо сложнее определяем – родители должны быть очень чуткими, чтобы заподозрить неладное и вовремя оказать помощь своему ребенку.

Варианты социальных страхов [13]:

– Несоответствие требованиям родителей, учителей, сверстников. Самый распространенный страх – быть плохим, который накладывает на ребенка сильнейший отпечаток. Задача родителей – вселять в ребенка уверенность в своих силах, всячески хвалить его даже за, казалось бы, пустяковые правильные поступки, поощрять хорошие начинания. Но не переусердствовать, похвала ради похвалы принесет лишь вред.

– Страх смерти родителей. Проявляется не всегда и не у всех. Родители должны заподозрить неладное, если у ребенка нарушился сон, он стал слишком активным или наоборот заторможенным. Возможно, потребуются помощь детского психотерапевта.

– Страх ответственности. Он свойственен не только детям. И очень важно его преодолеть именно в детском возрасте, иначе, когда ребенок вырастет, получится нерешительный, инфантильный взрослый, привыкший, чтобы за него все решали другие.

– Страх одиночества. Также, как и страх смерти родителей проявляется не у всех. Это естественное состояние, возникающее при угрозе расставания с любимым человеком – кем-то из родителей, близких родственников или друзей. Оно проходит через непродолжительное время.

Страх является неотъемлемой частью нашей эмоциональной жизни, также как грусть, печаль, радость, озабоченность, удивление. Многие страхи связаны с возрастными особенностями и со временем становятся не актуальными. Тем не менее, бывают такие страхи, на которых происходит фиксация внимания ребенка и они доставляют ему множество дискомфортных переживаний на протяжении длительного времени [8].

Жить без страха не получится. В жизни ребенка эта отрицательно окрашенная эмоция играет важную роль. Но нужно понимать, что

устойчивый длительный страх тормозит развитие личности, сковывает творческую активность ребенка. Именно он – главная причина повышенной тревожности и низкой самооценки.

Причины детских страхов разнообразны и зачастую в их формировании повинны близкие ребенку люди – родители и родственники, в меньшей степени – учителя [3, с. 214-218]. Достаточно вспомнить:

- родительские «страшилки» о том, что мир небезопасен, о том, что ребенка кто-то может «украсть» и т.д. – это провоцирует беспредметный страх;

- постоянное беспокойство взрослых о чем-то, что подается чрезмерно импульсивно и с намеренным указанием на опасность – оно на подсознательном уровне передается ребенку и часто остается с ним на всю жизнь в виде разнообразных фобий [13].

Другие причины страхов: отрицательный опыт (тяжелые переживания, например, развод родителей); бессознательный конфликт душевных стремлений; проживание в изолированной квартире; общение с родителями-диктаторами; отсутствие отца; поздний ребенок; единственный ребенок и т.д.

Многие детские страхи из разряда навязчивых, если не проработать их с психологом, остаются с человеком навсегда. Они усугубляются со временем и нередко причиняют уже взрослому человеку массу проблем. Если же принимается решение избавиться от них во взрослом возрасте, то это удастся далеко не всем, а если и удастся, то только ценой огромных усилий [17]. Также страх бывает обычным (обратимым, кратковременным) и патологическим (сюда относятся ужас и паника).

Ряд ученых, среди которых Н.А. Менчинская, В. Штерн, М.П. Феофанов и другие выделяют объекты страхов у младших школьников.

Подробно это проанализировано А.И. Захаровым. Он провел опрос среди детей о предмете страха и выяснил, что дети младшего школьного возраста боятся: смерти – что умрут родители или сам ребенок; увидеть единорога, дракона или какого-то другого сказочного персонажа; страшных

снов, нападения монстров и темноты; наказания; летать на самолете, плыть на корабле (со временем может перерасти в фобии); животных, рептилий или насекомых (если не обратить внимание, перерастет в фобию); болезней; опасных ситуаций (пожар, наводнение); тесного замкнутого пространства (нередко перерастает в фобию); одиночества; боли, вида крови и прочее [8].

Таким образом, можно заключить, что детские страхи могут стать причиной всевозможных заболеваний (головная боль, боль в животе, аллергия, астма и т.д.) и кроме того, страх оказывает негативное влияние на психическое и личностное развитие младших школьников.

Но необходимо отметить, что именно в младшем школьном возрасте есть возможность влияния на возникновение и удаление страхов, поскольку данные страхи пока еще обусловлены эмоциями ребенка и часто носят возрастной переходящий характер.

Но вместе с тем, именно дети младшего школьного возраста в силу своего физиологического развития пока еще не обладают окрепшей психикой как у взрослого человека. Страх довольно часто имеет ассоциацию с эмоциональным нарушением, хорошо поддающимся своевременной коррекции, после чего страхи навсегда уходят из жизни детей [24]. В связи с этим, поиск новых наиболее эффективных путей выявления и преодоления страхов ребенка не теряет своей актуальности для практической психологии.

1.3. Методы и приемы коррекции детских страхов

В настоящее время существует ряд методов и приемов борьбы с детскими страхами в начальной школе.

Наиболее актуальной задачей психологов и педагогов является поиск наиболее эффективных методов коррекции тревожности детей в начальной школе. Термин «коррекция означает «исправление, частичное исправление или изменение». Психологическая коррекция – форма психолого-педагогической деятельности, направленная на исправление определенных особенностей психического развития, которые не являются нормативными или возрастными. Для этого психолог должен способствовать развитию у ребенка уверенности в себе, эмоциональной стабильности, способности к общению, а также стимулировать его творческие способности [22].

Опираясь на результаты, полученные в ходе обобщения и анализа существующего опыта, мы выяснили, что одним из эффективных направлений работы по коррекции страхов у детей является арт-педагогика. Среди методов, разработанных для коррекции детских страхов, наиболее популярными и эффективными являются рисуночные методы и игры [31].

Особенность метода рисования заключается в том, что он предполагает групповое рисование на первом этапе. В этом случае для каждой встречи выбирается определенная тема. Выбрав эти темы, можно проследить проблемы, которые ребенок испытывает в школе и дома, и выявить самые сильные страхи, которые станут основой для дальнейшей психотерапевтической работы. [13].

Второй этап включает в себя рисование, которое направлено на устранение любых страхов, которые могут быть у ребенка в целом. Для того чтобы выяснить, какие страхи беспокоят ребенка, необходимо предварительно провести с ним беседу один на один, чтобы выяснить источник его страхов. Когда список страхов будет готов, детей просят

нарисовать их таким образом, чтобы рисунок показывал, как ребенок избавится от страха.

Сначала каждый ребенок рисует первый страх из индивидуального списка страхов, а когда он закончит рисовать, его просят нарисовать следующий страх. Каждый раз, когда ребенок выполняет задание, он должен почувствовать одобрение взрослого.

Третий этап – обсуждение рисунков, которое проводится индивидуально с каждым ребенком, чтобы они не подражали и не копировали друг друга. Детям показывают рисунки и спрашивают, боятся ли они сейчас. В ситуациях, когда ребенок отвечает отрицательно, т.е. отрицает, что боится, его следует похвалить, чтобы подтвердить результат. В ситуациях, когда ребенок все еще боится, его следует снова попросить нарисовать картинку, на которой он не боится. Такой подход позволяет поощрять ребенка и в дальнейшем косвенным образом стимулировать его к преодолению страха. Результаты повторного рисования проверяются через несколько дней путем индивидуального обсуждения рисунков, во время которого ребенка снова спрашивают о наличии страхов. Положительный результат, т.е. отсутствие страхов, подтверждается похвалой. А.И. Захаров утверждает, что в большинстве случаев после первого этапа рисования дети перестают испытывать страх [13].

В трудах А.И. Захарова также предложено использовать коррекцию страха на основе игры. Игровая коррекция страха также проходит в несколько этапов. На первом этапе предполагается комплекс подвижных игр, направленных на развитие быстрой реакции и снижение эмоциональной заторможенности и скованности. Следующие пять игр развивают навыки достижения и уменьшают страх и неуверенность («Пятнашки», «Жмурки», «Прятки», «Кто первый?», «Быстрые ответы») [8].

Данный комплекс игр улучшает настроение детей и делает их более физически оживленными. Игры способствуют развитию выносливости и терпения. Благодаря эмоциональной вовлеченности и групповому

подражанию дети преодолевают скованность и торможение, когда им нужно действовать, и преодолевают страх.

На втором этапе для снятия детских страхов используются ролевые игры, основанные на известных сказках. Психология сказочных персонажей помогает создавать содержательные игровые занятия, которые объединяют детей, улучшают их взаимодействие друг с другом и развивают ролевые функции общения и преодоления страха.

Выбираются известные и подходящие по возрасту детям сказки, которые читаются с определенной периодичностью – один раз в два дня. Далее детьми выбираются наиболее заинтересовавшие их сказки. Самое главное - дать ребенку возможность сыграть роль персонажа, которого он боится, то есть дать ему возможность поставить себя на место этого персонажа и отреагировать на свое чувство страха [31].

По мнению И.В. Дубровиной, наиболее эффективными методами психокоррекционной работы с детьми в начальной школе являются следующие виды групповой терапии [10]:

1. Танцевальная терапия, в которой движения приводят к выражению чувств и снятию напряжения.

2. Арт-терапия, где художественные образы отражают все виды бессознательных процессов, включая страхи, которые легче выразить через визуальные образы.

3. Двигательная терапия, где все негативные эмоции уменьшаются, а все позитивные эмоции «развиваются».

4. Телесная терапия. Двигательные упражнения способствуют высвобождению разных чувств, а физический контакт, например, массаж, помогает снять напряжение.

5. Тренинг умений и навыков, целью которого является обучение адаптивным навыкам, полезным в сложных жизненных ситуациях.

6. Игровая терапия. Как отмечает И.В. Дубровина, игра придает конкретную форму и выражение внутреннему миру ребенка.

7. Сказкотерапия. По мнению А.И. Захарова, знание психологии сказочных героев помогает составить содержательную драматизацию известных сказок, чтобы дети сплотились, преодолевая страх перед сказочными героями.

В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что в настоящее время существует ряд методов и приемов борьбы со страхами детей младшего школьного возраста. Мы выяснили, что на сегодняшний день в коррекционной работе с детьми по преодолению страхов, чаще используются именно рисуночные и игровые методы. Помимо прочего, авторы сегодня подчеркивают эффективность использования групповой терапии для коррекции детских страхов, а именно: арт-терапию, игровую терапию, танцевальную терапию, двигательная терапия, телесную терапию, сказкотерапию и тренинги умений и навыков.

Выводы по главе 1

Теоретический анализ литературы позволяет сделать следующие выводы. В большинстве случаев страх рассматривается как эмоциональное состояние, отражающее биологическую защитную реакцию человека при столкновении с реальными или предполагаемыми угрозами его здоровью и благополучию. Страх может быть, как конструктивным, так и деструктивным для человека. В первом случае страх действительно защищает человека от потенциальной опасности. Во втором случае у человека возникает серьезная проблема, поскольку его страх преувеличен, а опасность, которой он пытается избежать, преувеличена. Также обсуждалась классификация страха.

Возрастные страхи динамично развиваются в младшем школьном возрасте, причем один страх преобладает над другим. Страхи имеют различные причины и связаны со стихиями, наказанием родителей, смертью животных, потерей и болезнью родителей, возможностью опоздать и быть не принятым сверстниками. Самый эффективный способ предотвратить развитие страха у детей – обеспечить им эмоциональный комфорт в семье и развить навыки эмоционального интеллекта для осознания своих чувств и переживаний

В психолого-педагогической литературе предлагается множество способов по коррекции и профилактике детских страхов. Мы выяснили, что на сегодняшний день в коррекционной работе с детьми по преодолению страхов, чаще используются именно рисуночные и игровые методы. Помимо прочего, авторы сегодня подчеркивают эффективность использования групповой терапии для коррекции детских страхов, таких как: арт-терапия, игровая терапия, танцевальная терапия, двигательная терапия, телесная терапия, сказкотерапия и тренинги умений и навыков.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования

Изучив теоретический аспект выбранной темы, мы перешли к эмпирической части исследования.

Базой для проведения исследования явилось Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя школа г. Красноярск. В исследовании участвовали обучающиеся 1 класса в возрасте 7 лет в количестве 23 обучающихся, из них 13 мальчиков и 10 девочек.

С целью изучения особенностей страхов у детей младшего школьного возраста нами были использованы следующие диагностические методики, представленные в Приложении А и Приложении Б:

1. Проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова.
2. Опросник «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

Данные методики помогут выявить у детей наличие страхов, определить уровень страха и преобладающие виды страха.

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

Целью методики является выявление видов страхов у детей и их качественный анализ.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Во время рисования ребенок имеет возможность соприкоснуться со своим страхом, дать волю переживаниям, чувствам, фантазиям. Также происходит дистанцирование от своего страха и возможность посмотреть на него со стороны.

После того, как рисунок готов, необходимо обсудить его с ребенком. Можно задать направляющие вопросы, чтобы больше узнать о его страхе. Проговаривая свой страх, отвечая на вопросы о нем, ребенок учится лучше понимать свои чувства и эмоции.

2.Методика А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».

Целью методики является выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей младшего школьного возраста.

Ребенок, после пояснений психолога, располагает свои страхи по домикам (в красном или черном). После чего, экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Суммарные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Таким образом, в качестве психодиагностического инструментария были использованы следующие методики: тест «Страхи в домиках» (опросник Захарова в модификации М.А. Панфиловой) и проективная методика А.И. Захарова «Мои страхи». Такой выбор обусловлен возможностью определить не только уровень страхов, но и преобладающие виды страхов.

2.2 Анализ результатов особенностей страхов у детей младшего школьного возраста

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью изучения особенностей страхов детей младшего школьного возраста.

Сначала была проведена диагностика по проективной методике А.И Захарова «Мои страхи».

Методика позволила определить страхи у детей данной группы. Результат в виде преобладающих страхов у мальчиков и девочек приведен в Приложении В и на рисунке 4.

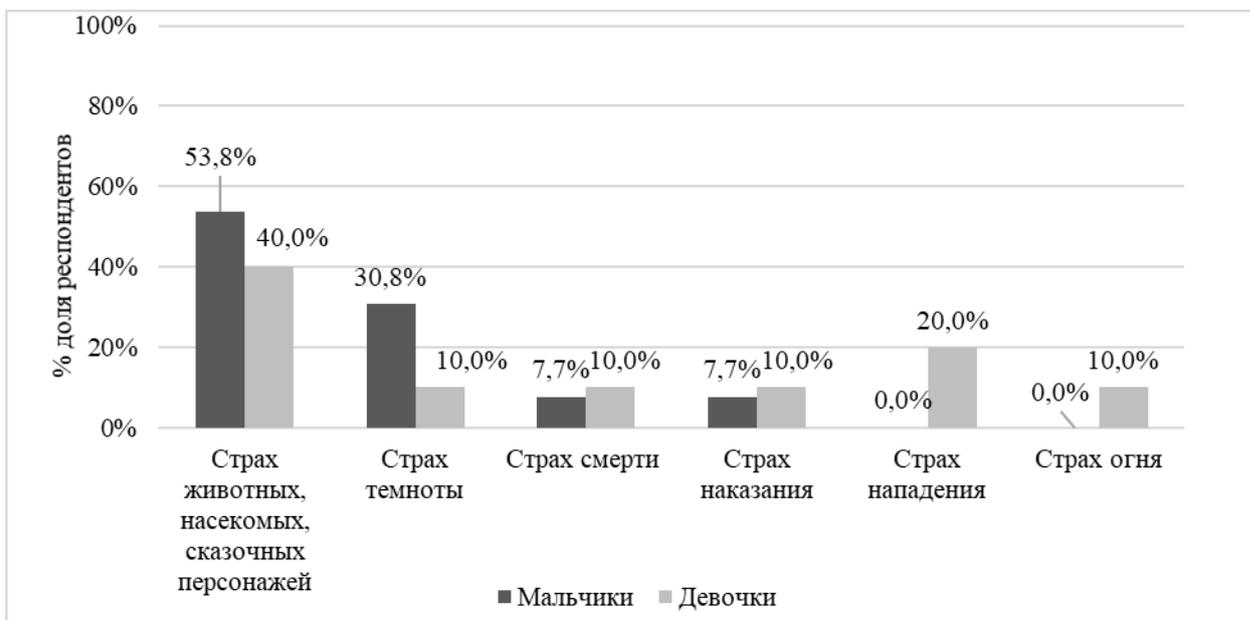


Рисунок 4. Виды страхов мальчиков и девочек 1 класса по проективной методике А.И. Захарова «Мои страхи»

По результатам эмпирического исследования детей 1 класса были получены следующие данные: 53,8% мальчиков и 40% девочек нарисовали страхи животных, насекомых, сказочных персонажей; 30,8% мальчиков и 10% девочек изобразили страх темноты; 7,7% мальчиков и 10% девочек изобразили страх смерти (свой или близких); 7,7% мальчиков и 10% девочек указали, что они боятся наказания; 20% девочек нарисовали рисунки, указывающие на страх нападения, в то время как мальчики не нарисовали данный страх; 4,3% девочек боятся огня, тогда как мальчики не выделяют данный страх.

Таким образом, животных, насекомых и сказочных персонажей боятся на 13,8% мальчиков больше, чем девочек; темноты боятся на 20,8% мальчиков больше, чем девочек; смерти и наказания боятся на 2,3% девочек больше, чем мальчиков. Страхи нападения и огня выявлены только у девочек.

Данная методика также позволила нам произвести качественный анализ уровня выраженности страха. Уровень страха оценивается по следующим показателям: что нарисовал ребенок, какие цвета преобладают в

рисунках (черный, красный, синий или розовый, желтый, голубой), четкость рисунков, четкость или размытость контуров, нажим карандаша.

Низкий уровень страха характеризуется: красочными рисунками, четкими линиями, не прерывистыми, без выступов (шипов, раковин, игл, рисующих или закрывающих контурные линии).

Средний уровень страха характеризуется: использованием не слишком ярких цветов, умеренно четких линий, рисунки достаточно красочные.

Высокий уровень страха характеризуется: нечеткостью линий, их прерывистостью, сильным нажимом карандаша, разнонаправленными ломаными линиями. Рисунки страшных персонажей выполнены темными цветами и их оттенками (черный, синий, серый и т.д.), а также ярко-красными карандашами.

Качественный анализ представлен на рисунке 5 и в Приложение В.

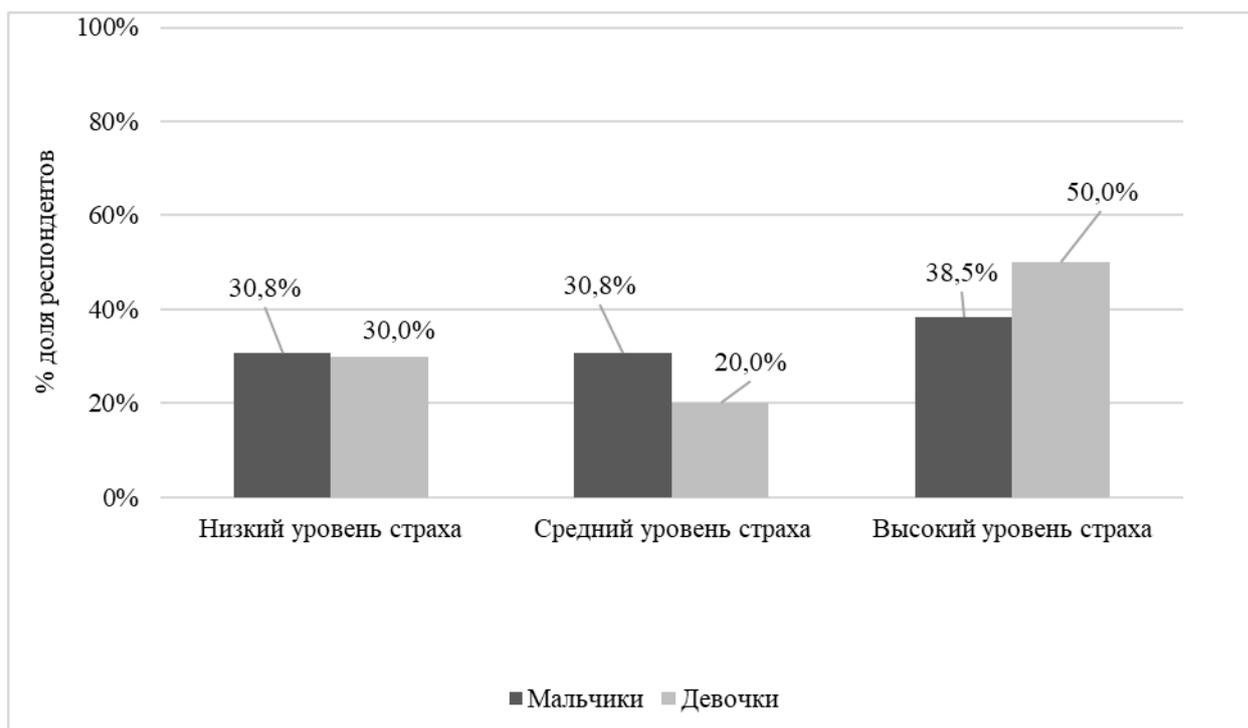


Рисунок 5. Уровни страхов детей 1 класса по проективной методике А.И Захарова «Мои страхи»

Качественный анализ страхов показал, что у детей с высоким уровнем страха: 38,5% мальчиков и 50% девочек в рисунках преобладают темные и ярко-красные цвета, присутствовала нечеткость линий, их прерывистость,

сильный нажим карандаша, разнонаправленность штриховых линий.

Дети со средним уровнем страха: 30,8% мальчиков и 20% девочек выбрали для своих рисунков неяркие цвета, но линии были уже более четкие. Они рисовали более уверенно, при рисовании общались с другими детьми.

У детей с низким уровнем страха: 30,8% мальчиков и 30% девочек - рисунки красочные, линии четкие, не прерывистые. Эти дети рисовали уверенно, при рисовании были отмечены хорошее настроение, общительность, пояснения при рисовании.

Далее была проведена диагностика по методике «Страхи в домиках» А.И Захарова, М.А. Панфиловой.

Проведенная методика «Страхи в домиках» позволила выявить виды страхов, присущих данной группе детей 1 класса, которые изображены на рисунке 6 и представлены в Приложении Г.

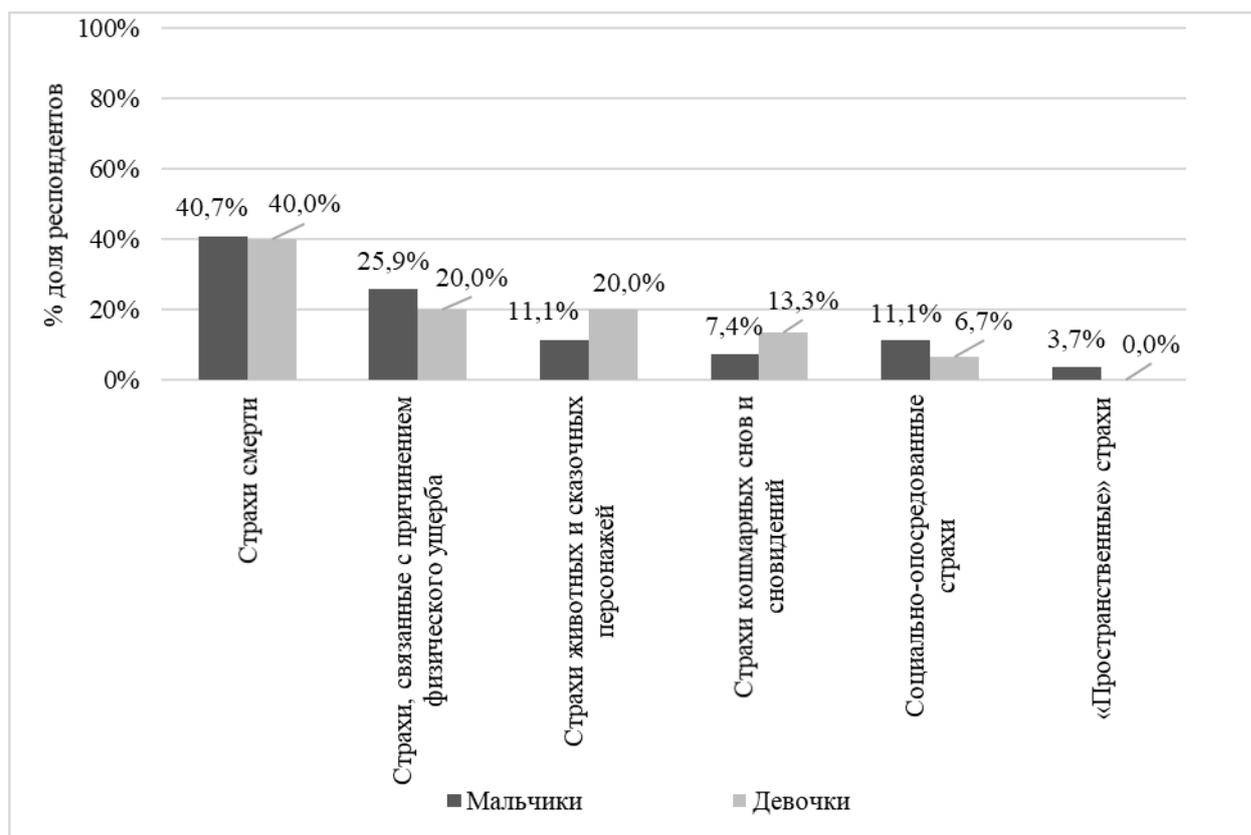


Рисунок 6. Виды страхов детей 1 класса по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

В итоге были определены следующие основные группы страхов, которые подтвердили результаты предыдущего исследования: страх смерти: указали 40,7% мальчиков и 40% девочек; страхи, связанные с причинением физического ущерба (пожар, транспорт, неожиданные звуки, война): 25,9% мальчиков и 20% девочек; страхи животных и сказочных персонажей: 11,1% мальчиков и 20% девочек; страхи кошмарных снов и сновидений: 7,4% мальчиков и 13,3% девочек; социально – опосредованные страхи (одинокства, наказания, нападения и т.д.): 11,1% мальчиков и 6,7% девочек; «пространственные» страхи указали 3,7% мальчиков, девочки не указали данный вид страхов.

Также методика «Страхи в домиках» позволила выявить количество страхов, присущих данной группе детей и сравнить их с возрастной нормой количества страхов по А.И. Захарову. Результаты представлены на рисунке 7.

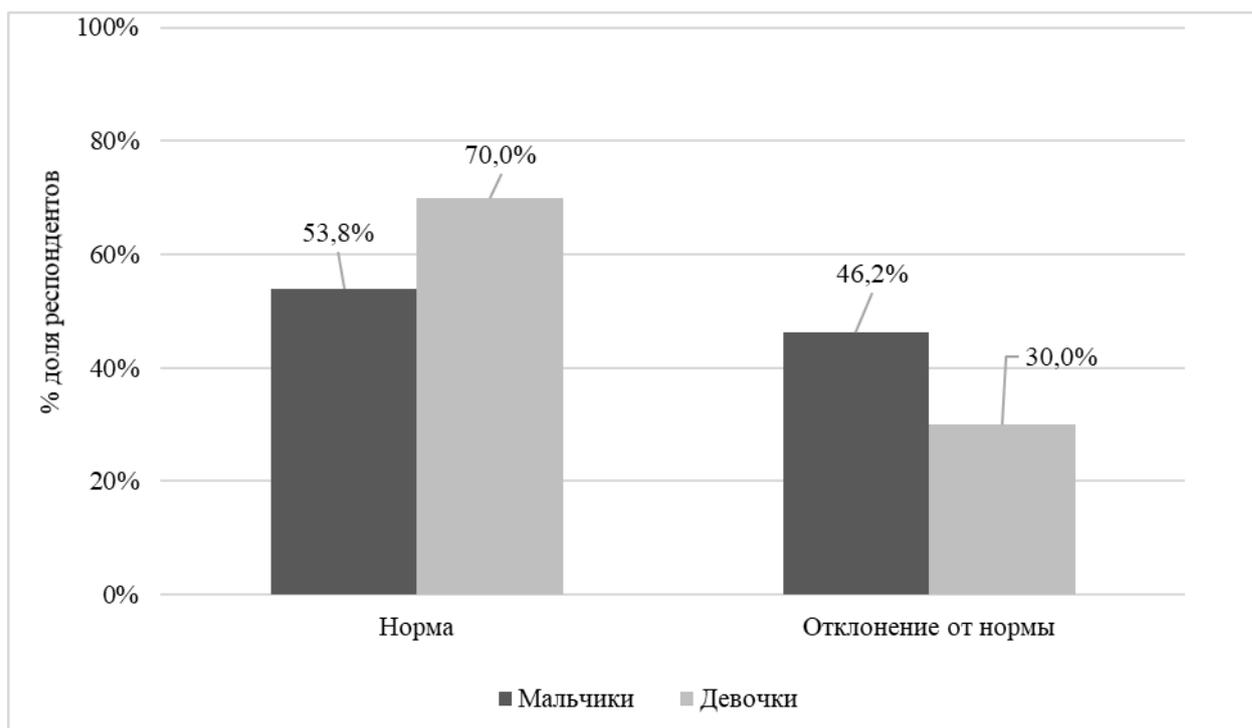


Рисунок 7. Соответствие количества страхов детей 1 класса по результатам методики «Страхи в домиках» с возрастными нормами по А.И. Захарову

Было выявлено, что 46,2% мальчиков и 30% девочек имеют большее количества страхов, чем определено возрастной нормой и 53,8% мальчиков и

70% девочек имеют количество страхов, соответствующее возрастной норме.

Делая заключение по данной методике можно сказать, что выявленные страхи (страхи смерти, страхи причинения физического ущерба, страхи животных и сказочных персонажей, страхи кошмарных снов и социально-опосредованные страхи) частично соответствуют своей возрастной норме.

Сравнение видов страхов представлено на рисунке 8.



Рисунок 8. Сравнение результатов исследования страхов детей 1 класса по проективной методике А.И. Захарова «Мои страхи» и методике А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

Как видно из сравнения – в рисунках детей (по проективной методике А.И. Захарова «Мои страхи») отражены страхи из следующих групп: страхи

смерти, страхи животных и сказочных персонажей, социально - опосредованные страхи, страхи причинения физического ущерба и страхи кошмарных снов.

Необходимо отметить, что результаты, полученные по обеим методикам, взаимно дополняют друг друга, учитывая специфику проективной методики «Мои страхи» А.И. Захарова, где дети рисовали только один страх и опросника «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, по которому дети выбирали несколько страхов.

2.3. Программа психологической коррекции страхов детей младшего школьного возраста

В результате изучения методической литературы по проблеме исследования и результатам исследования, нами была составлена «Программа психологической коррекции страхов детей младшего школьного возраста».

Программа составлена на основе программы О.В. Хухлаевой «Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников» [40].

Пояснительная записка

Актуальность заключается в том, что проблема детских страхов является одной из самых распространенных тем среди обращений родителей к психологам и педагогам, и ввиду этого производится достаточно широкое научное изучение данной тематики.

Детские страхи, как правило, ограничены возрастными рамками и имеют временный возрастной характер. Но вместе с тем, существует целый ряд разновидностей страхов, сохраняющихся очень длительное время и откладывающих сильный отпечаток в психике младшего школьника. Безусловно, все это самым негативным образом сказывается и на его общем развитии, как личности. Дети младшего школьного возраста в силу своего

физиологического развития пока еще не обладают окрепшей психикой как у взрослого человека.

Одним из эффективных направлений работы по коррекции страхов у детей является арт-педагогика. Среди разработанных методов коррекции детских страхов наибольшей популярностью и эффективностью пользуются рисуночные и игровые методы, позволяющие предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей

Данная психокоррекционная программа позволит преодолеть либо снизить количество страхов младших школьников.

Цель: психологическая коррекция страхов детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- осуществить психологическую поддержку детей, имеющих различные страхи;
- устранить психоэмоциональное и мышечное напряжение;
- усилить уверенность ребёнка в себе;
- актуализировать чувство страха у ребенка;
- установить контроль над объектом страха.

Направления работы:

- работа со страхами, научение ребенка устанавливать контроль над страхом;
- обучение ребенка навыкам отреагирования эмоций;
- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.

Данная программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 40 минут.

Периодичность проведения занятий – два раза в неделю.

Форма проведения занятий – групповая.

В программе были использованы игровые техники, метод арт-терапии, в частности, метод сказкотерапии и рисуночный метод. Использование перечисленных техник и методов позволит снизить уровень страха младших школьников, сократить количество имеющихся страхов.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия – позволяет задать положительный настрой занятия, понять в каком настроении находятся дети.
2. Основная часть занятия – здесь используются упражнения исходя из цели занятия.
3. Рефлексия – проводится после каждого занятия. Детям предоставляется возможность рассказать о том, что понравилось или не понравилось на занятии, какие эмоции они испытывают.

Принципы реализации программы.

- принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня общего состояния ребенка.
- принцип наглядности – демонстрация упражнений, игр, подтверждает объяснение и помогает ребенку осуществлять правильное выполнение.
- принцип систематичности и последовательности, заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционной работы.
- принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

Ожидаемые результаты:

- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе;
- развитие навыков преодоления страхов;
- преодоление страхов либо уменьшение их количества;

- гармонизация эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыка рефлексии.

В таблице 1 представлено тематическое планирование программы психологической коррекции страхов младших школьников. Конспекты занятий представлены в Приложении Д.

Таблица 1

Тематический план занятий

№ занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Время занятия
1	Установить доброжелательную атмосферу в группе и доверительный контакт.	Упражнение «Рассказ о себе». Упражнение «Какой я». Упражнение «Как я представляю себя».	40 минут
2	Ознакомить детей с чувством страха, помочь найти способы его преодоления.	Беседа «Что такое страх?». Упражнение «Хорошо-плохо». Упражнение «Сундук со страхами» Упражнение «Нарисуй друга»	40 минут
3	Научить детей распознавать свои страхи, помочь найти способы их преодоления.	«Сказка о вороненке» Упражнение «Я больше не боюсь»	40 минут
4	Обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение, а также значительно уменьшить торможение и страх.	Игра «Прятки» Игра «Кто первый?»	40 минут
5	Формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения, преодоления страха.	Сказка «Мышонок и темнота» Упражнение «Мусорное ведро»	40 минут

Окончание таблицы 1

№ занятия	Цель занятия	Краткое содержание	Время занятия
6	Формирование уверенности в себе и навыков для преодоления страхов.	Сказка «Полезная боюська» Упражнение «Магазин»	40 минут
7	Снятие эмоционального и мышечного напряжения с помощью дыхательных гимнастик.	Упражнение «Замедленное движение» Упражнение «Задуй свечу» Упражнение «Ленивая кошечка» Упражнение «Мыльные пузыри» Упражнение «Рот на замочке» Упражнение «Лимон»	40 минут
8	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	Упражнение «Азбука страхов» Упражнение «Защитный амулет»	40 минут
9	Развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе	Упражнение «Ласковое имя» Упражнение «Дождик» Упражнение «Комплименты» Упражнение «Похвалилки»	40 минут
10	Подведение итогов работы.	Упражнение «Самоанализ» Упражнение «Передай клубочек» Упражнение «Скажи доброе пожелание»	40 минут

Выводы по главе 2

С целью изучения особенностей страхов детей младшего школьного возраста был представлен следующий диагностический инструментарий: проективная методика А.И. Захарова «Мои страхи» и методика А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».

По первой методике детям предлагалось нарисовать то, чего они больше всего боялись, т.е. отобразить наиболее яркий страх. После проведения диагностики были рассмотрены виды страхов девочек и мальчиков 1 класса и проведен качественный анализ результатов.

По второй методике «Страхи в домиках» детям предлагалось выписать свои страхи в черный домик. Таким образом были выявлены основные группы страхов девочек и мальчиков 1 класса. Также данная методика позволила выявить количество страхов у девочек и мальчиков, и то, насколько оно соответствует возрастным нормам по А.И. Захарову.

В результате проведенного эмпирического исследования мы можем выделить следующие основные группы страхов:

- страх смерти: указали 40,7% мальчиков и 40% девочек;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба (пожар, транспорт, неожиданные звуки, война): 25,9% мальчиков и 20% девочек;
- страхи животных и сказочных персонажей: 11,1% мальчиков и 20% девочек;
- страхи кошмарных снов и сновидений: 7,4% мальчиков и 13,3% девочек;
- социально – опосредованные страхи (одиночества, наказания, нападения и т.д.): 11,1% мальчиков и 6,7% девочек;
- «пространственные» страхи указали 3,7% мальчиков, девочки не указали данный вид страхов.

Анализируя полученные результаты по проективной методике «Мои страхи» А.И. Захарова, можно сделать следующий вывод – в 1 классе у 30,8%

мальчиков и 30% девочек низкий уровень страха. Средний уровень страха наблюдается у 30,8% мальчиков и 20% девочек. Высокий уровень имеют 38,5% мальчиков и 50% девочек.

Далее в качестве рекомендаций была разработана программа психологической коррекции страхов детей младшего школьного возраста.

Программа рассчитана на 1 месяц и включает в себя 10 тематических занятий.

Программа включает в себя следующие направления работы:

- работа со страхами, научение ребенка устанавливать контроль над страхом;
- обучение ребенка навыкам отреагирования эмоций;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.

Разработан тематический план занятий по коррекции страхов детей младшего школьного возраста.

Ожидаемые результаты:

- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе;
- развитие навыков преодоления страхов;
- преодоление страхов либо уменьшение их количества;
- гармонизация эмоционального состояния;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыка рефлексии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Прежде всего, нами было рассмотрено понятие страха в плане методологического понятия. В большинстве случаев страх рассматривается как эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Также были рассмотрены классификации страхов, рассмотрен специальный термин «фобия», представляющий собой навязчивые страхи (разновидность навязчивых состояний).

В младшем школьном возрасте возрастные страхи обладают динамичностью, а также отмечается преобладание одного страха над другим. Страхи имеют различные причины возникновения, взаимосвязаны со стихиями, боязнью родительского наказания, смертью животных, потерей родителей и их болезни, возможностью опоздания и быть непринятым сверстниками. Наиболее эффективным средством предупреждения развития страхов у детей является обеспечение эмоционального комфорта для ребенка в семье и внимание к его чувствам и переживаниям.

В психолого-педагогической литературе предлагается множество способов по коррекции детских страхов. На сегодняшний день авторы подчеркивают эффективность использования групповой терапии для коррекции детских страхов, таких как: арт-терапия, игровая терапия, танцевальная терапия, двигательная терапия, телесная терапия, сказкотерапия и тренинги умений и навыков.

С целью изучения особенностей страхов у детей младшего школьного возраста нами были использованы следующие диагностические методики:

1. Проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова.
2. Опросник «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

В результате проведенного эмпирического исследования мы можем выделить следующие основные группы страхов:

- страх смерти: указали 40,7% мальчиков и 40% девочек;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба (пожар, транспорт, неожиданные звуки, война): 25,9% мальчиков и 20% девочек;
- страхи животных и сказочных персонажей: 11,1% мальчиков и 20% девочек;
- страхи кошмарных снов и сновидений: 7,4% мальчиков и 13,3% девочек;
- социально-опосредованные страхи (одиночества, наказания, нападения и т.д.): 11,1% мальчиков и 6,7% девочек;
- «пространственные» страхи указали 3,7% мальчиков, девочки не указали данный вид страхов.

Полученные результаты по проективной методике «Мои страхи» А.И. Захарова имеют следующие данные – в 1 классе у 30,8% мальчиков и 30% девочек низкий уровень страха. Средний уровень страха наблюдается у 30,8% мальчиков и 20% девочек. Высокий уровень имеют 38,5% мальчиков и 50% девочек.

Далее в качестве рекомендаций была разработана программа психологической коррекции страхов детей младшего школьного возраста, которая рассчитана на 1 месяц и включает в себя 10 тематических занятий. В программе представлены следующие направления работы с детьми младшего школьного возраста: работа со страхами, научение ребенка устанавливать контроль над страхом; обучение ребенка навыкам отреагирования эмоций; снятие эмоционального и мышечного напряжения; развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поставленные нами цели и задачи полностью реализованы в ходе эмпирического исследования, гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» URL: <https://base.garant.ru/400907193/> (дата обращения: 28.11.2021).
2. Абдуллина Л.Б., Гребенникова Н.Л., Канбекова Р.В., Саттарова Л.С., Г. Ф. Сайфуллина Г.Ф. Этапы и способы коррекции страхов в младшем школьном возрасте // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 2 (81). С. 149-151. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-i-sposoby-korreksii-strahov-v-mladshem-shkolnom-vovraste/viewer> (дата обращения: 28.11.2021).
3. Акоюн Л.С. Особенности преодоление страхов у детей младшего школьного возраста /Л.С. Акоюн // Образование и саморазвитие, 2013. №17. С. 214–218.
4. Андреев П.В., Кравцова Е.М., Пятницкая Е.В. Психолог в образовании: теория и практика: Учебное пособие / Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2015. 236 с.
5. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. т.3. №2(4). С.63–65. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strahi-i-trevozhnost-u-detey-mladshego-shkolnogo-vovrasta/viewer> (дата обращения: 28.11.2021).
6. Айке Д. Страх // Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. СПб., 2001. С. 43–62.
7. Борисова Л.А. Диагностика детских страхов и фобий, психологические механизмы коррекции // ст. в сборнике трудов конф. Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. Липецк: ООО «РаДуши», 2017. С. 38–45
8. Голутвина В.В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться. М. 2015. 256 с.

9. Долганина В.В., Кольцова И.В., Волосникова Т.А. Исследование эффективности психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе: прикладной аспект // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN519.pdf> (дата обращения: 29.11.2021).
10. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба / И.В. Дубровина. М.: Педагогика, 2017. 232 с
11. Елисеева Ж.М., Ледовских И.А. Формирование компонентов учебной деятельности посредством коррекции тревожности у младших школьников //Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-komponentov-uchebnoy-deyatelnosti-posredstvom-korreksii-trevozhnosti-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 29.11.2021).
12. Зайцева О.Ю. Социальные страхи детей как предмет психологического исследования//Азимут научных исследований: педагогика и психология 2016. Т.5. №3(16). С.258–261
13. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов / А.И. Захаров. СПб.: КАРО, 2011. 268с.
14. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007. 310 с.
15. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 2013. 464 с.
16. Ильин Е.П. Психология страха СПб.: Питер, 2017. 261 с.
17. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. М. 2016. 784 с.
18. Коненко Е.А. Особенности содержания страхов у детей / Е.А. Коненко // Молодой ученый. 2016. №14. С. 547–549
19. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2019. 366 с.
20. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. М.: ЦГЛ, 2015. 128с.

21. Кузнецова Е.В. Арт-терапия как средство эмоционального развития детей младшего школьного возраста //Вопросы педагогики. 2020. №2(1). С. 109–113 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42405004> (дата обращения: 29.11.2021).
22. Лебединский В.В., Никольская О.С, Баянская Е.Г., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения и их коррекция в детском возрасте. М.: МГУ, 2012. 196 с.
23. Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 1971. 451 с.
24. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. М., 2016. 208 с.
25. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе. М. 2016. 272 с.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития и бытия личности. Учебник для студ. вузов. СПб.: Наука, 2022. 671 с.
27. Нагаева Л.Г. Преодолеваем детские страхи. Практическое руководство для родителей и педагогов. М. 2011. 48 с.
28. Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике / сост. А.М. Поваляева. Ростов н\Д.: Феникс, 2006. 349 с.
29. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. М.: Юрайт, 2013. 460 с.
30. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. М., «Сфера», 1996. 240 с.
31. Пономарева В.И. Там на неведомых дорожках... Из практики сказкотерапии. М.: Академический проект; Альма Матер, 2015. 244 с.
32. Прихожан А.М. Взаимосвязь тревоги и страха: учеб. Москва: Просвещение, 2005. 269с.
33. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. Киров, 1991. 294 с.

34. Риман Ф. Основные формы страха. М.: Алетейа, 1999. 336 с.
35. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М. 2013. 383 с.
36. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. М. ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. 464 с.
37. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. М.: Сфера, 2013. 122 с.
38. Усынина Т.П. Исследование страхов в младшем школьном возрасте // Психолог. 2019. № 4. С. 49–54. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=30559 (дата обращения: 29.11.2021)
39. Фрейд З. Страх. М.: Книжное изд-во «Современные проблемы», 1927. 206 с.
40. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников : Учеб. пособие : Для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2003. 172 с.
41. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринты детской души. Терапевтическая сказка. М. 2016. 176 с.
42. Чистякова М.И. Психогимнастика. М. 1990. 128 с.
43. Шишова Т.Л. Страхи – это серьезно: Как помочь ребенку избавиться от страхов. М.: Изд. дом «Искатель», 1997. 92 с.
44. Щербатых Ю.В. Избавиться от страха? Это просто. М.: Эксмо, 2006. 254 с.
45. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Изд-во Эксмо, 2004. 560 с.
46. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. М. 1981. 120 с.
47. Экопсихологические исследования 5: сборник научных статей. / Редакторы-составители: С.Ю. Жданова, М.О. Мдивани, В.И. Панов. Пермь: ОТ и ДО, 2018. 408 с.
48. Эммануэль Р. Страх. М.: ООО «Издательство Проспект», 2002. 49 с.
49. Erne R., Schmidt D. The stability of children's fears / R. Erne, D. Schmidt // Child Development, Vol.49. № 4 (dec. 1978). P. 1277–1279.

50. Garber S.W., Garber M.D., Spizman R.F. Les peurs de votre enfant. Odile Jacob, Paris. 2006. 320 p.

51. Nemet-Pler L., Devillers F. Peur du noir, monsters et cauchemars. - Editions Albin Michel. 2009. 140 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова

Цель: выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. 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. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. 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.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализировать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

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.

Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова, М.А. Панфиловой

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Автором М.А. Панфиловой произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А.И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т.д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А.И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Ребенку предлагается нарисовать два дома – красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные» страхи. После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15. Возрастные нормы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Возрастные нормы по А.И. Захарову

Возраст ребенка	Число страхов	
	мальчики	девочки
3 года	9	7
4 года	7	9
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет дошкольники	9	12
7 лет школьники	6	9
8 лет	6	9
9 лет	7	10
10 лет	7	10
11 лет	8	11
12 лет	7	8
13 лет	8	9

Возраст ребенка	Число страхов	
	мальчики	девочки
14 лет	6	9
15 лет	6	7

Стимульный материал: лист формата А4 с изображениями домиков, карандаши.

Инструкция: психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка». Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;
- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;

- 22) войны;
- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;
- 27) боли;
- 28) крови;
- 29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Обработка результатов: на основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы, представленные в таблице 3:

- «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);
- страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти;
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи кошмарных снов и темноты;
- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

Таблица 3

Группы страхов

Вид страха	№ вопроса
1 «Медицинские» страхи	3, 25, 26, 27, 28 $\Sigma = 5$
2 Страхи, связанные с причинением физического ущерба	14, 15, 21, 22, 23, 29 $\Sigma = 6$
3 Страхи животных и сказочных персонажей	9, 13 $\Sigma = 2$
4 Социально-опосредованные страхи	1, 2, 6, 7, 8, 10 $\Sigma = 6$
5 Страхи смерти	4, 5 $\Sigma = 2$
6 «Пространственные» страхи	17, 18, 19, 20, 24 $\Sigma = 5$
7 Страхи кошмарных снов и сновидений	11, 12, 16 $\Sigma = 3$

Результаты диагностики проективной методики изучения страхов А.И.

Захарова «Мои страхи» учащихся первого класса.

Таблица 4

Уровень страха обучающихся первого класса по результатам эмпирического исследования эксперимента по проективной методике А.И. Захарова «Мои страхи»

№ обучающегося	Пол*	Уровень
01	М	Высокий
02	Ж	Высокий
03	М	Средний
04	Ж	Высокий
05	М	Низкий
06	М	Высокий
07	Ж	Высокий
08	Ж	Средний
09	М	Средний
10	М	Высокий
11	Ж	Низкий
12	М	Средний
13	Ж	Средний
14	М	Низкий
15	М	Низкий
16	М	Средний
17	М	Высокий
18	М	Высокий
19	М	Низкий
20	Ж	Высокий
21	Ж	Низкий
22	Ж	Высокий
23	Ж	Низкий

* Примечание: где М – это мужской пол, Ж –это женский пол.

Результаты эмпирического исследования по проективной методике
выявления детских страхов А.И. Захарова «Мои страхи»

№ п/п	Перечень страхов	Количество рисунков, шт		Процентное соотношение, %	
		м	ж	м	ж
1	Страх животных, насекомых, сказочных персонажей	7	4	53,85%	40,00%
2	Страх темноты	4	1	30,77%	10,00%
3	Страх смерти	1	1	7,69%	10,00%
4	Страх наказания	1	1	7,69%	10,00%
5	Страх нападения	0	2	0,00%	20,00%
6	Страх огня	0	1	0,00%	10,00%

* Примечание: где м – это мужской пол, ж – это женский пол.

Результаты диагностики по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой
«Страхи в домиках» учащихся первых классов

Таблица 6

Результаты эмпирического исследования по методике «Страхи в домиках»
А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

№ обучающегося	Пол	Всего страхов	
		в черном домике, шт	в красном домике, шт
01	М	9	20
02	Ж	10	19
03	М	4	25
04	Ж	9	20
05	М	6	23
06	М	9	20
07	Ж	7	22
08	Ж	10	19
09	М	6	23
10	М	8	21
11	Ж	9	20
12	М	2	27
13	Ж	4	25
14	М	6	23
15	М	5	24
16	М	8	21
17	М	9	20
18	М	9	20
19	М	6	23
20	Ж	10	19
21	Ж	4	25
22	Ж	6	23
23	Ж	9	20

* Примечание: где М – это мужской пол, Ж –это женский пол.

Таблица 7

Виды страхов обучающихся первого класса по методике А.И Захарова,
М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

№ п/п	Группы страхов	Количество детей, ответивших положительно, шт		Процентное соотношение, %	
		м	ж	м	ж
1	Страхи смерти	11	6	40,7%	40,0%
2	Страхи, связанные с причинением физического ущерба	7	3	25,9%	20,0%
3	Страхи животных и сказочных персонажей	3	3	11,1%	20,0%
5	Страхи кошмарных снов и сновидений	2	2	7,4%	13,3%
4	Социально-опосредованные страхи	3	1	11,1%	6,7%
6	«Пространственные» страхи	1	0	3,7%	0,0%

* Примечание: где м – это мужской пол, ж –это женский пол.

Конспекты занятий программы коррекции страхов детей младшего
школьного возраста.

1 занятие.

Цель: установление доброжелательной атмосферы, доверительного
контакта;

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение?

Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Упражнение «Рассказ о себе»

Задание: задача ребенка рассказать о себе по следующему плану:

- как меня зовут;
- что я люблю делать;
- больше всего на свете мне нравится.

Упражнение «Какой я».

Задание: Нужно предложить ребенку дописать предложение «Я...».

На вопросы ребенка отвечать отвлеченно, не конкретизируя
информацию, давая возможность ребенку полностью выразить себя.

Обговорить с ребенком, почему он написал о себе именно это?

Упражнение «Как я представляю себя»

Упражнение позволяет понять, как видит себя ребенок.

Задание: группе детей дается белый лист и цветные карандаши. Задача
детей нарисовать себя.

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

2 занятие.

Цель: ознакомить детей с чувством страха, помочь найти способы его преодоления.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Беседа «Что такое страх?»

- Ребята, сегодня мне хочется поговорить с вами о страхах. Это чувство испытывал каждый и оно одно из первых, которое появляется у человека, как только он рождается. Этого чувства стыдиться не нужно оно есть у всех. Только каждое чувство оставляет свой след на лице человека. Давайте посмотрим, какая из масок, является маской страха.

- Предлагаю примерить эту маску и сказать, чего вы боялись в последнее время.

- Но намного приятнее быть радостным и счастливыми, примерьте маску «радость» и вспомните, чему вы радовались в последнее время. Я хочу, чтобы вы как можно чаще находились в этом состоянии.

- Как вы считаете, а испытывать чувство страха - это хорошо или плохо?

Упражнение «Хорошо-плохо»

- Чем страх плох? (сковывает движение, волю человека, лишает сил, делает беспомощным)

- Чем страх хорош? (страхи помогают нам быть осторожными)

- Если со страхами не бороться, они растут, а если бороться они уменьшаются.

-А вам хочется разобраться, есть ли у вас страхи?

Упражнение «Сундук со страхами»

- У меня есть «Сундук со страхами». Давайте откроем сундучок и посмотрим, какие же бывают страхи. Примерьте черные плащи. Сейчас я буду называть страхи, а вы, если у вас эти страхи есть прикрепляете себе на плащи, хорошо?

- Итак, кто боится: боли, воды, войны, врачей, животных (волки, собаки, пауки, змеи), наказаний, нападения, резких звуков, огня, темноты, потеряться, сказочных персонажей, страшных снов, транспорта (машин, поездов, самолетов, уколов, смерти, чужих людей).

- Как вы ребята, сейчас себя чувствуете? Легко ли вам?

- Хочется ли вам идти по жизни с грузом? Чего хочется сделать? (избавиться, сбросить)

-Какой из этих страхов больше всего вас беспокоит? Выложите его на столик, мы будем с ним работать и постараемся избавиться от него.

- Снимите плащи со страхами и скажите, как вы ощущаете себя? Легче в плащах или без них?

- Существует множество способов избавления от страхов, и каждому человеку подойдет свой способ.

- Как вы думаете, чего боятся страхи? (света, громких звуков, смеха, смелых людей).

-А главное победить свой страх может тот, кто верит в себя и свою силу, кто имеет огромное желание избавиться от страха. Скажите, у вас есть желание избавиться от своего страха? Вы верите в свою силу? Тогда приступим.

Упражнение «Нарисуй друга»

- Как вы думаете, кто никого и ничего не боится? Давайте попробуем его (ее) нарисовать.

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 3.

Цель: научить детей распознавать свои страхи, помочь найти способы их преодоления.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

«Сказка о вороненке»

- Сегодня мы с вами познакомимся с увлекательной сказкой «Сказка о Воронёнке» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.)

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок все-таки полетел? Какие качества ему помогли?

Упражнение «Я больше не боюсь»

В кабинете психолога на стенах прикреплены таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Детям предлагается послушать утверждения, которые зачитывает психолог, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой. Утверждения выбираются в соответствии с проведенной методикой ранее.

Психолог спрашивает детей, есть ли одинаковые страхи. Многие ли отвечали на вопросы одинаково? А теперь вспомните, что больше всего вас тревожит, чего вы боитесь, напишите это на листе, и с помощью цветных

карандашей ваш страх превратите в яркого, доброго персонажа, который никого не обидит.

3. Завершающий этап.

- Все люди чего-то боятся, но нужно научиться справляться со своим страхом, для этого необходимо желание и стремление. Иначе страхов будет все больше, они будут еще сильнее и нам будет все сложнее с ними жить и справляться. Важно научиться верить в свои силы, чтобы побороть страхи.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 4.

Цель: обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение, а также устранить или значительно уменьшить торможение и страх.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Игра «Прятки»

Правила игры: заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, например, шкаф. Участников должно быть не менее трех, и они сами договариваются, кто из них будет искать первым. Свет выключается, закрываются шторы на окнах, оставляя полумрак. Тот, кто водит, входит в комнату, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Последние стремятся ничем не выдать себя, что требует опять же достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшийся остается какое-то время один, пока его не найдут или он сам не выйдет из укрытия.

Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только нарочито угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он «не обнаруживает» вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: «И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?». «А я тут!», — воскликнет вдруг нетерпеливый игрок. Это уже нарушение правил, и игра начинается снова. Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 5 и со словами «я иду искать» начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте. Наилучшие результаты от игры — когда ребенок сразу становится ведущим, то есть с ходу преодолевает страх и нерешительность.

Найденные участники игры продолжают принимать в ней активное участие, идя цепочкой сзади водящего и отчасти помогая ему в случае необходимости соответствующими репликами, замедлением или ускорением движения. Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению. Приходится ведь прятаться в темноте, одному, и находиться какое-то время в неудобном, стесненном положении. Одновременно исчезают и порождаемые в ситуациях темноты, страхи чудовищ, в том числе привидений, пиковой дамы, Бабы Яги, Кощея и т. д.

Игра «Кто первый?»

Правила игры: в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены, лицом к стульям. Руки у них находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях, и любое движение раньше времени считается нарушением (фальстартом), влекущим за собой замечание, а при повторении ошибки — и выбывание на время из игры. Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движение, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними

и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой к стене или мячу. Кто первый это сделает, тот и выиграет. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляясь за одежду, учитывая возраст участников.

Движение можно начинать по выстрелу из игрушечного пистолета или удару в бубен. Старту предшествует команда «приготовиться» (пауза еще больше повышает напряженность ожидания).

Дающий старт делает несколько обманных движений, тем самым усиливая напряжение участников игры. Кроме того, он может встать сзади них, и звук будет раздаваться прямо над головами соревнующихся (об этом надо заранее предупредить). В игре внезапный звук побуждает к быстрому принятию решения и незамедлительному действию, а не к оцепенению и страху.

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 5.

Цель: формирование уверенности в себе и навыков для снижения тревожности и напряжения, преодоления страха.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Сказка «Мышонок и темнота»

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Мышонок и темнота» (Хухлаевой О. В., Хухлаевой О. Е.).

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

Упражнение «Мусорное ведро»

Каждый из нас, чего-то боится. Я предлагаю вам взять листочки и карандаши, написать или нарисовать, то, что тревожит вас, чего вы боитесь. Это может быть одно или несколько рисунков, или слов. Выполнили задание? Теперь вам нужно смять или разорвать этот листок на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро. Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

Каждый из вас может справиться с чувством тревожности или страха.

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 6.

Цель: формирование уверенности в себе и навыков для преодоления страхов.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Сказка «Полезная боюська»

Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной увлекательной сказкой «Полезная Боюська» (Ткач Р.М.).

Детям предлагается обсудить содержание сказки. Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? В каких случаях? Что помогло Мышонку не бояться?

Упражнение «Магазин».

У каждого из нас есть такие «боюськи». Сегодня можно будет их обменять на нужные для вас вещи или качества.

Что испытывали, когда выполняли данное упражнение?

3. Завершающий этап.

Каждый из вас может справиться с чувством страха.

Ритуал завершения занятия. Попросить детей рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 7.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения с помощью дыхательных гимнастик.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть

Упражнение «Замедленное движение»

Задание: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

Упражнение «Задуй свечу»

Задание: Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

Упражнение «Ленивая кошечка»

Задание: Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

Упражнение «Мыльные пузыри»

Задание: психолог имитирует выдувание мыльных пузырей, а дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети садятся на стулья.

Упражнение «Рот на замочке»

Задание: Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Упражнение «Лимон»

Задание: сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Затем необходимо проделать тоже самое с левой рукой. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох.

3. Заключительный этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 8.

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть

Упражнение «Азбука страхов»

Детям раздаются листки и затем предлагается нарисовать на них страшных героев и дать им имена. Затем каждый рассказывает о том, что нарисовал. Далее с помощью психолога страшные герои превращаются в смешных, дорисовывая их.

Упражнение «Защитный амулет»

Детям предлагаются различные материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки. Из предложенных материалов детям необходимо сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

3. Заключительный этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 9.

Цель: развитие положительной самооценки, формирование у ребенка уверенности в себе.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Упражнение «Ласковое имя»

Задание: Каждому ребенку предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Упражнение «Что мне нравится в тебе?»

Задание: Проводят в парах или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка), ... » В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

Упражнение «Похвалилки»

Задание: Дети сидят в кругу. Каждый ребенок вспоминает какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например, «однажды я помог однокласснику» или «однажды я быстро выполнил задание» и т.д.

Упражнение «Мой подарок для тебя!»

Задание: Ведущий распределяет детей на пары и говорит: «Возьмите за руки партнера. Подумайте, что бы вы подарили друг другу. Почему именно этот подарок? Нарисуйте свой подарок и подарите».

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.

Занятие 10.

Цель: подведение итогов работы.

1. Организационный момент.

Ритуал приветствия. Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и молча улыбнитесь.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

И пожелаем всем добра.

2. Основная часть.

Сегодня у нас с вами последнее занятие, поэтому нам нужно подвести итоги нашей работы над страхами.

Упражнение «Самоанализ»

Чистый лист бумаги делится пополам. Слева – место для страхов, которые были или есть. Справа – для страхов, которых больше нет. Предложить ребенку проанализировать свои страхи, выделить те, которые получилось преодолеть. Обсудить ситуацию «Я боялся – я не боюсь».

Упражнение «Передай клубочек»

Задание: Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит почему мы должны побеждать свои страхи. Передача клубочка осуществляется по кругу.

Упражнение «Скажи доброе пожелание»

Задание: Дети по кругу друг другу говорят добрые пожелания, психолог начинает первый, задавая правильный настрой.

3. Завершающий этап.

Ритуал завершения занятия. Попросить рассказать, что запомнилось с занятия больше всего, что понравилось, а что оказалось самым важным.