

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

Факультет начальных классов

Кафедра педагогики и психологии начального образования

СОЛОМАТОВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
СПЕЦИФИКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ
ПРЕДПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Психология и педагогика
начального образования

ДОПУСКАЮ В ЗАЩИТЕ

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

5.06.2024

(дата, подпись)

Научный руководитель старший преподаватель
Окладникова В.Д.

(дата, подпись)

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

5.06.2024

(дата, подпись)

Дата защиты:

Обучающийся Соломатова Т.А.

5.06.2024

(дата, подпись)

Оценка

С т к с ч н о

Красноярск 2024

Содержание

Введение	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	6
§1.1 Экзистенциальные страхи как предмет научного исследования	6
§1.2 Экзистенциальная сфера в предпубертативном возрасте	14
§ 1.3 Направления работы с экзистенциальными страхами в предпубертативном возрасте.....	21
Выводы по главе I	26
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	27
§2.1 Методика организации исследования экзистенциальных страхов в предпубертативном возрасте.....	27
§2.2 Результаты диагностической программы по выявлению уровня склонности к экзистенциальным страхам.....	39
§2.3 Программа профилактики экзистенциальных страхов в предпубертативном возрасте.....	48
Выводы по главе II	52
Заключение	54
Список используемых источников.....	57
Приложения	61

Введение

Актуальность нашего исследования обоснована тем, что на протяжении всей жизни человек испытывает массу различных эмоций, которые играют важную роль в его жизни. Одной из таких базовых эмоций является страх. А.И. Захаров пишет, что первые настоящие страхи появляются у детей только в раннем детстве (от года до трех лет), но определенные смежные со страхом эмоции он может испытать еще в утробе матери. В дальнейшем, с взрослением и развитием человека, его страхи меняются, одни могут прийти на смену другим или прочно закрепиться в психике человека на долгие годы [6].

В рассматриваемом нами возрастном периоде – предподростковом возрасте (такое название И.С. Кон дает концу младшего школьного возраста, который ориентировочно приходится на 9-12 лет [7]) начинает появляться наименее изученный вид страха – экзистенциальный. И.П. Симаченко в своей статье пишет о том, что именно экзистенциальные страхи являются своеобразным «двигателем прогресса» в жизни человека [22].

В кризисные периоды человечества происходят кардинальные перемены социальной системы общества, сопровождающиеся активной модификацией экзистенциальных состояний и ценностей людей [20]. Так дети, находящиеся на пороге подросткового кризиса, переживают ряд изменений в социальной и экзистенциальной сферах.

М. Хайдеггер [28] писал о том, что экзистенциальный страх может избавить человека от навязанных способов существования, жизни в мире материальных вещей, принять всю правду о своем существовании.

Кроме этого, большую значимость данные страхи могут приобретать именно в четвертом классе, когда обучающиеся стоят на пороге средней школы, их начинает беспокоить неизвестность того, что их ждет дальше (новые предметы, педагоги).

Анализ научной отечественной и зарубежной литературы показал, что несмотря на важность экзистенциального страха в предподростковом возрасте, данный вопрос практически не изучен: большинство работ, написанных по данной проблеме относится к более старшим возрастным периодам. Исходя из данного противоречия, обозначим главную проблему нашего исследования: в чем заключается важная роль экзистенциальных страхов в формировании личности в предподростковом возрасте?

Объект исследования – экзистенциальные страхи в предподростковом возрасте.

Предмет исследования – специфика экзистенциальных страхов в предподростковом возрасте.

Цель исследования – изучение специфики экзистенциальных страхов и склонности к их проявлению в предподростковом возрасте, разработка профилактической программы.

Гипотеза исследования: в предподростковом возрасте у обучающихся возникает склонность к экзистенциальным страхам. В соответствии с уровнем склонности изменяется уровень обеспокоенности экзистенциальными страхами.

Задачи:

1. Рассмотреть возрастные особенности предподросткового возраста, сущность понятия «экзистенциальный страх».
2. Изучить методы работы с экзистенциальными страхами.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование склонности к экзистенциальным страхам и определить особенности переживания экзистенциальных страхов в предподростковом возрасте.
4. Проанализировать результаты исследования.
5. Разработать программу коррекционных занятий для работы с экзистенциальными страхами в предподростковом возрасте.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, анкетирование, качественный и количественный анализ данных.

Теоретическая основа исследования:

В работе рассмотрены труды, посвященные изучению страха таких авторов, как А.И. Захарова, Ю.В. Щербатых, Т.С. Кожевников, Б.Д. Карвасарский, Ю.Л. Неймер, К. Изарда, З. Фрейда, Дж. Уотсон, В. Франкл, Дж. Боулби, Г.И. Каплан, Б. Сэдок, Ф.Риман.

В рамках экзистенциальной философии страх рассматривается такими авторами, как Ю.В. Щербатых, Н.Г. Кормушина, А.М. Прихожан, С. Кьеркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер, В. Франкл, Ж.-П. Сартр, Р. Мэй, П. Тиллих.

При описании возрастных особенностей предпуберткового возраста использовались труды таких авторов, как: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, П. Блонский, В.И. Слабодчиков, И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий, Г.С. Абрамова, З. Фрейд, Ж. Пиаже, С. Хартер, Дж. Липсиц.

Практическая значимость работы заключается в возможности ее использования школьными психологами для диагностирования детей предпуберткового возраста, испытывающих повышенную тревожность, сложности в социальной сфере и поведенческие отклонения для раннего выявления возникающих экзистенциальных страхов и дальнейшего построения профилактической и коррекционной работы.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МАОУ СШ № 157, г. Красноярск. В эксперименте принимали участие 52 обучающихся 4-х классов.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемой литературы, приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

§1.1 Экзистенциальные страхи как предмет научного исследования

Страх является базовой эмоцией, которая сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Данная эмоция играет важную роль и оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на человека.

Страх рассматривался в разных направлениях психологии. Одним из таких направлений является экзистенциальная психология. Данное направление исходит из уникальности конкретной жизни человека, несводимой к общим схемам, возникшее в русле философии экзистенциализма [27]. Экзистенциальная психология основана на философском подходе и представляет собой процесс поиска ценности и смысла жизни. Она базируется на мысли, что человек не является жертвой обстоятельств, а несет ответственность за собственные действия и выбор, тем самым формируя реальность. Одной из составляющих этой реальности являются экзистенциальные страхи [19].

Одним из первых, термин экзистенциальный страх, как отличный от привычного психологического понимания, вывел датский философ, основатель экзистенциализма, С. Кьеркегор. В его понимании, экзистенциальный страх – выражение духовности человека, раскрытие отношения человека к самому себе [13].

Философ утверждал, что страх — это свидетельство духовного опыта. Он может быть связан с осознанием своей смертности и конечности времени. В такие моменты человек может почувствовать бесконечность и необъятность мира.

Страх — это напоминание о том, что жизнь имеет смысл, который мы не всегда можем уловить в суете повседневных забот. Человек может ощущать

близость вечности и при этом испытывать ужас перед её непостижимостью и неизвестностью.

В этом состоянии человек может осознать ценность жизни и её уникальность, а также необходимость ценить каждый момент. Такой духовный опыт помогает человеку осмыслить свою жизнь и пересмотреть приоритеты. Страх становится своеобразным стимулом для развития и самопознания. Это начало пути к осознанию своего места в мире и своего предназначения.

Таким образом, страх может служить источником вдохновения и мотивации к самосовершенствованию. Преодоление страха позволяет человеку стать более зрелым и мудрым, готовым к новым вызовам и возможностям [12].

Кроме этого, Кьеркегор различал два вида страха: безотчётный страх – тоску, ужас, жуть (дат. Angst) и страх боязнь (дат. Furcht), который вызывается конкретным предметом [5]. Важнейшее положение философии С. Кьеркегора – свобода выбора – является одной из причин безотчётного страха.

Немецкий философ-экзистенциалист М. Хайдеггер объясняет сущность экзистенциального страха основным направлением экзистенции – стремлением к пределу, к смерти, в «ничто». Другими словами, любое человеческое существование рано или поздно закончится, и данное осознание вызывает у человека необъяснимый страх, явных причин для которого просто не существует. «Страх обнаруживает ничто», - так писал Хайдеггер, обозначая сущность проблемы экзистенциального страха [25].

Экзистенциальный страх пробуждает в человеке осознание его истинного существования. Осознание того, что этот страх присущ нашей жизни, может освободить человека от рутины и позволить ему реализовать свою свободу. Философы, такие как К. Ясперс, рассматривают тревогу и экзистенциальный страх как полезные силы, которые позволяют человеку перейти от повседневной жизни к экзистенциальному плану существования.

Тревога становится одним из наиболее важных факторов, способствующих обретению истинной свободы [18]. Экзистенциальный страх помогает сохранить человеческую природу и позволяет нам искать Бога.

Французский философ Ж.-П. Сартр подчёркивает, что страх возвышает человека, придаёт его существованию новое качество и позволяет выйти за рамки привычного. Экзистенциальная философия позволяет человеку воспринимать мир глубже, видеть его сущность и задумываться о своём месте в нём [21].

Таким образом, страх является неотъемлемой частью человеческого существования, который помогает нам осознавать свою жизнь и стремиться к свободе и истине. Он побуждает нас выходить за пределы обыденного и погружаться в магический экзистенциальный мир. И хотя экзистенциальный страх может вызывать неприятные эмоции, он также помогает нам переосмыслить свои ценности и устремления, открывая путь к истинному самопониманию и свободе.

Р. Мэй описывает, что экзистенциальная тревога – это состояние, которое возникает у человека при столкновении с чем-то неопределённым и неизвестным. Это переживание, связанное с существованием человека, его самосознанием и самоопределением в этом мире. Экзистенциальный страх может быть связан с возможностью небытия, а также с парадоксами бытия, которые заставляют человека бороться за своё существование и реализацию собственных способностей [15].

В данной концепции внимание обращается на борьбу, происходящую внутри личности, которая борется с отсутствием определенности, с чувством потери смысла существования. Автор считает, что эта экзистенциальная борьба является самым важным конструктивным началом в жизни человека. С одной стороны, она порождает беспокойство, неуверенность в себе и страх перед неизвестностью, но с другой – она даёт возможность человеку проявить свои способности и реализовать себя.

Тиллих подчёркивает, что человек может преодолеть свою тревогу, проявив смелость и взяв на себя ответственность за свою жизнь. Именно наличие осознанных целей и ценностей позволяет победить страх и сделать жизнь более осмысленной. Однако сложность заключается в том, что страх и тревога связаны не только с внешними факторами, но и с внутренними противоречиями человека, которые определяют его сущность.

Согласно экзистенциалистам, человеческий мир радикально отличается от животного, и это отличие порождает экзистенциальное напряжение и тревогу. Человек осознаёт своё особое положение в мире, чувствует свою ответственность и свободу выбора, но в то же время сталкивается с угрозой небытия и потерей смысла жизни. Таким образом, экзистенциальные тревоги связаны с нашим отношением к жизни и способностью принимать решения в условиях неопределённости. Они требуют глубокого осмысления своей жизни и ответственности за неё, чтобы преодолеть экзистенциальный конфликт и найти свой путь в мире.

Экзистенциальный страх и тревога являются ключевыми аспектами экзистенциальной философии, которая изучает природу человеческого существования. Экзистенциалисты обращают внимание на неизбежные аспекты человеческой жизни, такие как смерть, свобода и выбор.

Кьеркегор считал, что экзистенциальная тревога существует только у людей. Он полагал, что способность быть собой зависит от способности двигаться вперёд перед лицом тревоги. После того, как Кьеркегор обратил внимание на экзистенциальную тревогу, эта тема стала одной из главных в экзистенциальной философии [14].

Мартин Хайдеггер также подчёркивал необходимость различать страх и непоправимую тревогу (беспокойство) относительно существования и времени. Для него проблема тревоги оказалась связанной с вниманием, но была включена как элемент его онтологии.

Пауль Тиллих в своей более поздней классической работе «Мужество быть» сформулировал наиболее значительный вклад в анализ этой темы. С его точки зрения, экзистенциальное сознание — это индивидуальный опыт собственной конечности, беспокойство, присущее человеку как личности.

Согласно Тиллиху, экзистенциальная тревога представляет собой экзистенциальное восприятие собственной несущественности, то есть восприятие неизбежности смерти. Каждый человек должен чувствовать свою личную смертность. Тревога и сознание взаимосвязаны: чем легче не замечать свою конечность, тем сильнее становится тревога.

Экзистенциальный страх, согласно определению отечественного психолога, Ю. В. Щербатых, представляет собой специфическую группу страхов, связанных с человеческой природой, а не с конкретными жизненными событиями индивида [29]. Этот тип страха имеет несколько характерных особенностей: он в разной степени присущ каждому человеку; его истоки лежат глубоко в подсознании, так что человек не всегда осознаёт их; полностью устранить экзистенциальные страхи невозможно из-за их глубины и неопределённости.

Однако существует позитивный аспект экзистенциального страха: люди могут жить с ним долгое время. Кроме того, уровень тревожности можно значительно снизить при помощи методов рациональной или поведенческой терапии.

Уменьшение интенсивности симптомов до приемлемых значений делает жизнь более комфортной и позволяет лучше контролировать свои эмоции. Это особенно важно в условиях современного общества, где стресс и тревога могут быть вызваны множеством факторов, включая быстрый темп жизни и информационную перегруженность.

Экзистенциальная психология изучает глубинные проблемы человеческого существования, такие как смысл жизни, свобода выбора, ответственность за свои действия и смерть. Такие темы вызывают

беспокойство у людей, что может привести к возникновению экзистенциальных страхов.

Поэтому важно уметь распознавать и принимать эти страхи, а также работать над их преодолением или снижением уровня беспокойства. Это может помочь людям обрести внутренний покой и гармонию, что способствует повышению качества жизни и психического здоровья [29].

Также Щербатых выделяет основные группы экзистенциальных страхов (см. рис. 1):



Рис. 1. Группы экзистенциальных страхов

Раскроем подробнее каждую из групп [29]:

1. Страх перед пространством. Может принимать различные формы, из которых основными являются страх перед замкнутым или открытым пространством и страх темноты. Потребность в свободе с разных сторон: с одной - человеку необходимо ощущать свободу от рамок и ограничений, которые тормозят развитие, а с другой - эта свобода пугает и становится непереносимой ношей, так как за ней стоит пугающая неизвестность. Стремление к развитию и стремление к защищенности - два инстинкта вызывающие внутренний конфликт. В зависимости от того, какой из рефлексов окажется сильнее, наружу вырвется тот или иной страх.

2. Страх перед временем. Человека всегда тревожит вопрос о конечности его жизни, невозможность управлять временем. Эти глубинные

тревоги выливаются в менее интенсивный страх неизвестного или более сильный страх смерти. В обыденной жизни от таких страхов ограждают защитные механизмы, но в военных или экстремальных условиях они могут проявиться сильнее. Страх смерти характерен только людям, что связано с потребностью планировать свою жизнь, и это приводит к осознанию ее неизбежного завершения.

Страх перед жизнью может проявляться в разных формах, таких как боязнь окружающего мира, таинственных событий или бессмысленности жизни. Эти страхи могут привести к тому, что человек теряет направление и смысл в своей жизни, паникует и не видит мотивации к действию.

Однако, страх перед жизнью можно преодолеть через достижение важных целей, связанных с основными ценностями и мотивами. Когда человек реализует свои цели, он чувствует себя более уверенно и мотивированно.

Другой распространенный страх – это страх перед собой. Это может проявляться как боязнь своего бессознательного, своих возможных действий или потери контроля над собой. Этот страх также может привести к потере самоконтроля и даже к безумию. Социальные контакты и отношения помогают решить эту проблему, поскольку они позволяют человеку обсудить свои страхи и получить поддержку от других людей.

Лечение страха одиночества заключается в принятии себя таким, какой ты есть. Важно осознавать свои чувства и эмоции, а также научиться справляться со страхами самостоятельно. Такой подход позволяет укрепить свою самооценку и научиться находить гармонию внутри себя. Это очень важно для поддержания психологического здоровья и равновесия.

Если же страх одиночества становится слишком сильным и мешает полноценной жизни, стоит обратиться к специалисту за помощью. Работа с психотерапевтом поможет разобраться в причинах страхов и научиться преодолевать их.

Таким образом, экзистенциальный страх – это одно из фундаментальных понятий философии и психологии экзистенциализма. Разные экзистенциалисты по-своему рассматривают страх, но их объединяет общее видение направления страха – стремление к подлинному существованию, к Богу, к выходу за рамки материального, греховного мира.

§1.2 Экзистенциальная сфера в предподростковом возрасте

Предподростковый возраст – возрастной период между детством и подростковым возрастом. По разным классификациям его границы варьируются от 8 до 12 лет, от 9 до 14 лет, от 10 до 13 лет. Физиологически предподростковый возраст предшествует половому созреванию и соответствует началу гормональных сдвигов и вызванных ими психологическими явлениями.

В этот период продолжается переход от начальной школы к начальной, что связано с полным изменением распорядка повседневной жизни. Учащиеся, которые не готовы к средней школе, чувствуют переходный период, похожий на кризисное явление, называемое «проблемой пятого класса». Этот период является докризисным этапом того периода, когда существует противоречие между объективными и субъективными элементами состояния общественного развития.

Рассмотрим подробно, как разные авторы описывают предподростковый период (см. табл. 1) [26, 23, 11, 1]:

Таблица 1. Характеристика предподросткового возраста

Автор	Характеристика периода
Л.С. Выготский	Серьёзные изменения в развитии мышления детей к окончанию стабильного периода младшего школьного возраста, за которым следует кризис 13 лет. Он подчёркивает, что это время перехода от конкретных операций к абстрактным, что требует от ребёнка способности к более глубокому обобщению и анализу. Этот период также характеризуется кризисом 11–12 лет, после которого начинается подростковый возраст.
Д.Б. Эльконин	рассматривает окончание младшего школьного возраста как переход к подростковому периоду с ведущей деятельностью — интимно-личностное общение. Новообразованиями этого периода он называет словесно-логическое мышление, произвольность и самоконтроль. Для готовности к ведущей деятельности подростков необходимы развитые коммуникативные навыки и качества.
П. Блонский	вводит термин «предпубертатное детство» и рассматривает его как важную составляющую преддверия пубертатного кризиса. Это период психофизиологических изменений, который отражается на поведении, самоощущении и самовосприятии подростка.

В.И. Слободчиков	изучаемый возраст между «стадией принятия» (6,5–11,5 лет) и «кризисом отрочества» (11–14 лет). Эти периоды находятся на ступени развития субъекта — «персонализация». Подросток начинает осознавать свои желания и задачи самоопределения, что приводит к формированию чувства взрослости..
З. Фрейд	предпубертатность как подготовку к следующей фазе развития. В этот период устаревшие установки и желания инфантильной жизни обнаруживаются по-новому за счёт регрессий на более ранние периоды жизни. Однако если взрослые критически и осуждающе противостоят этим регрессиям, то они способствуют вытеснениям и задержкам у ребёнка.
Ж. Пиаже	указывает на время перехода от стадии конкретных к стадии формальных операций мышления. Рефлексивные способности 10–12-летних школьников проявляются в способности к более глубокому обобщению, анализу и способности объяснять абстрактные понятия.
С. Хартер	обращает внимание на то, что к десяти годам дети способны провести анализ сложных эмоций, понимают амбивалентность чувств и относительность нравственных суждений.
Дж. Липсиц	Стратегически важный возраст с точки зрения воспитания. Он одинаково чувствителен и к негативным влияниям социума, и к культурным ценностям, которые определяют в дальнейшем жизненные ценности и выборы. Несмотря на особую значимость возраста, многие исследователи утверждают, что он до сих пор недостаточно изучен.

Такие психологи, как И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий, Г.С. Абрамова, изучающие особенности предпубертатного возраста, определяют его как критический и выделяют ряд проблем [11, 1]:

- потеря интереса к школе (даже при хорошей и отличной успеваемости);
- низкая произвольная регуляция деятельности;
- отсутствие интереса к предмету;
- повышенный уровень тревожности, неуверенность в своих силах;
- неадекватная самооценка;

Кроме основных характеристик и проблем рассматриваемого периода, выделяют ряд особенностей предпубертатного возраста:

- повышенная эмоциональность наряду со стремлением к отстаиванию своих прав способствуют чрезмерной чувствительности и

ранимости школьника. Возможно возникновение демонстративного поведения при эмоциональном давлении, неприятии, пренебрежении со стороны взрослых. Важно формировать у будущих подростков чувство собственного достоинства и на его основе воспитывать такие качества, как ответственность, самостоятельность и целеустремленность;

- возникновение глубокого мотивационного кризиса (мотивационного вакуума). Мотивация, связанная с новой социальной позицией школьника к концу третьего класса, заметно снижается, а внутренние, содержательные мотивы к обучению зачастую еще не сформированы;

Предподростковый кризис — важный этап в жизни человека, во время которого происходит формирование личности. В этот период дети начинают осознавать себя как самостоятельную личность и активно проявлять свою индивидуальность.

Одной из основных особенностей предподросткового кризиса является стремление к взрослой жизни, что вызывает раздражение у родителей и учителей. В этом возрасте дети начинают задумываться о своём будущем, оценивать свои способности и возможности, определять цели и планы на жизнь. Это время перехода от детства к юности, когда ребёнок начинает по-новому воспринимать себя и окружающих людей.

Важной чертой предподросткового возраста является неадекватная самооценка, которая может проявляться в переоценке своих способностей. Ученики могут брать на себя слишком много работы, но быстро сдаваться при первой же трудности, не чувствуя вины за свою неуспеваемость. Важно помогать детям правильно оценивать свои силы и возможности, чтобы они могли успешно справляться с поставленными задачами и достигать поставленных целей.

Ещё одна особенность предпубертативного периода — возникновение противоречий между необходимостью проявлять самостоятельность и желанием чувствовать поддержку взрослого. В это время дети уже стремятся к независимости, но ещё нуждаются в помощи и поддержке родителей и педагогов. Взрослым важно установить общие рамки деятельности, предъявлять понятные требования и контролировать их выполнение, а также предоставлять возможность принимать решения самостоятельно.

Важно помнить, что граница между концом младшего школьного возраста и началом полового созревания может быть размытой, поскольку исследователи часто не выделяют этот переходный период в отдельный возрастной этап. Этот этап знаменует начало серьёзных изменений в развитии личности, социальных и межличностных отношений.

Относительно развития экзистенциальной сферы детей предпубертативного возраста, мы также рассматриваем указанную границу. Так, в младшем школьном возрасте ребенок начинает осознавать свои индивидуальные психические свойства через обобщение результатов самонаблюдения. Под влиянием обучения случаются серьёзные изменения в психическом развитии детей, в том числе и в экзистенциальной сфере.

В этом возрасте строится фундамент нравственного поведения, осуществляется усвоение моральных норм и правил поведения, формируются ценностные ориентации. Кроме личного опыта дети анализируют опыт других людей. Многие нравственные поступки они совершают по собственной инициативе.

Для ребенка самым важным измерением времени является «сейчас». Ребенок слабо ощущает течение времени. Детская перспектива в прошлое невелика, большинство значимых переживаний ребенка связаны с его малым личным опытом. Будущее они видят в самом общем виде [4].

В подростковом возрасте формируется социально-нравственная самооценка. Школьник стремится воспринять и усвоить нормы, ценности и

способы поведения, существующие в мире взрослых и в их отношениях. Подростки стремятся к самостоятельности, к независимости, тонко чувствуют оценку взрослых, умаление их достоинства и прав. Отношение к ним как к «маленьким» их обижает и отталкивает. У школьников этого возраста появляется критичность сознания, они отмечают недостатки в поведении, в деятельности взрослых, особенно критично относятся к родным и учителям, подмечая все их промахи. Одной из особенностей для их сознания становится потребность в доказательствах, они ничего не хотят принимать бездоказательно [4].

Исходя из описанных особенностей экзистенциальной сферы, становятся понятны пути возникновения экзистенциальных страхов у детей данного возраста: перед ними неизвестность, из-за нехватки опыта; из-за ухудшения отношений со взрослыми возникает страх потери их любви или утраты близких людей.

Е. Погудина пишет, что такой страх появляется уже в возрасте 10-11 лет. В период зарождения мировоззрения будущий юноша начинает задумываться о смысле жизни, тайнах мироздания, катастрофах, войнах, глобальных экологических проблемах. Например, авторы-подростки, у которых есть желание участвовать в каком-либо волонтерском движении, помогать бездомным животным или участвовать в экологических акциях, отмечают, что экзистенциальные страхи включают страх войны, бедствий и неспособности найти свое место в жизни. Часто экзистенциальные страхи включают страх смерти [16].

Как описывалось ранее, экзистенциальные страхи большую значимость могут приобрести у обучающихся к концу обучения в четвертом классе, находясь на грани перемен: они прощаются с учителем, с которым работали на протяжении четырех лет, а дальше их ждет неизвестность – новые педагоги, новые предметы. Здесь может возникнуть страх неизвестности.

На данный момент в школах, где психологическая служба развита и активно работает, проводится полноценная работа, по сопровождению и адаптации обучающихся, готовящихся к переходу в среднее звено [24].

Таким образом, проводится комплексная работа, включающая в себя совместную методическую работу учителей начальной школы и учителей-предметников в среднем звене, а также работу с учащимися и родителями. Преемственность между начальной школой и 5-м классом предполагает такие направления, как: образовательные программы, организация учебного процесса, единые требования к учащимся, структура уроков [2].

При соблюдении перечисленных условий, проведении своевременной диагностики склонности к экзистенциальным страхам и непосредственно выявление самих страхов, поможет сделать переход наименее травматичным, мягким и сохранить дальнейшее психологическое здоровье обучающихся.

Таким образом, проведя анализ литературы по теме экзистенциальных страхов и возрастных особенностей предподросткового возраста, можем выделить, что в данном возрасте могут возникнуть следующие экзистенциальные страхи:

- одиночества;
- смерти;
- войны;
- темноты;
- пространственные страхи (открытого или замкнутого пространства).

Резюмируя, можно сказать о том, что большинство авторов не рассматривают предподростковый возраст как полноценный возрастной период. Многие также имеют разные точки зрения в отношении того, является данный возраст латентным или кризисным. Мы же склоняемся к тому, что данный возраст является началом кризисного периода, несущего в себе множество изменений для будущего подростка, как физических, так и

психологических. Одним из аспектов данных изменений является формирование экзистенциальных страхов, которые при грамотном их переживании помогут сформировать сильную, устойчивую, целеустремленную личность. В противном случае, у будущего подростка может сформироваться пассивное, исполнительское отношение к жизни, нежелание расти и развиваться как самостоятельная и независимая личность.

§ 1.3 Направления работы с экзистенциальными страхами в предподростковом возрасте

При работе с детьми, испытывающими склонность к экзистенциальным страхам важно учитывать ряд особенностей как данного возраста, так и специфики данных страхов. В связи с чем важен комплексный подход, направленный на диагностику, а также профилактику и/или коррекцию страхов [10].

При организации работы по профилактике экзистенциальных страхов и коррекции их проявлений, важно учитывать ряд особенностей данного возраста. Психотерапевтическая работа с детьми предподросткового возраста требует деликатности и осторожности. Не все методы, используемые со взрослыми, допустимо использовать в работе с детьми. Дети данного возраста более эмоциональны, чувства преобладают над разумом [17].

Целью профилактики в данном случае будет являться преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, развитие способности самоуправления и целеполагания, повышение способности к рефлексии. Все это необходимо для того, чтобы ребенок научился осознавать свое место в мире, не пугаться неопределенности, осознавать последствия своих действий. Такую работу можно организовать, используя элементы экзистенциальной или арт-терапии.

Элементы экзистенциальной терапии [30]:

1. Самораскрытие терапевта. Клиентам можно повествовать о собственных попытках примирения с критическими экзистенциальными переживаниями и сохранения положительных человеческих качеств.

2. Техника работы с защитными механизмами состоит в осознании неадекватных механизмов защиты и их негативных последствий.

3. Техника работы со снами основывается на неподавленном и неотредактированном состоянии, где сновидения могут проявляться в

подсознательные темы, в них часто присутствуют и темы смерти. Поэтому обсуждение и анализ сновидений проводятся с учетом экзистенциальных конфликтов, которые имеются у пациентов в текущий момент.

Основная цель арт-терапии** – гармонизировать развитие личности, способствовать самовыражению и самопознанию.

Арт-терапия может быть использована для людей разного возраста и с разными проблемами – от детей с трудностями в обучении до взрослых, переживающих стресс или психологические травмы.

Выделяют четыре основных направления практики арт-терапии:

1. Пассивная арт-терапия. Используется в терапии анализ существующих произведений искусства и их интерпретация. Это позволяет человеку глубже понять себя и свои чувства через обсуждение работ других людей.

2. Активная арт-терапия. В этом подходе клиента направляют к самостоятельному творчеству. Основным терапевтическим фактором здесь является сам процесс творчества. Он помогает клиенту выразить свои эмоции, справиться со стрессом и улучшить настроение.

3. Комбинированный подход. Сочетает элементы пассивной и активной арт-терапии. Благодаря этому, терапевт может адаптировать метод под индивидуальные потребности и проблемы каждого клиента.

4. Роль психотерапевта. Внимание уделяется отношениям терапевта и клиента, которые развиваются в процессе обучения творчеству. Терапевт помогает клиенту раскрыть свой потенциал и развить навыки самовыражения, одновременно поддерживая его на этом пути.

Таким образом, каждое направление имеет свои преимущества и может быть использовано в зависимости от конкретной ситуации и потребностей клиента. Арт-терапия предлагает множество способов для выражения эмоций и снятия напряжения.

Важно учитывать ряд нюансов. Детям свойственна гибкая и восприимчивая психика, и несмотря на то, что они легче выражают свои эмоции, чем взрослые, часто появляются трудности в установлении контакта, они начинают стесняться или замыкаются в себе. Таким образом, при организации занятий с элементами арт-терапии важно следовать некоторым принципам [3]:

- важно создать доброжелательную, уютную обстановку, где будет комфортно даже самому замкнутому и стеснительному ребенку;
- материалы и упражнения должны соответствовать возрастным особенностям и интересам ребенка;
- результат детского творчества отражает его психоэмоциональное состояние, необходимо проводить анализ любых действий, производимых ребенком;
- необходимо поощрять и хвалить любое проявление творчества, поддерживая каждого участника занятий, находя в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, индивидуальное;
- занятия должны строиться таким образом, чтобы происходило формирование позитивного, доброжелательного и уважительного отношения к работам других;
- не допустима злая критика и насмешки со стороны детей в адрес работ других участников занятий – дети часто бывают жестоки.

Арт-терапия – это метод, направленный на терапию и гармонизацию личности человека через различные формы искусства. Существует множество разновидностей этого метода, которые помогают людям с разными психологическими проблемами и потребностями:

1. Анимационная терапия помогает раскрыть развитие событий и терапевтические эффекты с помощью создания анимационных зарисовок.

2. Библиотерапия основана на подборе литературы, которая способствует нормализации психического состояния человека.

3. Драматерапия использует техники действия для устранения «повреждённого» поведения и ускорения личностного роста.

4. Игровая терапия включает в себя игры, которые способствуют решению психологических проблем.

5. Изотерапия направлена на формирование положительных эмоций с помощью рисования, моделирования и других визуальных средств.

6. Музыкальная терапия основывается на использовании музыки при лечении и реабилитации людей с соматическими и психическими расстройствами.

7. Песочная терапия позволяет выразить свои эмоции через песок и миниатюрные статуэтки, а также способствует снятию напряжения.

8. Сказкотерапия раскрывает истинные архетипы и социальные установки сказок, созданных клиентом. Этот метод помогает отслеживать динамику формирования личности и следить за текущими проблемами.

9. Цветотерапия включает в себя диагностику и лечение, основанные на влиянии цвета на психику человека.

10. Фототерапия может проводиться на основе работы с готовыми фотографиями или создания авторских фоторабот.

Кроме того, существует художественная синтезтерапия, сочетающая в себе элементы различных видов арт-терапии. Это направление помогает человеку выразить свои чувства и переживания через искусство. Всё это разнообразие методов помогает людям стать более гармоничными и научиться решать проблемы самостоятельно.

Таким образом, при работе с экзистенциальными страхами у детей предпубертативного возраста можно выделить 3 основные направления: диагностика, профилактика и коррекция. При профилактике страхов важно обратить внимание на те проявления, которые выявлены у ребенка во время

диагностики. При необходимости коррекционной работы важно подбирать те приемы работы, которые мягко скорректируют проявления экзистенциальных страхов. Одним из самых распространенных направлений в коррекции являются методы арт-терапии.

Выводы по главе I

При анализе литературы, посвященной экзистенциальным страхам, нами были рассмотрены основные теоретические положения данного вида страхов, приведенные разными авторами (за основу были взяты философы и психологи-экзистенциалисты, такие, как С. Кьеркегор, М Хайдеггер, К. Ясперс и другие). А также выделены основные виды экзистенциальных страхов (согласно Ю.В. Щербатых).

В результате изучения проблемы экзистенциальных страхов в предподростковом возрасте, несмотря на важность и значимость этих страхов в рассматриваемом возрасте (экзистенциальные страхи возникают, и при правильном изучении этих страхов у будущего подростка появляется возможность стать активным и целеустремленным человеком. В противном случае (например, инфантилизм, повышенная тревожность, пассивность, потеря направления в жизни), тема практически не изучалась, и теоретических и практических исследований по этой теме нет.

Был выделен ряд направлений работы с экзистенциальными страхами у детей предподросткового возраста, среди которых диагностика, профилактика и коррекция. При профилактике страхов важно обратить внимание на те проявления, которые выявлены у ребенка во время диагностики. При необходимости коррекционной работы важно подбирать те приемы работы, которые мягко скорректируют проявления экзистенциальных страхов. Одним из самых распространенных направлений в коррекции являются методы арт-терапии.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

§2.1 Методика организации исследования экзистенциальных страхов в предподростковом возрасте

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 157, г. Красноярск. В эксперименте принимали участие 52 обучающихся 4-х классов.

На основе анализа диссертации Н.Г. Кормушиной [9] и другой психологической литературы были выделены критерии склонности к проявлению экзистенциальных страхов.

Для проведения констатирующего эксперимента были подобраны и использованы диагностические методики в соответствии с описанными критериями. Выбор конкретных методик осуществлялся в соответствии с рядом требований:

1. Методики должны соответствовать возрастным особенностям и отвечать возможностям и потребностям.

2. Используемые методики должны быть стандартизированы и апробированы на практике. Они должны быть проверены на содержательную и статистическую валидность и надежность.

3. Методики должны предполагать не только количественный, но и качественный анализ результатов.

Таблица 2. Критерии склонности к проявлению экзистенциального страха

Критерии	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Эмоциональн ый	В ситуации школьной жизни и межличностного взаимодействия спокойно и на возникающие ситуации	Эмоционально состояние в пределах нормы, однако есть ситуации, приводящие к дестабилизации, с которыми ребенок как правило	Свидетельствует о постоянном напряжении и неприятном ожидании в той области, в которой данный уровень превышает норму, возможны частые болезни таких	Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан

	реагирует без эмоционального напряжения, свидетельствует о благополучном эмоциональном состоянии обучающегося.	справляется при коррекции и создании ситуации поддержки и конструктивной критики.	обучающихся и психосоматическое проявления.	
	Как в текущем, так и в желаемом состоянии демонстрируется отрицательный выбор	В текущем состоянии ребенок делает отрицательный выбор, а в желаемом – положительный, или наоборот.	Дети, не вызывающие беспокойства, которые как в текущем, так и в желаемом состоянии демонстрировали положительные показатели	Методика «Дерево с человечками» Д. Лампен
Социальный	Не принимаются коллективом, их личности вызывают неприятие и отрицание; не имеют ни одного положительного выбора.	Чаще всего имеют нейтральную позицию в коллективе; не попавшие ни в одну другую группу.	Субъект, являющийся наиболее привлекательной личностью в группе; получает наибольшее количество положительных выборов.	Социометрия Дж. Морено
Поведенческий	Низкий уровень самоконтроля, волевых процессов, внешний локус контроля.	Не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей.	Отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью, высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.	Анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова

Таким образом, из четырех используемых методик, каждая из которых является отдельным показателем склонности к проявлению экзистенциальных страхов, при наличии 3-4 отрицательных показателей возможно судить о

высокой склонности, 1-2 отрицательных или 3 показателях среднего уровня говорят о наличии среднего уровня склонности, при отсутствии отрицательных показателей или наличии 1-2 показателей среднего уровня можно судить о низком уровне склонности к экзистенциальным страхам.

Эксперимент проводился в два этапа:

- На первом этапе проводилось групповое диагностическое исследование в 4-х классах, с целью выявления обучающихся, склонных к проявлению экзистенциальных страхов. На данном этапе были использованы следующие диагностические методики: «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан, «Дерево с человечками» Д. Лампен, «Социометрия» Дж. Морено, анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова.

- Второй этап проводился после обработки результатов, полученных на первом этапе. Обучающиеся диагностировались по группам в зависимости от выявленного уровня склонности. Цель исследования – определение преобладающих экзистенциальных страхов. В рамках данного этапа исследования были использованы методики «Виды страха» И.П. Шкуратова, «Страхи в домиках» А.И. Захаров, М.А. Панфилова.

Диагностические методики, используемые на первом этапе исследования:

«Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан

Цель – определение личностной тревожности.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0

- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1

- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2

- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3

- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале,

интерпретируется как показатель общего уровня тревожности. Прихожан предлагает выделять 5 уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

«Дерево с человечками» Д. Лампен (в адаптации Пономаренко)

Цель – оценка эмоционального состояния.

Сейчас вам предстоит выполнить творческое задание, которое поможет проанализировать ваше настроение и внутреннее состояние. Для этого возьмите красный фломастер и представьте себе маленькое существо на дереве. Это существо должно отражать вас: его положение, настроение, характер должны соответствовать вашим чувствам и желаниям. Придайте ему облик, который будет отражать ваше текущее эмоциональное состояние. Возможно, он будет стоять на одной из веток дерева или сидеть под ним.

Теперь попробуйте оценить свои достижения. Чем больше маленький человечек на дереве будет представлять вашу личность, тем выше будут ваши успехи. Наделите его всеми желаемыми качествами и чертами характера, которые помогут достичь ваших целей.

После того как вы закончите с красным человечком, возьмите зелёный фломастер. Представьте себе другое существо, которым вы хотели бы стать, какие у него будут стремления, желания, ценности. Разместите этого человечка там, где считаете нужным. От расположения зависит то, насколько быстро вы достигнете желаемого результата.

Закончив упражнение, отложите фломастеры в сторону. Теперь рассмотрите получившиеся образы. Подумайте о том, что вы хотели выразить своими рисунками, и попытайтесь осознать, что нового вы узнали о себе и своих желаниях.

Автор методики определяет значение человечков следующим образом:

Таблица 3. Значение человечков

№ позиции человечка	Характеристика
1, 3, 6, 7	установка на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	общительность, дружеская поддержка
4	устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
5	утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
9	мотивация на развлечения
13, 21	отстраненность, замкнутость, тревожность
8	отстраненность от учебного процесса, уход в себя
10, 15	комфортное состояние, нормальная адаптация
14	кризисное состояние, «падение в пропасть»
16, 17	№ 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим
20	часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Для дальнейшей работы и удобства описания результатов, все позиции человечков были поделены на 2 группы: положительные – те, которые не связаны с препятствиями, проблемами и пр. (2, 4, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20) и отрицательные – несущие какой-либо негативный контекст (1, 3, 5, 6, 7, 8, 13, 14).

На основе ответов исследуемых, были определены три уровня эмоционального состояния: **положительный** – дети, не вызывающие беспокойства, которые в обоих случаях демонстрировали положительные показатели; **спорный** – когда в первом случае ребенок делает отрицательный выбор, а во втором – положительный, или наоборот; **отрицательный** – когда в обоих случаях делается отрицательный выбор.

«Социометрия» Дж. Морено

Цель - определение уровня сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

В ходе нашего исследования важно создать атмосферу доверия в отношениях с группой. Недоверие к экспериментатору или подозрение, что результаты опроса могут быть использованы против испытуемых, могут привести к тому, что участники отказываются выполнять задачу или делают отрицательный выбор. Поэтому мы просим вас быть искренними и открытыми в своих ответах.

Правила проведения опроса:

- Не общаться друг с другом во время исследования;
- Всегда отвечать на все вопросы;
- Подчёркивать конфиденциальность индивидуальных ответов;
- Соблюдать нейтралитет в общении с исследователем;
- Указать имена и фамилии членов группы в соответствии с критерием опроса;
- Не спешить с ответом и не препятствовать визуальному контакту, если у испытуемого нет списка членов группы.

Исследователь должен подчёркивать и напоминать участникам не общаться друг с другом и всегда отвечать на вопросы. При этом нельзя мешать визуальному контакту между испытуемыми, если только у субъекта нет листа со списком группы перед глазами. Мы настоятельно рекомендуем вам указать имя того человека из вашей группы, кого нет на доске.

Подчеркнём ещё раз, что конфиденциальность индивидуальных ответов обеспечивается, а сам опрос носит исключительно исследовательский характер и никак не может быть использован в ущерб испытуемым. Важно подчеркнуть важность сотрудничества и открытости во время проведения исследования. Это необходимо для получения достоверных результатов и создания продуктивной атмосферы в группе.

Возможны три основных способа выбора:

1. Количество выборов ограничивается 3—5;

2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);

3. Испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

Для обработки результатов данной диагностики используется специальный онлайн-сервис «Социоматрица.Онлайн». Данный сервис помогает быстро и без труда получить результаты социометрического исследования. Необходимо создать список исследуемых и отметить выборы каждого испытуемого.

Всего в зависимости от количества и качества полученных выборов, выделяют 6 социометрических статусов:

- «Звезды» - В два раза больше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым;
- «Предпочитаемые» - В полтора раза больше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым;
- «Принятые» - не попавшие в другие группы;
- «Пренебрегаемые» - В полтора раза меньше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым или отрицательных выборов в полтора раза больше, чем положительных;
- «Отвергаемые» - В два раза меньше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым или есть отрицательные выборы, но нет положительных;
- «Изолированные» - Нет ни положительных ни отрицательных выборов.

Анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова

Целью является точное выявление ребенка, подверженного риску, предназначенный для заполнения родителями и / или учителями. Исследование использовалось для выявления нежелательного поведения у детей.

Инструкции: Обратите внимание, являются ли следующие действия уникальными для вашего ребенка (ученика). Для этого поместите "плюс" в соответствующий столбец.

На втором этапе исследования использовались такие диагностические методики, как «Виды страха» И.П. Шкуратовой и «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой. Из общего перечня страхов, определяемых авторами методик, для анализа отбирались лишь те страхи, которые согласно Ю.В. Щербатых относятся к экзистенциальным [29]. Таким образом, мы определили таблицу критериев для второго этапа исследования:

Таблица 4. Проявление экзистенциальных страхов

		Страх перед пространством (высота, глубина, открытые, закрытые пространства, темнота)	Страх перед временем (страх смерти)	Страх перед жизнью (страх перед Богом, страх войны)	Страх перед собой (страх одиночества, утрат любви со стороны близких)
«Виды страха» И.П. Шкуратова	Отсутствует	Оценивается 0-1 баллов, не беспокоит исследуемого			
	Возникает периодически	Оценивается средними баллами (2-3), свидетельствует о периодическом возникновении страха			
	Присутствует постоянно	Оценивается в 4 балла, на постоянной основе беспокоит исследуемого			
«Страхи в домиках»	Отсутствует	Отмечается как имеющийся, на бланке размещается в «черном» доме			

	Присутствует	Отмечается как не имеющийся, на бланке отмечается в «красном доме»

Диагностические методики, используемые на втором этапе исследования:

«Виды страха» И.П. Шкуратова

Цель – исследование степени выраженности разных страхов у младших школьников.

Опросник содержит 36 описаний факторов страха, которые сгруппированы в 5 блоков:

Фобии — устойчивые установки боязни материального или нематериального явления.

Учебные страхи — тревожность по поводу неуспеваемости, страх разочаровать окружающих, не оправдать ожидания родных, публично опозориться.

Социальные страхи — боязнь отвержения общества, непризнания, насмешек, издевательств.

Криминальные страхи — страхи перед нападением, причинением телесных повреждений, опасностью извне.

Мистические страхи — опасения проявления неведомых сил (чудовищ, демонов), страх смерти.

Участникам исследования предлагается оценить степень выраженности каждого страха по шкале от 0 до 4, где:

0 — никогда не испытывал этот страх;

1 — когда-то испытывал этот страх;

- 2 — несколько раз испытывал этот страх;
- 3 — иногда испытываю этот страх;
- 4 — этот страх преследует меня всё время.

Это позволит более точно определить уровень тревожности среди школьников и выявить наиболее распространённые факторы страха. Полученные данные могут быть использованы для разработки профилактических программ и методов работы с детскими страхами.

Из предложенных автором 36 страхов, на основе анализа литературы, нами были отобраны 9 страхов, относящихся к экзистенциальным, а именно: страх темноты, утраты любви со стороны близких, высоты, потусторонних сил, закрытых помещений, страх перед Богом, смерти близких, одиночества, собственной смерти.

«Страхи в домиках» А.И. Захаров, М.А. Панфилова

Цель – выявление страхов у детей.

Инструкция. «В черном домике живут страшные страхи, а в красном — не страшны. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам». (психолог называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик.

У старших детей необходимо спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...». Беседу с исследуемым специалист проводит неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи по порядку и ожидая только ответа «да» — «нет» или «боюсь» — «не боюсь».

Таким образом, из 31 страха, предлагаемых автором, мы также определили 9 страхов, которые относятся к экзистенциальным: остаться одному, умереть, умрут родители, темноты, высоты, глубины, замкнутого пространства, войны, открытого пространства.

Таким образом, нами были рассмотрены критерии склонности к проявлению экзистенциальных страхов, среди которых – эмоциональный, социальный и поведенческий. К каждому критерию были подобраны

диагностические методики (показатели), позволяющие судить об уровне склонности: при наличии 3-4 отрицательных показателей возможно судить о высокой склонности, 1-2 отрицательных или 3 показателях среднего уровня говорят о наличии среднего уровня склонности, при отсутствии отрицательных показателей или наличии 1-2 показателей среднего уровня можно судить о низком уровне склонности к экзистенциальным страхам. А также нами были определены страхи, относящиеся к экзистенциальным для диагностирования наличия или отсутствия данных страхов у исследуемых обучающихся.

§2.2 Результаты диагностической программы по выявлению уровня склонности к экзистенциальным страхам

В эксперименте принимали участие 52 обучающихся 4-х классов в возрасте 9-11 лет. На первом этапе исследование проводилось фронтально в двух классах. После, по результатам исследования проводилась рандомная выборка обучающихся по каждой группе склонности (дети с высокой, средней и низкой склонностью).

Анализ методики «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан.

Обработка и анализ результатов: при обработке результатов нами был подсчитан общий балл по всей шкале, т.к. нам важно было понять уровень общей тревожности обучающихся. Результаты методики представлены в приложении Ж.

Результаты исследования показали, что 20 (38%) обучающихся продемонстрировали полное спокойствие, 16 (31%) человек – нормальный уровень тревожности, 7 (13%) человек – повышенный, 4 (8%) человека – высокий, 5 (10%) человек – очень высокий. Таким образом, видим, что 31% (повышенный, высокий и очень высокий уровни) обучающихся показали уровень тревожности, требующий наблюдения и коррекции.

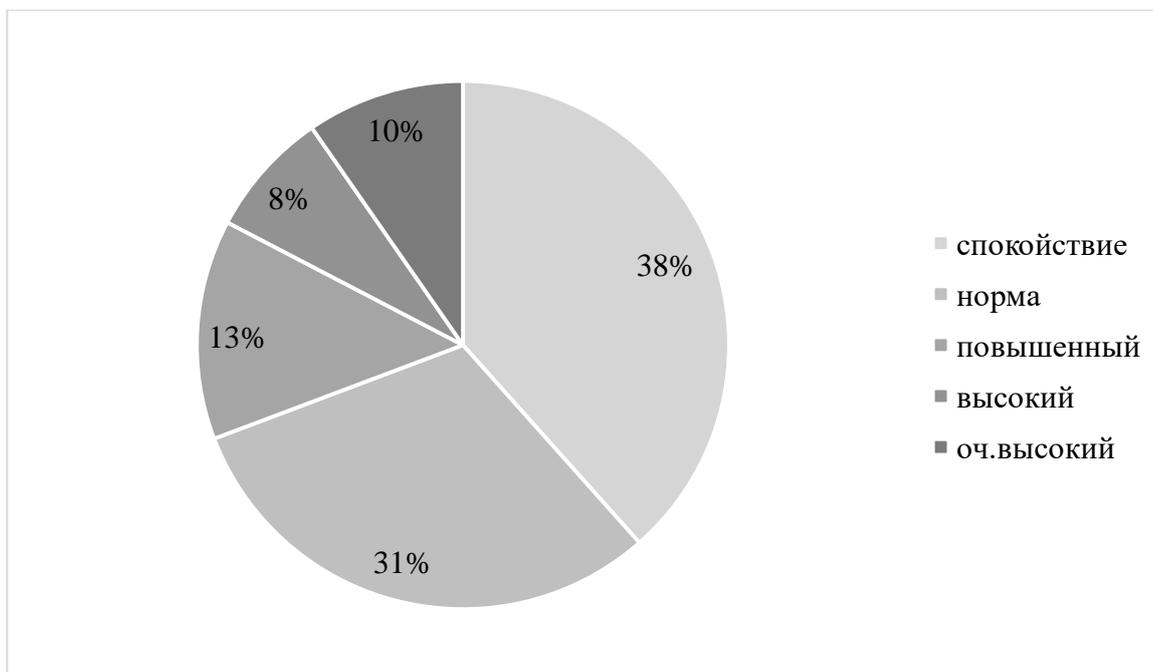


Рис. 2. Уровни личностной тревожности

Анализ методики «Дерево с человечками» Д. Лампен.

Обработка и анализ результатов: данная методика является проективной. Результаты описываются в соответствии с выбранными испытуемым человечками. Результаты диагностики представлены в приложении 3.

Анализ результатов показал, что распределение по уровням эмоционального состояния следующее:

- Положительный – 30 человек (58%);
- Спорный – 13 человек (25%);
- Отрицательный – 9 человек (17%).

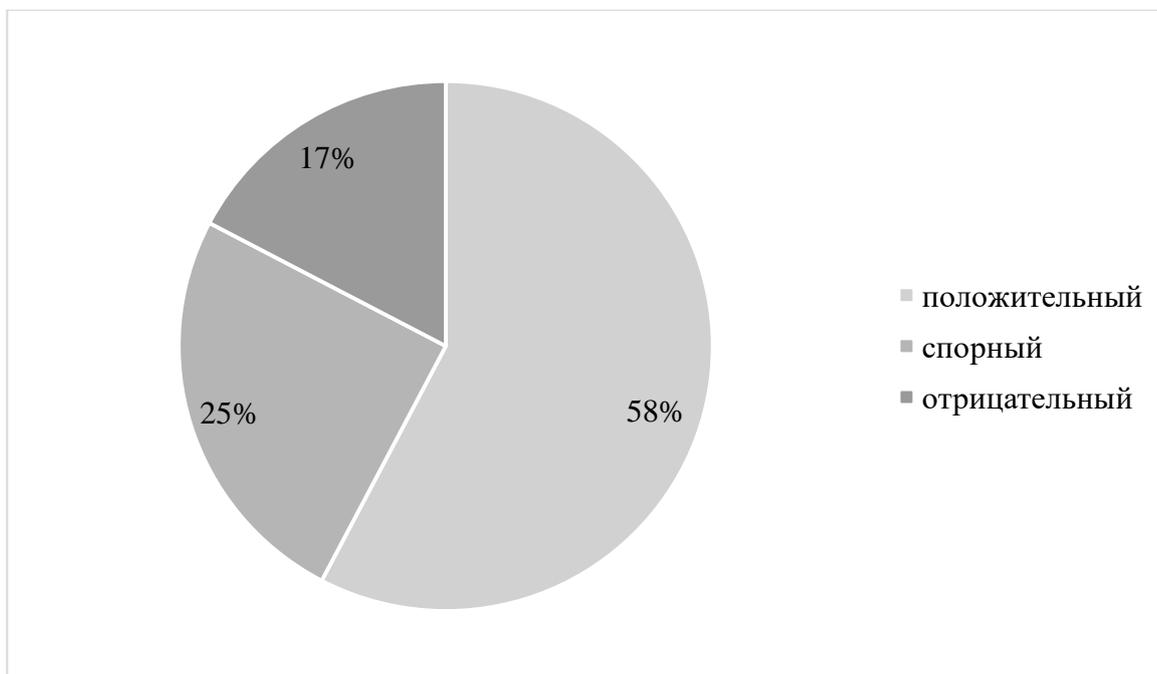


Рис. 3. Уровни эмоционального состояния

Для дальнейшей работы рассматривались 9 обучающихся, показавших отрицательный уровень эмоционального состояния.

Анализ методики «Социометрия» Дж. Морено

Нам было важно определить обучающихся, испытывающих трудности в социализации и имеющих отрицательные социометрические статусы.

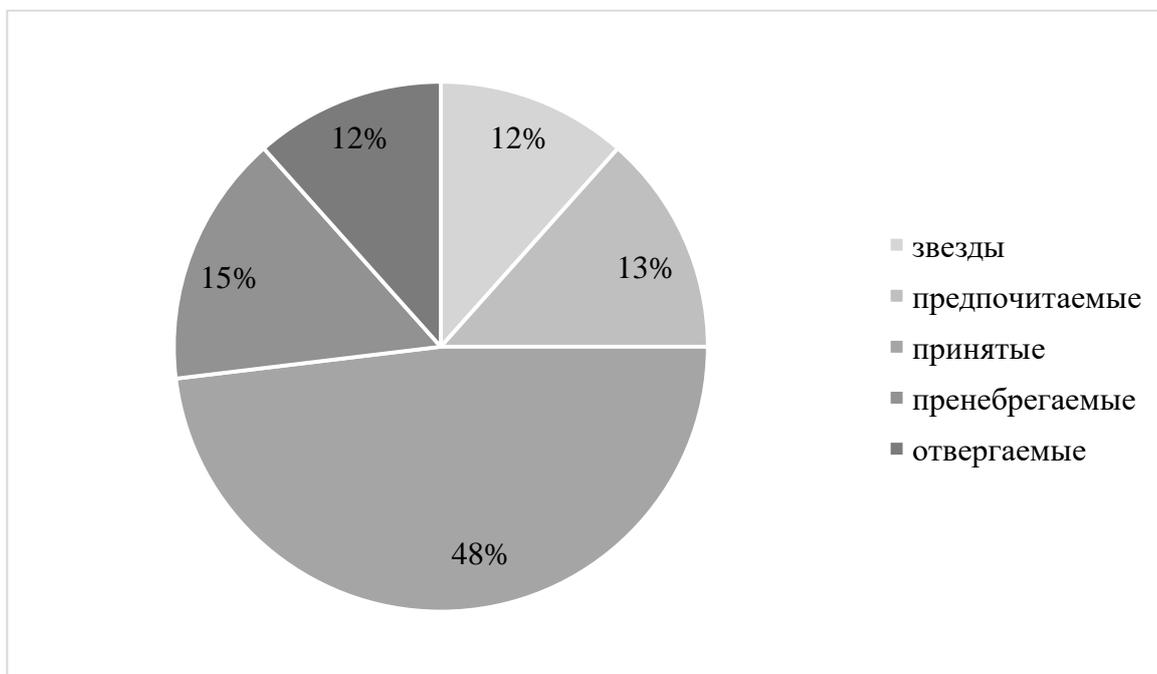


Рис. 4. Распределение социометрических статусов

Как видим по рисунку, 27% обучающихся получили отрицательные (пренебрегаемые, отвергаемые) социометрические статусы.

Анализ методики «Анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова»

Обработка результатов: автором представлены 6 субшкал, каждая из которых соответствует определенной группе риска детей, в соответствии с преобладающими формами поведения. В рамках нашего исследования не было необходимости рассматривать детей с точки зрения разных групп риска, нам было важно понять, какие дети имеют отклонения в поведении в целом. Таким образом, нами подсчитывалось общее количество положительных ответов по всей анкете. Далее дети делились на две группы: с нормальным (имеющие менее 55% положительных ответов) или отклоняющимся (имеющим более 55% положительных ответов) поведением.

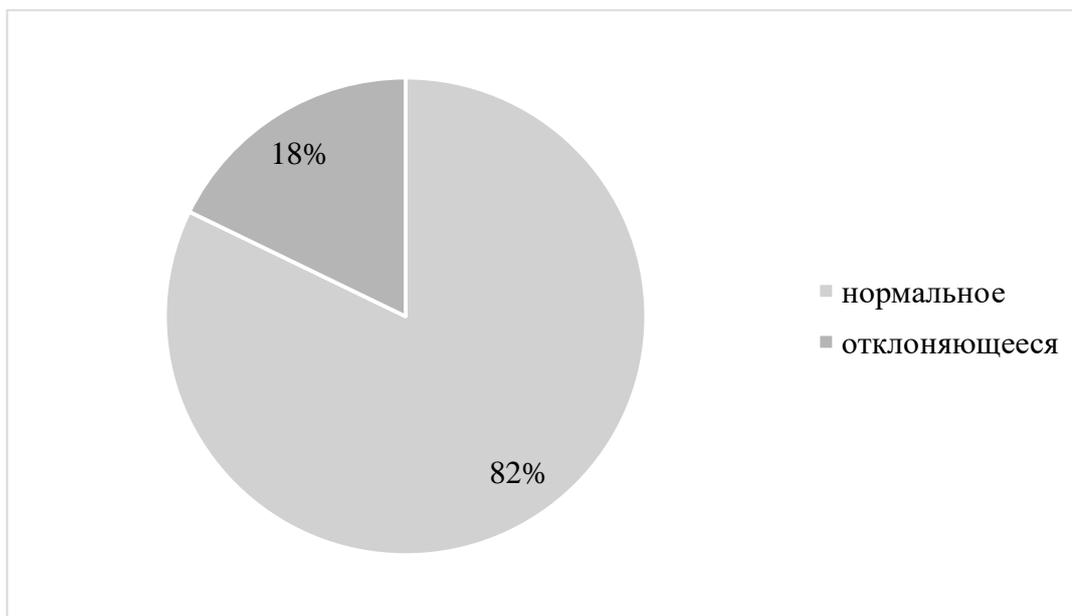


Рис. 5. Склонность к нормальному и отклоняющемуся поведению

Склонность к проявлению отрицательных форм поведения показали 8 человек (18%). Результаты диагностики представлены в приложении И.

Для дальнейшей работы был проведен анализ данных, полученных по всем методикам.

Сводная таблица результатов представлена в приложении К. При анализе были получены следующие результаты: не показавшие склонности к экзистенциальным страхам – ни одного отрицательного показателя (41%), частичная склонность – 1-2 отрицательных показателя (43%), группа риска – 3-4 отрицательных показателя (16%).

Анализ результатов показал, что большое количество детей испытывают высокую тревожность и не принимаются коллективом (имеют отрицательные социометрические статусы). Наименьший процент проявления получили поведенческие отклонения и отрицательное эмоциональное состояние.

Почти половина обучающихся показала частичную склонность к проявлению экзистенциальных страхов, что связано с достаточно высоким процентом средних значений по каждому критерию. Эти обучающиеся в дальнейшем могут попасть в группу риска, поэтому уже на данном этапе им необходимо уделить внимание, проведя профилактическую работу, направленную на снижение тревожности, нормализации эмоционального состояния, улучшение социального положения в коллективе, работу с отрицательными формами поведения. С обучающимися группы риска требуется проведение коррекционной работы для минимизации влияния страхов на личность.

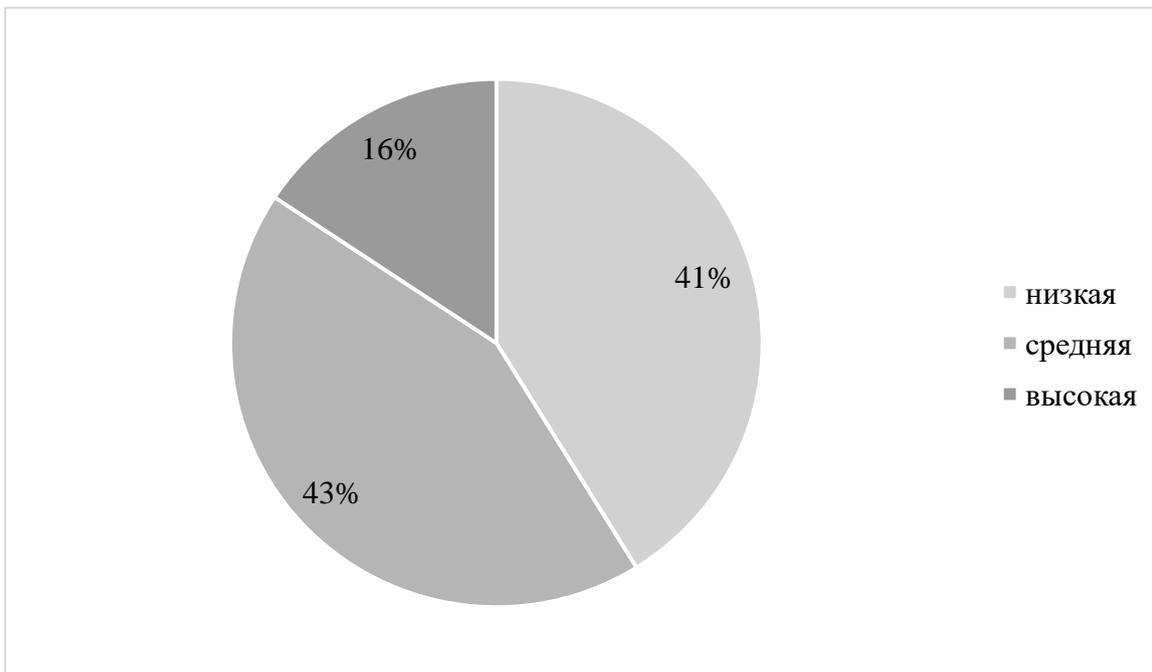


Рис. 6. Сводная диаграмма уровней склонности к экзистенциальным страхам

Вторым этапом было проведено исследование обучающихся разных групп склонности с целью определения преобладающих экзистенциальных страхов у детей разных групп склонности. Таким образом, на втором этапе исследования были продиагностированы 25 обучающихся (10 человек с низкой склонностью, 10 человек со средней склонностью, 5 человек с высокой склонностью). В данном исследовании были использованы методики «Виды страха» И.П. Шкуратовой и «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, в которых из общего количества страхов, были отобраны те, которые непосредственно относятся к экзистенциальным (а также к пограничным страхам).

Анализ методики «Виды страха» И.П. Шкуратова

Среди предлагаемых автором методики страхов, был выделен ряд, относящихся к экзистенциальным (согласно Ю.В. Щербатых [29]), а именно: страх темноты, утраты любви со стороны близких, высоты, потусторонних сил, закрытых помещений, страх перед Богом, смерти близких, одиночества, собственной смерти.

Обучающиеся оценивали данные страхи по шкале от 0 до 4, и имеющимися отмечались те страхи, которым дети присуждали высокие баллы (3-4). Таким образом, были получены следующие результаты исследования:

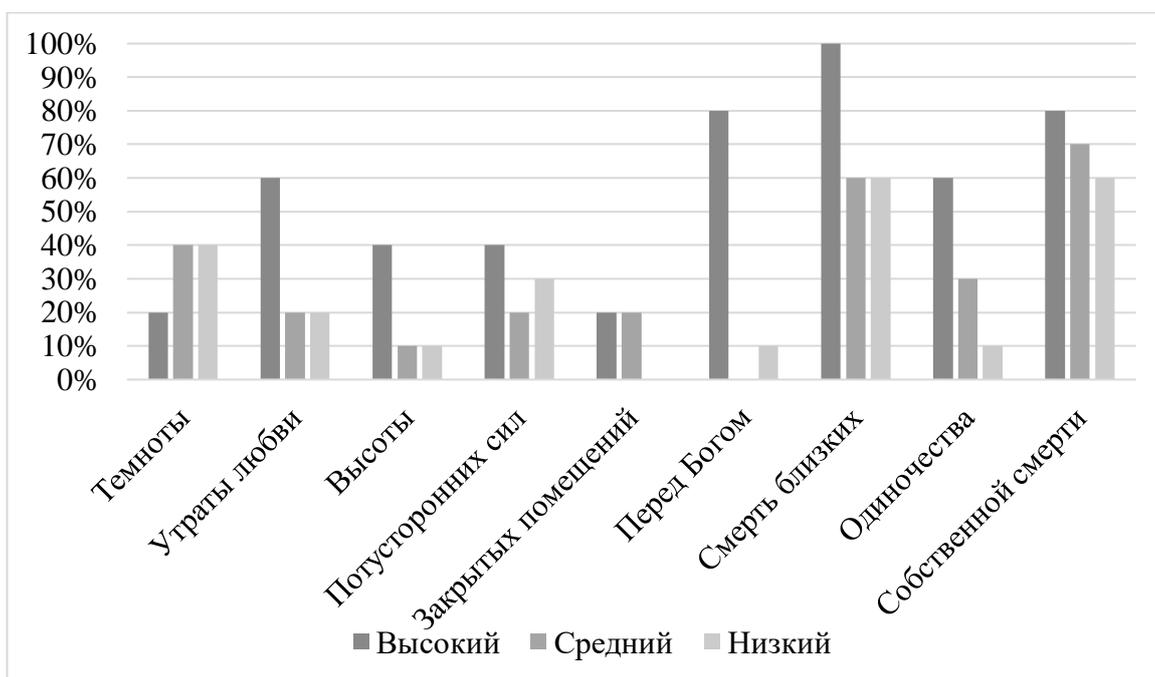


Рис. 7. Проявление экзистенциальных страхов по И.П. Шкуратовой

На диаграмме видно распределение проявления экзистенциальных страхов у детей в соответствии с уровнем склонности. По большинству страхов, дети с высокой склонностью продемонстрировали явное преобладание таких страхов, в сравнении с детьми со средним и низким уровнями склонности.

Как видим по диаграмме, больше всего исследуемые боятся смерти близких людей, следующими по интенсивности являются страхи перед Богом и собственной смерти.

Меньшую выраженность показали страхи утраты любви со стороны близких и одиночества, что является схожими явлениями. Наименьшую обеспокоенность вызывают пространственные страхи (высоты и закрытых помещений), а также темноты и потусторонних сил.

Таким образом, можно сделать вывод, что наибольшую обеспокоенность вызывают истинно экзистенциальные страхи (те, которые не

являются пограничными, согласно классификации Ю.В. Щербатых [29]). В свою очередь, пограничные страхи (находящиеся на границе с биологическими или социальными страхами), показали наименьшую обеспокоенность.

Анализ методики «Страхи в домиках» А.И. Захаров, М.А. Панфилова

В данной методике также были отобраны страхи, относящиеся к экзистенциальным. Здесь такими страхами стали следующие: остаться одному, умереть, умрут родители, темноты, высоты, глубины, замкнутого пространства, войны, открытого пространства.

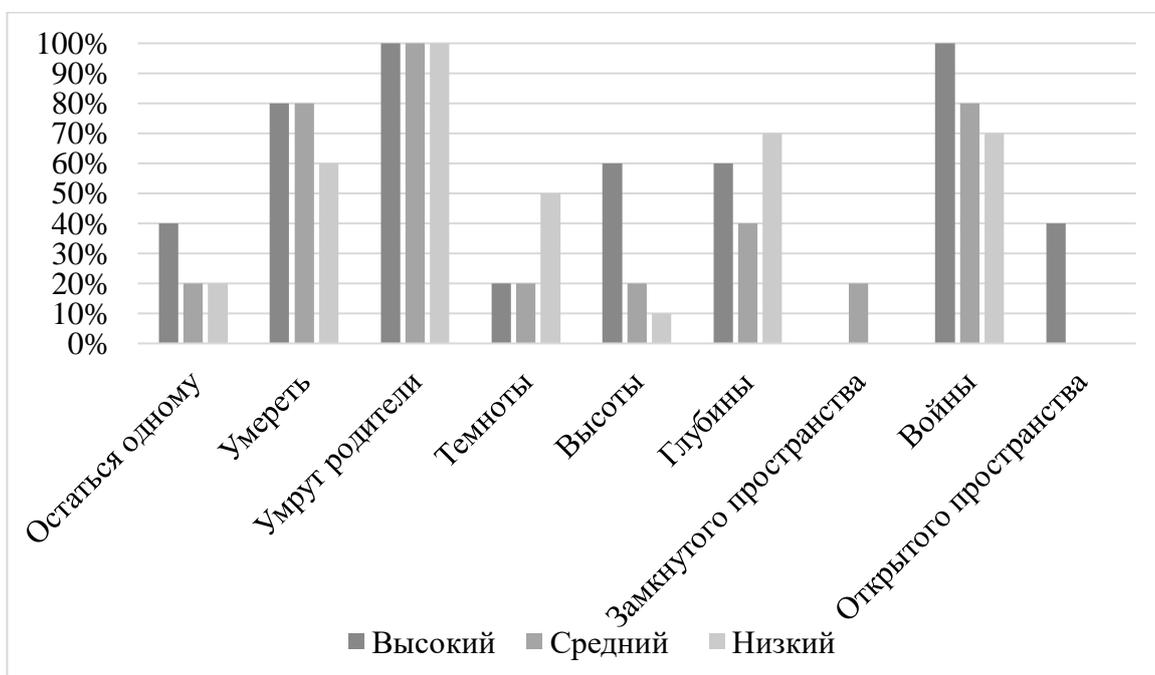


Рис. 8. Проявление экзистенциальных страхов по А.И. Захарову и А.М. Панфиловой

По результатам данной методики видим данные, схожие с предыдущей. Дети, имеющие высокую склонность к проявлению экзистенциальных страхов показали преобладание таких страхов над детьми с более низкой склонностью.

По итогам анализа результатов по двум методикам, мы видим, что наибольшую обеспокоенность вызывают истинно экзистенциальные страхи (как было описано выше), сюда относятся страх смерти (своей и близких

людей), страх перед Богом, страх войны. У детей с высокой склонностью к экзистенциальным страхам, страх смерти близких проявляется в 100% выборов, а страх собственной смерти лишь в 80%, что может быть связано со сложностью представления данного явления. Также, как и страх перед Богом, являясь неощутимым в реальности явлением, получил лишь 80% выборов. А вот страх войны, который в последнее время приобретает реальную угрозу, получил 100% выборов.

Относительно пограничных страхов, проценты выборов колебались от 0% до 60%. Так, страх замкнутого пространства в первой методике был выбран 20% исследуемых, во второй – 0 (данный феномен мог быть вызван разными формулировками). Также наименьшее количество выборов получили и другие пространственные страхи, от 20% до 40% (темноты, высоты, глубины, открытых помещений). Страхи, находящиеся на границе экзистенциальных и социальных (страх одиночества, страх утраты любви со стороны близких) получили преимущественно 60% выборов.

Дети со средним и низким уровнем склонности показали примерно одинаковое процентное отношение преобладающих страхов, а именно: значимость страхов смерти на 10-20% ниже, чем у детей с высокой склонностью, страх перед Богом практически не наблюдается, но значимость пространственных страхов выше, чем у детей с высокой склонностью.

§2.3 Программа профилактики экзистенциальных страхов в предподростковом возрасте

По результатам проведенного исследования, было выявлено, что независимо от уровня склонности к экзистенциальным страхам, в разной степени страхи присутствуют у всех детей. В связи с чем, нами были сделаны выводы, что в данном возрасте большую актуальность будут иметь профилактические занятия с детьми, с элементами коррекции для нивелирования уже имеющихся проявлений страхов и предотвращения возможных.

Занятия, содержащиеся в данной профилактической программе, имеют диагностический эффект. При проведении предусмотренных в программе упражнений, путем наблюдения и анализа продуктов детской деятельности, возможно определить детей, нуждающихся в коррекционной и терапевтической работе.

В современном мире дети могут сталкиваться с различными стрессовыми ситуациями, которые могут вызывать чувство страха и тревоги. Поэтому мы разработали программу профилактических занятий, которая включает элементы арт-терапии, направленные на снижение тревожности у учащихся, повышение самооценки, улучшение рефлексов и исправление существующих симптомов страха.

Цель программы – профилактика острых проявлений экзистенциальных страхов.

Задачи программы:

- создать педагогические и социально-психологические условия, которые позволят осуществлять профилактическую работу с детьми, имеющими склонность к экзистенциальным страхам;
- способствовать актуализации и отреагированию чувства страха детьми посредством элементов арт-терапии;
- осуществить контроль над объектом страха;

- повысить уверенность в себе у детей предпубертатного возраста с помощью средств арт-терапии;
- способствовать повышению психического тонуса детей и развитию у них способности к рефлексии.

Ожидаемый результат: у обучающихся будет снижена тревожность, они станут увереннее в себе, повысят навыки рефлексии, а также будет снижено острота проявлений беспокоящих их страхов.

Чтобы достичь поставленных целей и обеспечить эффективность программы, важно тщательно проработать структуру занятий, подготовить необходимые материалы и инструменты, а также организовать правильную работу с группой детей. Всё это поможет создать благоприятные условия для успешного выполнения программы.

Содержание программы представлено в виде тематического плана занятий, включающего 10 занятий, каждое из которых длится по 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю и рассчитаны на обучающихся 4-х классов, в мини-группах по 5-7 человек. Занятия разработаны таким образом, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса у детей сохранялся интерес. Структура занятия включает ритуал приветствия, основное содержание, рефлексия, ритуал прощания.

Структура занятий включает ритуал приветствия, основное содержание, размышления и прощание. Это помогает создать комфортную атмосферу и поддерживать интерес детей на протяжении всего урока и всего курса.

Тематический план занятий представлен в таблице 5. Полный сценарий занятий представлен в приложении.

Таблица 5. Тематический план занятий

Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Цель	Используемые упражнения
1	Знакомство	1	Познакомить участников,	Ритуал приветствия «Я сегодня вот такой»;

			установить доверительную атмосферу в группе	Упражнение «Мое имя»; Упражнение «Доброе животное»; Упражнение «Сердечки»; Рефлексия; Ритуал прощания «Встретимся опять».
2	Мой страх	1	Актуализация экзистенциальных страхов детей, осознание того, что они не одиноки в своих переживаниях.	Ритуал приветствия «Волшебный клубок»; Упражнение «Нарисуй свой страх»; Рефлексия; Ритуал прощания «Эстафета дружбы».
3	Неправильные правильности	1	Создание условий для свободного выражения эмоций и мыслей, формирование способности «не бояться говорить»	Ритуал приветствия «Поздороваемся»; Упражнение «Неправильный рисунок»; Упражнение «Каракули»; Рефлексия; Ритуал прощания «Солнечные лучики».
4	Страшная скульптура	1	Визуализация своего страха с помощью лепки, знакомство с ним, его принятие	Ритуал приветствия «Привет! Как твои дела?»; Упражнение «Скульптура»; Упражнение «Страхи на песке»; Ритуал прощания «Встретимся опять».
5	Не страшно быть взрослым	1	Снижение тревожности, связанной с неизвестностью перед предстоящим взрослением	Ритуал приветствия «Я сегодня вот такой»; Упражнение «Закончи предложение»; Упражнение «Я – ребенок, Я - взрослый»; Рефлексия; Ритуал прощания «Солнечные лучики».
6	Страх, я тебя знаю!	1	Визуализация страха с целью дальнейшего манипулирования своим страхом	Ритуал приветствия «Волшебный клубок»; Упражнение «Нарисуй и победи свой страх»; Упражнение «Волшебная шляпа»; Рефлексия; Ритуал прощания «Эстафета дружбы».
7	Доверяй – не проверяй!	1	Формирование доверия к окружающим, развитие умения работать в группе	Ритуал приветствия «Поздороваемся» Упражнение «Я не упаду»; Упражнение «Групповое рисование»;

				Рефлексия; Ритуал прощания «Солнечные лучики».
8	Портрет смелого человека	1	Формирование установки на активную, противостоящую страху позицию	Ритуал приветствия «Привет! Как твои дела?»; Упражнение «Портрет смелого человека»; Упражнение «Защитный амулет»; Рефлексия; Ритуал прощания «Встретимся опять».
9	Страшная маска	1	Отреагирование и устранение страхов, снятие телесного напряжения	Ритуал приветствия «Я сегодня вот такой»; Упражнение «Маски»; Упражнение «Рисование кусочками»; Рефлексия; Ритуал прощания «Эстафета дружбы».
10	Волшебные зеркала	1	Избавление от негативных переживаний, повышение уверенности в себе, подведение итогов	Ритуал приветствия «Поздороваемся»; Упражнение «Волшебные зеркала»; Упражнение «Страх – я тебя знаю!» Рефлексия; Ритуал прощания «Солнечные лучики».

Таким образом, разработанная профилактическая программа, составленная на основе полученных результатов исследования, способствует снижению тревожности у обучающихся, повышению уверенности в себе, а также коррекции и нивелированию проявлений экзистенциальных страхов, которые при отсутствии должной работы с ними, могут негативно влиять на развитие личности детей предпубертального возраста.

Выводы по главе II

В качестве рабочей гипотезы выступало предположение о том, что в предподростковом возрасте у обучающихся возникает склонность к экзистенциальным страхам. В соответствии с уровнем склонности изменяется уровень обеспокоенности экзистенциальными страхами.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 157, г. Красноярск. В эксперименте принимали участие 52 обучающихся 4-х классов. Нами был проведен констатирующий эксперимент, который проходил в два этапа. На первом этапе целью исследования являлось выявление склонности к экзистенциальным страхам у детей предподросткового возраста. В соответствии с выделенными критериями склонности к экзистенциальным страхам (эмоциональный, социальный, поведенческий) в предподростковом возрасте, нами были подобраны диагностические методики для ее изучения: «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан и Дерево с человечками» Д. Лампен для изучения эмоционального состояния обучающихся, Социометрия Дж. Морено для изучения занимаемой социальной позиции в коллективе, а также анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова для выявления нежелательных форм поведения. Результаты исследования показали, что высокую склонность (группа риска) – продемонстрировали 8 из 52 исследуемых (16%), среднюю склонность – 22 человека (43%).

Второй этап исследования проводился с целью изучения преобладающих экзистенциальных страхов у детей разных групп склонности. Для данного этапа были использованы модификации методик И.В. Шкуратовой «Виды страха» и А.И. Захарова и А.М. Панфиловой «Страхи в домиках». Модификация заключалась в выборке экзистенциальных страхов из общего массива исследуемых в методиках страхов. По результатам исследования, было выявлено, что у детей предподросткового возраста

присутствуют одинаковые экзистенциальные страхи, но процент преобладания меняется в зависимости от уровня склонности. Так, дети с высокой склонностью продемонстрировали, что истинно экзистенциальные страхи вызывают беспокойность у 80% - 100% исследуемых; страхи, находящиеся на границе с биологическими, показали наименьшую беспокойность – от 0 до 20%; страхи, граничащие с социальными, показали преимущественное 60% выборов.

Дети со средним и низким уровнем склонности показали примерно одинаковое процентное отношение преобладающих страхов, а именно: значимость страхов смерти на 10-20% ниже, чем у детей с высокой склонностью, страх перед Богом практически не наблюдается, но значимость пространственных страхов выше, чем у детей с высокой склонностью.

По результатам проведенного исследования, был сделан вывод, что экзистенциальные страхи в разной степени присутствуют у большинства детей предпубертального возраста, в связи с чем большую актуальность приобретает работа по профилактике и коррекции данных страхов. Нами была разработана программа профилактических занятий с элементами коррекции, направленная на снижение тревожности обучающихся, повышение уверенности в себе и работу над беспокоящими страхами.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась: у обучающихся предпубертального возраста действительно возникает склонность к экзистенциальным страхам и в зависимости от уровня склонности изменяется процент беспокойности определенными страхами (чем выше склонность, тем сильнее беспокойность).

Заключение

На основании вышеизложенного материала по теме работы, можно сделать ряд выводов:

При анализе литературы, посвященной экзистенциальным страхам, нами были рассмотрены основные теоретические положения данного вида страхов, приведенные разными авторами (за основу были взяты философы и психологи-экзистенциалисты, такие, как С. Кьеркегор, М Хайдеггер, К. Ясперс и другие). А также выделены основные виды экзистенциальных страхов (согласно Ю.В. Щербатых).

Изучив проблему экзистенциальных страхов в предпубертальном возрасте, были сделаны выводы относительно того, что несмотря на важность и значимость данных страхов в рассматриваемом возрасте (именно в этом возрасте возникают экзистенциальные страхи и при грамотной проработке данных страхов, будущий подросток имеет возможность стать активной, целеустремленной личностью, в противном случае, возможны инфантильность, повышенная тревожность, пассивность и потеря жизненных ориентиров), тема практически не изучена, теоретические и практические исследования по данной проблеме отсутствуют.

Был выделен ряд направлений работы с экзистенциальными страхами у детей предпубертального возраста, среди которых диагностика, профилактика и коррекция. При профилактике страхов важно обратить внимание на те проявления, которые выявлены у ребенка во время диагностики. При необходимости коррекционной работы важно подбирать те приемы работы, которые мягко скорректируют проявления экзистенциальных страхов. Одним из самых распространенных направлений в коррекции являются методы арт-терапии.

В качестве рабочей гипотезы выступало предположение о том, что в предпубертальном возрасте у обучающихся возникает склонность к

экзистенциальным страхам. В соответствии с уровнем склонности меняется уровень беспокойности экзистенциальными страхами (чем выше склонность, тем выше процент беспокойности).

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 157, г. Красноярск. В эксперименте принимали участие 52 обучающихся 4-х классов. Нами был проведен констатирующий эксперимент, который проходил в два этапа. На первом этапе целью исследования являлось выявление склонности к экзистенциальным страхам у детей предпубертатного возраста. В соответствии с выделенными критериями склонности к экзистенциальным страхам (эмоциональный, социальный, поведенческий) в предпубертатном возрасте, нами были подобраны диагностические методики для ее изучения: «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан и Дерево с человечками» Д. Лампен для изучения эмоционального состояния обучающихся, Социометрия Дж. Морено для изучения занимаемой социальной позиции в коллективе, а также анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В. Сурикова для выявления нежелательных форм поведения. Результаты исследования показали, что высокую склонность (группа риска) – продемонстрировали 8 из 52 исследуемых (16%), среднюю склонность – 22 человека (43%).

Второй этап исследования проводился с целью изучения преобладающих экзистенциальных страхов у детей разных групп склонности. Для данного этапа были использованы модификации методик И.В. Шкуратовой «Виды страха» и А.И. Захарова и А.М. Панфиловой «Страхи в домиках». Модификация заключалась в выборке экзистенциальных страхов из общего массива исследуемых в методиках страхов. По результатам исследования, было выявлено, что у детей предпубертатного возраста присутствуют одинаковые экзистенциальные страхи, но процент преобладания меняется в зависимости от уровня склонности. Так, дети с высокой склонностью продемонстрировали, что истинно экзистенциальные

страхи вызывают беспокойность у 80% - 100% исследуемых; страхи, находящиеся на границе с биологическими, показали наименьшую беспокойность – от 0 до 20%; страхи, граничащие с социальными, показали преимущественное 60% выборов.

Дети со средним и низким уровнем склонности показали примерно одинаковое процентное отношение преобладающих страхов, а именно: значимость страхов смерти на 10-20% ниже, чем у детей с высокой склонностью, страх перед Богом практически не наблюдается, но значимость пространственных страхов выше, чем у детей с высокой склонностью.

По результатам проведенного исследования, был сделан вывод, что экзистенциальные страхи в разной степени присутствуют у большинства детей предпоздогового возраста, в связи с чем большую актуальность приобретает работа по профилактике и коррекции данных страхов. Нами была разработана программа профилактических занятий с элементами коррекции, направленная на снижение тревожности обучающихся, повышение уверенности в себе и работу над беспокоящими страхами.

Данная программа включает в себя 10 занятий, каждое длится по 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю и рассчитаны на обучающихся 4-х классов, в мини-группах по 5-7 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса у детей сохранялся интерес. Структура занятия: ритуал приветствия, основное содержание, рефлексия, ритуал прощания.

Таким образом считаем, что в процессе написания работы, цель исследования достигнута, гипотеза подтвердилась в полном объеме и решены все поставленные задачи.

Список используемых источников

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 672 с.
2. Борисов А.Ю. Особенности психологической адаптации учащихся при переходе из четвертого класса в пятый / Борисов А.Ю. // cyberleninka. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-adaptatsii-uchaschihsya-pri-perehode-iz-chetvyortogo-klassa-v-pyatyy/viewer> (Дата обращения: 14.05.2024)
3. Воспитание младшего школьника : пособие для студентов сред. и высш. учеб. заведений, учителей нач. кл. и родителей / сост. Л. В. Ковинько. 9-е изд., Москва : Academia, 2010. 287 с.
4. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности : учебник и практикум для вузов / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. 2-е изд., доп. Москва : Юрайт, 2022. 410 с. URL: <https://urait.ru/bcode/492851> (дата обращения: 16.10.2023).
5. Гуревич П. С. Философская антропология: учеб. пособие. 3-е изд., стер. М.: Издательство «Омега-Л», 2012. 561 с.
6. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. 448 с.
7. Кон И. С. Психология юношеского возраста: (Проблема формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1979. 175с.
8. Копытин А.И. Арт-терапия – новые горизонты. М.:Когито-Центр, 2006. 336 с.
9. Кормушина Н.Г. Психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов у старших подростков : Специальность 19.00.07 - педагогическая психология : АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кормушина Наталья

Геннадьевна ; Челябинский государственный педагогический университет. - Саратов, 2011. 23 с.

10. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов. Электронный журнал «Психологическая наука и образование». №1. 2012г. www.psyedu.ru (Дата обращения 15.05.2024)

11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 464с.

12. Кьеркегор С. Понятие страха. / пер. с дат. Н.В. Исаевой, С.А. Исаева. М.: 2014. 224 с.

13. Кьеркегор С. Страх и трепет : [этические трактаты] / Сьерен Кьеркегор ; [пер. с дат., коммент. Н. В. Исаевой, С. А. Исаева ; общ. ред., сост. и предисл. С. А. Исаева]. Москва : Республика, 1993. 382с.

14. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться. Московский психотерапевтический журнал. №2. 2003г., с 107-119

15. Мэй Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. 384 с.

16. Погудина Е. Исцеление Внутреннего ребенка: найди источник силы внутри себя / Евгения Погудина. Москва : Издательство АСТ, 2022. 288 с.

17. Прибыткова Ю.А. Арт-терапия как средство развития творческого потенциала младшего школьника. / Прибыткова Ю.А. // <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskogo-potentsiala-mladshego-shkolnika/viewer> (дата обращения: 15.05.2024)

18. Прихожан А. М., «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 304с.

19. Прокопьева М.Ю. Человек и его экзистенциальные страхи в картинах мира/ Прокопьева М.Ю. // [cyberleninka](http://cyberleninka.ru). - URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-i-ego-ekzistentsialnye-strahi-v-kartinah-mira/viewer> (Дата обращения: 13.05.2024)

20. Родионова В.И. Модификации экзистенциала страха человека в современной культуре общества. / Родионова В.И., Руденок А.М., Швачкина Л.А. // cyberleninka. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modifikatsii-ekzistentsiala-straha-cheloveka-v-sovremennoy-kulture-i-obschestve/viewer> (Дата обращения: 13.05.2024)

21. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто : опыт феноменол. онтологии / Жан Поль Сартр ; [пер. с фр., предисл. В. И. Колядко]. Москва : Республика, 2004 (ППП Тип. Наука). 639 с.

22. Симаченко И. П. Экзистенциальные страхи в период ранней юности: исторические этапы и современный взгляд на проблему / Симаченко И. П. // cyberleninka. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsialnye-strahi-v-period-ranney-yunosti-istoricheskie-etapy-i-sovremennyy-vzglyad-na-problemu/viewer> (дата обращения: 24.08.2023).

23. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Краткий курс. СПб.: Питер, 2007. 208 с

24. Устинова С.В. Особенности тревожности учащихся в период адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено / Устинова С.В. // cyberleninka. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-trevozhnosti-uchaschihsya-v-period-adaptatsii-pri-perehode-iz-nachalnoy-shkoly-v-srednee-zveno> (Дата обращения: 14.05.2024)

25. Хайдеггер М. Время и бытие: статьи и выступления. М.: 1993. 448с.

26. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349с.

27. Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001

28. Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001

29. Ю.В. Щербатых. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности. / Национальные проекты как фактор созидания современной России: Сборник научных трудов региональной межвузовской научной конференции. Воронеж: ВФ МГЭИ, 2019. С. 176-178.

30. Ялом И.Я. Экзистенциальная психотерапия/Пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М.: Независимая фирма "Класс", 1999. 576 с.

Приложения

Приложение А

Опросник «Шкала детской тревожности» (Прихожан А.М.)

Здесь перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

0 – ситуация совершенно не кажется тебе неприятной.

1 – ситуация немного тревожит, беспокоит тебя.

2 – беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию.

3 – ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх.

4 – при очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе.

Форма А (10–12 лет)

№	Ситуация	Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2	3	4
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4

12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22	Выступить перед зрителями	0	1	2	3	4
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34	Разговаривать с школьным психологом	0	1	2	3	4
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к тесту

Ключ общий для обеих форм.

Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он

позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Общая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0–33	0–26	0–34	0–26	0–34	0–37	0–33	0–27
2	34–40	27–32	35–43	27–32	35–43	38–45	34–39	28–34
3	41–48	33–39	44–50	33–38	44–52	46–53	40–46	35–41
4	49–55	40–45	51–58	39–44	53–61	54–61	47–53	42–47
5	56–62	46–52	59–66	45–50	62–70	62–69	54–60	48–54
6	63–70	53–58	67–74	51–56	71–80	70–77	61–67	55–61
7	71–77	59–65	75–81	57–62	81–88	78–85	86–74	62–68
8	78–84	66–71	82–89	63–67	89–98	86–93	75–80	69–75
9	85–92	72–77	90–97	68–73	99–107	94–101	81–87	76–82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0–8	0–7	0–2	0–7	0–8	0–7	0–7	0–6
2	9–11	8–10	3–5	8–9	9–10	8–9	8–9	7
3	12–13	11–12	6–7	9–10	11–13	10–12	10–11	8
4	14–16	13–14	8–10	11–12	14–15	13–15	12–13	9
5	17–18	15–16	11–12	13	16–18	16–17	14	10
6	19–20	17–18	13–15	14–15	19–20	18–20	15–16	11
7	21–22	19–20	16–17	16	21–22	21–22	17–18	12–13
8	23–25	21–22	18–20	17–18	23–25	23–25	19–20	14

9	26–27	23–24	21–22	19–20	26–27	26–28	21–22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0–10	0–7	0–9	0–5	0–8	0–7	0–6	0–7
2	11	8–9	10–11	6–7	9–10	8–10	7–8	8–9
3	12–13	10	12–13	8	11–13	11–13	9–11	10–12
4	14	11–12	14–16	9–10	14–16	14–16	12–13	13–15
5	15–16	13	17–18	11–12	17–18	17–19	14–16	16–17
6	17–18	14–15	19–20	10–11	19–21	20–22	17–18	18–20
7	19	16–17	21–22	13–14	22–24	23–25	19–21	21–23
8	20–21	18	23–24	15	25–26	26–28	22–23	24–25
9	22–23	19–20	25–27	16–17	27–29	29–31	24–26	26–28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Межличностная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0–8	0–7	0–8	0–8	0–6	0–8	0–6	0–7
2	9	8	9–10	9	7–9	9–11	7–8	8–9
3	10	9	11–12	10	10–12	12–14	9–11	10–12
4	11	10	13–14	11–12	13–15	15–17	12–13	13–15
5	12–13	11–12	15	13	16–17	18–20	14–15	16–17
6	14	13	16–17	14–15	18–20	21–23	16–18	18–20
7	15	14	18–19	16	21–23	24–26	19–20	21–23
8	16–17	15	20–21	17–18	24–26	27–29	21–23	24–26
9	18	16	22–23	19	27–29	30–32	24–25	27–28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Магическая тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0–7	0–6	0–7	0–4	0–5	0–6	0–6	0–5
2	8	7	8–9	5–6	6–7	7–8	7–9	6–7
3	9–10	8–9	10–11	8–10	9–10	10–11	8–9	4
4	11–12	10	12–13	8–9	11–13	11–12	12–14	10
5	13–14	11–12	14–15	10	14–15	13–14	15–16	11–12
6	15–16	13	16–17	11–12	16–18	15–16	17–19	13
7	17–18	14	18–20	13	19–21	17–18	20–22	14–15
8	19–20	15–16	21–22	14–15	22–23	19–20	23–24	16–17
9	21–22	17	23–24	16	24–26	21–23	25–27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

Приложение Б

Методика «Социометрия» (разработана Дж. Морено)

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Цель проведения социометрической процедуры:

- а) измерение степени сплоченности или разобщенности в группе;
- б) выявление «социометрических позиций», то есть сопоставимого авторитета членов группы по признакам симпатии или антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;
- в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрический опрос проводится групповым методом. Его проведение требует до 15 мин. Оно очень полезно в прикладных исследованиях, особенно во время работы по совершенствованию отношений в коллективе. Но оно не является радикальным способом, с помощью которого возможно решение внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Социометрическая процедура

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность определить симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Примеры вопросов, используемых при проведении:

Представьте следующую ситуацию. Вы всем классом отправились в путешествие морем.

1. Вам предложили кого-то из одноклассников избрать капитаном корабля? Кто это будет?

2. Кого бы из одноклассников вы не хотели видеть на капитанском мостике?

Вечером, всем классом, вы пошли в ресторан отпраздновать начало своего путешествия.

3. С кем бы из одноклассников вы хотели отпраздновать начало путешествия, то есть сидеть за одним столом?

4. С кем бы из одноклассников вы не хотели отпраздновать начало путешествия?

Испытуемым предлагают выбирать строго фиксированное количество членов группы. Например, в группе из 30 человек каждому предлагают выбрать лишь до 5 человек. Количество ограничения числа социометрических выборов получила название «социометрического ограничения» или «лимита выборов».

В настоящее время принято считать, что для групп в 25-35 участников минимальное количество «социометрического ограничения» должна выбираться в пределах 4-5 выборов.

Обработка результатов.

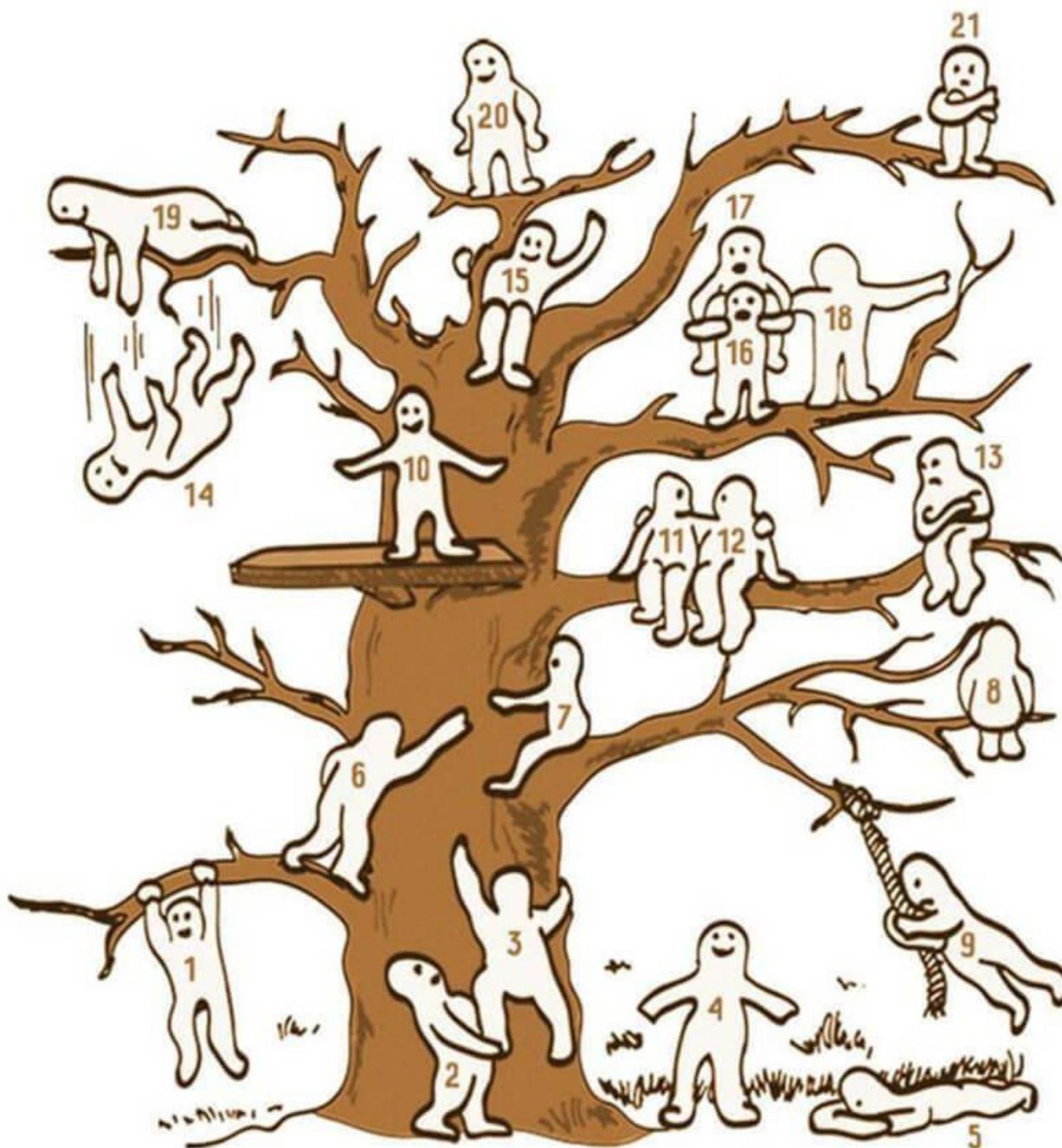
Социоматрица. Вначале следует построить простейшую социоматрицу. Пример дан в таблице, приведенной ниже. В таблицу отдельно заносят ответы из деловых и личностных отношений. Вертикально записываются за номерами фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый. Анализ социоматрицы по каждому критерию дает достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе. Могут быть построены суммарные социоматрицы, дающие картину выборов по

нескольким критериям, а также социоматрицы по данным межгрупповых выборов. Основная ценность социоматрицы — возможность представить выборы в числовом виде, что в свою очередь позволяет проранжировать членов группы по числу полученных и предоставленных выборов, установить порядок влияния. На основе социоматрицы строится социограмма — карта социометрических выборов.

Приложение В

Есть рисунок дерева. На нем человечки на разной высоте и в разных позах. Надо найти такого, который вызывает стойкие ассоциации с собой любимым. В текущий момент времени, конечно. Далее следует интерпретация теста дерево с человечками.

Смотрим картинку. Думаем и выбираем. Где Вы на этом дереве?



Тест человечки на дереве: интерпретация

Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

Трактовки следующие:

1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.

– устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

– характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.

13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения снижению коммуникабельности.

8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.

Анкета "Определение детей группы риска"

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

Инструкция: Пожалуйста, отметьте, присуци ли вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№/п	Утверждение	Да	Нет
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2.	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4.	Всегда и во всем исполнитель		
5.	Часто бывает несдержанным		
6.	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7.	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8.	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9.	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10.	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11.	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		

12.	При выполнении какой-либо работы может делать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь		
13.	Выполненную работу обычно не проверяет		
14.	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15.	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16.	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17.	Часто бывает неаккуратным		

18.	При необходимости поменять вид работы или рол деятельности делает это с трудом	
19.	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо	
20.	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко	
21.	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы	
22.	В работе часто бывает небрежен	
23.	Всегда стремится получать только отличные оценки	
24.	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен	
25.	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее	
26.	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки	
27.	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех	
28.	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха	
29.	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо	
30.	Равнодушен к оценке своей работы	
31.	Заранее свои действия планирует с трудом	
32.	Часто жалуется на усталость	
33.	Все делает медленно, но основательно	

КЛЮЧ:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1,8,13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Тревожные дети	2, 10,14,29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5,7, 17,22,26
Отличники и перфекционисты	4, 16,23,27	Застревающие дети	11, 18,24,33

«Виды страха» И.П. Шкуратова

Инструкция: Оцените чувство страха у себя, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

- 0 - такого страха у меня никогда не было;
- 1 - такой страх был у меня однажды;
- 2 - такой страх был у меня один раз;
- 3 - периодически такой страх у меня возникает;
- 4 - этот страх меня преследует постоянно.

1	Страх темноты	19	Страх перед Богом
2	Перед вызовом отвечать на уроке	20	Страх полета на самолетах
3	Страх утраты любви со стороны близких людей	21	Страх быть не таким как, остальные ученики
4	Страх физического насилия	22	Страх быть уличенным во лжи
5	Страх оказаться заложником в руках бандитов	23	Страх аттракционов
6	Страх высоты	24	Страх быть ограбленным на улице
7	Страх быть осмеянным классом	25	Страх болезни
8	Страх предательства со стороны друзей	26	Страх быть выгнанным из класса
9	Страх не оправдать доверие со стороны близких людей	27	Страх медицинских процедур
10	Страх перед потусторонними силами	28	Страх критики со стороны близких людей
11	Страх животных	29	Страх смерти близких людей
12	Страх получить плохую оценку	30	Страх одиночества
13	Страх быть высмеянным друзьями или родней	31	Страх перед вызовом родителей в школу
14	Страх оказаться в толпе в момент паники	32	Страх наказания родителями за не успеваемость
15	Страх сглаза или порчи	33	Страх опоздания в школу
16	Страх попасть в транспортную аварию	34	Страх террористического взрыва
17	Страх перед вызовом к директору	34	Страх перед Богом
18	Страх выглядеть смешным	36	Страх полета на самолетах

Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М.Панфиловой «Страхи в домиках»

Данная методика разработана и апробирована российскими специалистами-психологами Александром Ивановичем Захаровым и Мариной Александровной Панфиловой.

Диагностика направлена на выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей старше 3-х лет.

Применение методики обусловлено потребностью выяснения всего спектра страхов, которым подвержен ребенок, перед непосредственным проведением коррекции данного состояния психологом.

Обычно данный тест используется в том случае, если ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать.

Инструкция по проведению

Психолог рисует контуры двух домов (на одном или на двух листах): черного и красного цвета.

Инструкция для ребенка: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном — не страшны. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам». (Список страхов можно скачать внизу материала) (психолог называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик.

У старших детей необходимо спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...».

Беседу с исследуемым специалист проводит неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи по порядку и ожидая только ответа «да» — «нет» или «боюсь» — «не боюсь».

Приложение Ж

Результаты диагностики личностной тревожности

ФИ	Стены	Уровень
А. Мира	1	спокойствие
Б. Мира	7	повышенный
Б. Некруз	1	спокойствие
Б. Ольга	4	норма
Б. Софья	9	высокий
Г. Марьяна	1	спокойствие
Д. Максим	1	спокойствие
Ш. Тимофей	3	норма
И. Владимир	1	спокойствие
К. Алена	1	спокойствие
К. Ангелина	1	спокойствие
К. Елизавета	2	спокойствие
К. Марсель	10	оч.высокий
К. Семен	3	норма
К. Софья	10	оч.высокий
К. Ярослав	7	повышенный
М. Елизавета	1	спокойствие
М. Ирина	9	высокий
О. Анфиса	5	норма
П. Арсений	2	спокойствие
П. Софья	2	спокойствие
Р. Валерия	3	норма
С. Иван	8	повышенный
Т. Егор	4	норма
У. Артем	3	норма
Ф. Максим	5	норма
О. Варвара	5	норма
А. Алиса	2	спокойствие
А. Элина	7	повышенный
Б. Мирослав	10	оч.высокий
В. Глеб	6	норма
Г. Дарья	9	высокий
Г. Полина	3	норма
З. Лана	7	повышенный
З. Максим	5	норма
З. Роман	1	спокойствие
К. Мила	4	норма
К. Эвелина	1	спокойствие
Л. Вероника	2	спокойствие
Л. Яков	8	повышенный
М. Даниил	10	оч.высокий
М. Мирон	4	норма
П. Дарья	9	высокий
Р. Игорь	1	спокойствие

С. Вячеслав	4	норма
С. Кирилл	2	спокойствие
У. Анна	7	повышенный
У. Мила	2	спокойствие
Ч. Кирилл	10	оч.высокий
Ш. Вероника	6	норма
Ш. Захар	1	спокойствие
Ш. Федосей	2	спокойствие

Приложение 3

Результаты диагностики эмоционального состояния

ФИ	Текущее состояние/ № человечка	Желаемое состояние/ № человечка	Общее эмоциональное состояние
А. Мира			Положительное
Б. Мира			Спорное
Б. Некруз			Спорное
Б. Ольга			Положительное
Б. Софья			Положительное
Г. Марьяна			Положительное
Д. Максим			Спорное
Ш. Тимофей			Спорное
И. Владимир			Положительное
К. Алена			Положительное
К. Ангелина			Положительное
К. Елизавета			Отрицательное
К. Марсель			Отрицательное
К. Семен			Спорное
К. Софья			Отрицательное
К. Ярослав			Положительное
М. Елизавета			Положительное
М. Ирина			Спорное
О. Анфиса			Положительное
П. Арсений			Спорное
П. Софья			Положительное
Р. Валерия			Спорное
С. Иван			Спорное
Т. Егор			Положительное
У. Артем			Положительное
Ф. Максим			Положительное
О. Варвара			Положительное
А. Алиса			Положительное
А. Элина			Спорное
Б. Мирослав			Отрицательное
В. Глеб			Спорное
Г. Дарья			Положительное
Г. Полина			Положительное
З. Лана			Положительное
З. Максим			Отрицательное

З. Роман			Положительное
К. Мила			Положительное
К. Эвелина			Положительное
Л. Вероника			Положительное
Л. Яков			Положительное
М. Даниил			Отрицательное
М. Мирон			Отрицательное
П. Дарья			Отрицательное
Р. Игорь			Положительное
С. Вячеслав			Положительное
С. Кирилл			Положительное
У. Анна			Отрицательное
У. Мила			Спорное
Ч. Кирилл			Положительное
Ш. Вероника			Спорное
Ш. Захар			Положительное
Ш. Федосей			Положительное

Результаты социометрического исследования

Ф.И.	Социометрия	ФИ	Социометрия
А. Мира	принятый	А. Алиса	принятый
Б. Мира	принятый	А. Элина	принятый
Б. Некруз	отвергаемый	Б. Мирослав	пренебрегаемый
Б. Ольга	принятый	В. Глеб	принятый
Б. Софья	принятый	Г. Дарья	принятый
Г. Марьяна	отвергаемый	Г. Полина	принятый
Д. Максим	пренебрегаемый	З. Лана	принятый
Ш. Тимофей	принятый	З. Максим	принятый
И. Владимир	принятый	З. Роман	отвергаемый
К. Алена	звезда	К. Мила	принятый
К. Ангелина	звезда	К. Эвелина	предпочитаемый
К. Елизавета	принятый	Л. Вероника	предпочитаемый
К. Марсель	предпочитаемый	Л. Яков	звезда
К. Семен	пренебрегаемый	М. Даниил	отвергаемый
К. Софья	принятый	М. Мирон	принятый
К. Ярослав	принятый	П. Дарья	принятый
М. Елизавета	принятый	Р. Игорь	пренебрегаемый
М. Ирина	принятый	С. Вячеслав	звезда
О. Анфиса	принятый	С. Кирилл	предпочитаемый
П. Арсений	предпочитаемый	У. Анна	звезда
П. Софья	предпочитаемый	У. Мила	принятый
Р. Валерия	отвергаемый	Ч. Кирилл	предпочитаемый
С. Иван	пренебрегаемый	Ш. Вероника	принятый
Т. Егор	звезда	Ш. Захар	отвергаемый
У. Артем	пренебрегаемый	Ш. Федосей	пренебрегаемый
Ф. Максим	пренебрегаемый	О. Варвара	принятый

Результаты диагностики поведенческих проявлений

Ф.И.	Поведение	ФИ	Поведение
А. Мира		А. Алиса	Нормальное
Б. Мира		А. Элина	Нормальное
Б. Некруз	Нормальное	Б. Мирослав	Нормальное
Б. Ольга	Нормальное	В. Глеб	Нормальное
Б. Софья	Нормальное	Г. Дарья	Нормальное
Г. Марьяна	Отклоняющееся	Г. Полина	Нормальное
Д. Максим	Нормальное	З. Лана	Нормальное
Ш. Тимофей	Нормальное	З. Максим	Нормальное
И. Владимир		З. Роман	Нормальное
К. Алена	Нормальное	К. Мила	Нормальное
К. Ангелина		К. Эвелина	Нормальное
К. Елизавета	Нормальное	Л. Вероника	Нормальное
К. Марсель	Отклоняющееся	Л. Яков	Нормальное
К. Семен	Нормальное	М. Даниил	Нормальное
К. Софья	Отклоняющееся	М. Мирон	Нормальное
К. Ярослав	Нормальное	П. Дарья	Отклоняющееся
М. Елизавета	Нормальное	Р. Игорь	Отклоняющееся
М. Ирина	Нормальное	С. Вячеслав	
О. Анфиса	Нормальное	С. Кирилл	Нормальное
П. Арсений		У. Анна	Отклоняющееся
П. Софья	Нормальное	У. Мила	Нормальное
Р. Валерия	Отклоняющееся	Ч. Кирилл	Нормальное
С. Иван	Отклоняющееся	Ш. Вероника	Нормальное
Т. Егор	Нормальное	Ш. Захар	
У. Артем		Ш. Федосей	Нормальное
Ф. Максим	Нормальное	О. Варвара	Нормальное

Приложение Л

Сводная таблица результатов группового исследования

Ф.И.	Тревожность	Социометрия	Эмоциональное состояние	Поведение
А. Мира	спокойствие	принятый	Положительное	
Б. Мира	повышенный	принятый	Спорное	
Б. Некруз	спокойствие	отвергаемый	Спорное	Нормальное
Б. Ольга	норма	принятый	Положительное	Нормальное
Б. Софья	высокий	принятый	Положительное	Нормальное
Г. Марьяна	спокойствие	отвергаемый	Положительное	Отклоняющееся
Д. Максим	спокойствие	пренебрегаемый	Спорное	Нормальное
Ш. Тимофей	норма	принятый	Спорное	Нормальное
И. Владимир	спокойствие	принятый	Положительное	
К. Алена	спокойствие	звезда	Положительное	Нормальное
К. Ангелина	спокойствие	звезда	Положительное	
К. Елизавета	спокойствие	принятый	Отрицательное	Нормальное
К. Марсель	оч.высокий	предпочитаемый	Отрицательное	Отклоняющееся
К. Семен	норма	пренебрегаемый	Спорное	Нормальное
К. Софья	оч.высокий	принятый	Отрицательное	Отклоняющееся
К. Ярослав	повышенный	принятый	Положительное	Нормальное
М. Елизавета	спокойствие	принятый	Положительное	Нормальное
М. Ирина	высокий	принятый	Спорное	Нормальное
О. Анфиса	норма	принятый	Положительное	Нормальное
П. Арсений	спокойствие	предпочитаемый	Спорное	
П. Софья	спокойствие	предпочитаемый	Положительное	Нормальное
Р. Валерия	норма	отвергаемый	Спорное	Отклоняющееся
С. Иван	повышенный	пренебрегаемый	Спорное	Отклоняющееся
Т. Егор	норма	звезда	Положительное	Нормальное
У. Артем	норма	пренебрегаемый	Положительное	
Ф. Максим	норма	пренебрегаемый	Положительное	Нормальное
О. Варвара	норма	принятый	Положительное	Нормальное
А. Алиса	спокойствие	принятый	Положительное	Нормальное
А. Элина	повышенный	принятый	Спорное	Нормальное
Б. Мирослав	оч.высокий	пренебрегаемый	Отрицательное	Нормальное
В. Глеб	норма	принятый	Спорное	Нормальное
Г. Дарья	высокий	принятый	Положительное	Нормальное
Г. Полина	норма	принятый	Положительное	Нормальное
З. Лана	повышенный	принятый	Положительное	Нормальное
З. Максим	норма	принятый	Отрицательное	Нормальное

З. Роман	спокойствие	отвергаемый	Положительное	Нормальное
К. Мила	норма	принятый	Положительное	Нормальное
К. Эвелина	спокойствие	предпочитаемый	Положительное	Нормальное
Л. Вероника	спокойствие	предпочитаемый	Положительное	Нормальное
Л. Яков	повышенный	звезда	Положительное	Нормальное
М. Даниил	оч.высокий	отвергаемый	Отрицательное	Нормальное
М. Мирон	норма	принятый	Отрицательное	Нормальное
П. Дарья	высокий	принятый	Отрицательное	Отклоняющееся
Р. Игорь	спокойствие	пренебрегаемый	Положительное	Отклоняющееся
С. Вячеслав	норма	звезда	Положительное	
С. Кирилл	спокойствие	предпочитаемый	Положительное	Нормальное
У. Анна	повышенный	звезда	Отрицательное	Отклоняющееся
У. Мила	спокойствие	принятый	Спорное	Нормальное
Ч. Кирилл	оч.высокий	предпочитаемый	Положительное	Нормальное
Ш. Вероника	норма	принятый	Спорное	Нормальное
Ш. Захар	спокойствие	отвергаемый	Положительное	
Ш. Федосей	спокойствие	пренебрегаемый	Положительное	Нормальное

Приложение М

Результаты диагностики «Виды страха» И.П. Шкуратова

ФИ	Склонность	Проявление экзистенциальных страхов по И.П. Шкуратовой								
		Страх темноты	Страх утраты любви	Страх высоты	Страх погусторонних сил	Страх закрытых помещений	Страх перед Богом	Страх смерти близких	Страх одиночества	Страх собственной смерти
М. Даниил	группа риска	4	3	4	3	4	3	4	4	4
П. Дарья	группа риска	1	4	1	1	1	4	3	1	4
У. Анна	группа риска	0	4	0	1	0	2	3	0	0
К. Софья	группа риска	0	0	0	3	0	4	4	3	4
С. Иван	группа риска	2	0	3	0	2	4	4	4	4
Б. Некруз	частичная	2	1	0	0	0	0	4	2	4
К. Елизавета	частичная	2	0	0	0	4	0	1	0	0
Б. Мира	частичная	3	0	1	1	0	0	2	1	4
Г. Марьяна	частичная	0	0	0	0	0	0	4	4	4
Д. Максим	частичная	0	1	0	0	0	0	3	0	4
З. Максим	частичная	0	4	1	0	0	1	3	0	0
Л. Яков	частичная	4	3	3	3	0	2	4	3	4
А. Элина	частичная	3	2	0	0	4	1	1	1	4
Г. Дарья	частичная	3	2	2	3	0	1	3	4	4
Р. Игорь	частичная	0	0	0	0	0	0	0	0	4
К. Ангелина	отсутствует	0	0	0	3	0	0	0	0	4
М. Елизавета	отсутствует	0	0	0	0	0	0	3	0	4
Ш. Тимофей	отсутствует	3	3	2	0	0	0	2	0	0
А. Мирослава	отсутствует	4	1	2	4	0	0	3	2	4
Б. Ольга	отсутствует	4	4	3	4	0	4	4	4	4
В. Глеб	отсутствует	1	0	0	0	0	0	4	0	0
К. Мила	отсутствует	3	0	0	1	0	0	1	1	0
К. Эвелина	отсутствует	1	0	1	0	0	0	1	1	0
Г. Полина	отсутствует	1	0	0	0	0	0	3	2	4
А. Алиса	отсутствует	1	0	0	0	0	0	3	2	4

Приложение Н

ФИ	Склонность	Остаться одному	Умереть	Умрут родители	Темноты	Высоты	Глубины	Замкнутого пространства	Войны	Открытого пространства
М. Даниил	группа риска	0	1	1	1	1	1	0	1	1
П. Дарья	группа риска	0	1	1	0	1	0	0	1	0
У. Анна	группа риска	1	1	1	0	0	1	0	1	0
К. Софья	группа риска	1	0	1	0	1	1	0	1	1
С. Иван	группа риска	0	1	1	0	0	0	0	1	0
Б. Некруз	частичная	0	1	1	0	0	0	0	0	0
К. Елизавета	частичная	0	0	1	0	0	1	1	1	0
Б. Мира	частичная	0	1	1	0	1	0	0	1	0
Г. Марьяна	частичная	1	1	1	0	0	0	0	1	0
Д. Максим	частичная	0	1	1	0	0	0	0	1	0
З. Максим	частичная	0	0	1	0	0	1	0	1	0
Л. Яков	частичная	0	1	1	1	1	1	0	1	0
А. Элина	частичная	0	1	1	1	0	0	1	1	0
Г. Дарья	частичная	1	1	1	0	0	1	0	1	0
Р. Игорь	частичная	0	1	1	0	0	0	0	0	0
К. Ангелина	отсутствует	0	1	1	0	0	0	0	1	0
М. Елизавета	отсутствует	0	1	1	0	0	1	0	1	0
Ш. Тимофей	отсутствует	0	0	1	1	1	0	0	1	0
А. Мирослава	отсутствует	0	1	1	1	0	1	0	1	0
Б. Ольга	отсутствует	0	1	1	1	0	0	0	1	0
		0	0	1	0	0	1	0	0	0
В. Глеб	отсутствует									
К. Мила	отсутствует	1	0	1	1	0	1	0	0	0
К. Эвелина	отсутствует	0	0	1	1	0	1	0	0	0
Г. Полина	отсутствует	1	1	1	0	0	1	0	1	0
А. Алиса	отсутствует	0	1	1	0	0	1	0	1	0

Сценарии занятий программы профилактики экзистенциальных страхов у детей предпубертатного возраста

Занятие 1. Знакомство

Цель – познакомить участников, установить доверительную атмосферу в группе.

Подготовительный этап.

«Я сегодня вот такой»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Основной этап.

«Мое имя»

Чтобы мы лучше запомнили имена друг друга, расскажите о своем отношении к своему имени. Может быть, вы знаете, как ваши родители выбрали вам это имя, и может вспомните семейную историю или легенду, связанную с вашим именем. Добавьте к своему имени глагол, который начинался на одну букву с вашим именем. А затем вся группа по кругу будет давать свои ассоциации по отношению к вашему имени. В заключении эпизода традиционные вопросы: Что вы чувствовали, когда группы говорила ассоциации? Что вы нового узнали о своем имени? Что вы переживали?

«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг

назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце».

Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

«Сердечки»

С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

Рефлексия.

Заключительный этап.

«Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 2. Мой страх

Цель – актуализация экзистенциальных страхов детей, осознания того, что они не одиноки в своих переживаниях.

Подготовительный этап.

«Волшебный клубок»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.

Основной этап.

«Нарисуй свой страх»

Ребёнку предлагается вспомнить страх, которого он больше всего боится, и нарисовать его. Нарисованный страх нужно назвать или дать ему кличку.

После окончания рисунка, ребёнку можно задать вопросы:

1 Что нарисовано на рисунке?

2 Как его зовут и почему так?

3 Расскажи, где страх живет, живой он или не живой, что он ест и другие подробности.

4 Какие ощущения у тебя возникали во время

Затем ребёнку предлагается сделать что-либо с рисунком: порвать его, разрисовать, зарисовать, украсить его или любой вариант ребёнка.

5 Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления» от рисунка или его исправления?

6 Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

Заключительный этап.

«Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

Занятие 3. Неправильные правильности

Цель – создание условий для свободного выражения эмоций, мыслей, формирование способности «не бояться говорить».

Подготовительный этап.

«Поздороваемся»

Описание упражнения: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь

того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Основной этап.

«Неправильный рисунок»

Ребятам предлагается нарисовать любой рисунок, но так, чтобы он был неправильным, а затем обсудить его в группе.

«Каракули» (В. Оклендер)

Ведущий и группа сначала рисуют каракули в воздухе, затем на спинах друг друга, потом на бумаге. По рисунку школьники по очереди сочиняют рассказ.

Заключительный этап.

«Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 4. Страшная скульптура

Цель – визуализация своего страха с помощью лепки, знакомство с ним, его принятие.

Подготовительный этап.

«Привет! Как твои дела?»

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Основной этап.

Скульптура

Детям предлагается слепить из пластилина образ своего страха. После этого, необходимо познакомиться со страхом, поговорить с ним, узнать, как

его зовут, какие-то детали о нем. В завершении важно сказать, что ребенок его принимает.

Страхи на песке

Детям предлагается по очереди изобразить на песке образ того, чего они боятся либо испытывают негативные чувства, используя подручные средства (камешки, мелкие игрушки и т.п.), затем этот образ ребенок видоизменяет, пытаясь сделать его приятным.

Заключительный этап.

«Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 5. Не страшно быть взрослым

Цель – снижение тревожности, связанной с неизвестностью перед предстоящим взрослением.

Подготовительный этап.

Я сегодня вот такой»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Основной этап.

«Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложения («Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Родители обычно боятся...» и т.п.). При обсуждении делается вывод о том, что иногда боятся все люди и страх – совсем

не стыдное чувство, чем старше становится человек, тем меньше у него становится страхов.

«Я – ребёнок. Я – взрослый»

Ведущим загадывается каждому из школьников какое-либо чувство и ситуация, которые он должен изобразить, а группа отгадать. В ходе обсуждения называют само чувство и ситуацию, в которой оно чаще всего встречается. Задача участников группы - походить, как ребёнок и как взрослый в конкретной ситуации, с конкретным чувством (по возможности описать словами различия в походке).

Заключительный этап.

«Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 6. Страх, я тебя знаю!

Цель – визуализация страха с целью дальнейшего манипулирования своим страхом.

Подготовительный этап.

Упражнение «Волшебный клубок»

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.

Основной этап.

«Нарисуй свой страх»

Ребёнку предлагается вспомнить страх, которого он больше всего боится, и нарисовать его. Нарисованный страх нужно назвать или дать ему кличку.

После окончания рисунка, ребёнку можно задать вопросы:

1 Что нарисовано на рисунке?

2 Как его зовут и почему так?

3 Расскажи, где страх живет, живой он или не живой, что он ест и другие подробности.

4 Какие ощущения у тебя возникали во время

Затем ребёнку предлагается сделать что-либо с рисунком: порвать его, разрисовать, зарисовать, украсить его или любой вариант ребёнка.

5 Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления» от рисунка или его исправления?

6 Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

«Волшебная шляпа»

Детям предлагается написать свое качество, от которого хотелось бы избавиться, например, трусость. Бумажку с этим качеством бросают в шляпу, взамен вытаскивают другое, положительное, например, смелость. Если новое качество не устраивает, можно повторить.

Заключительный этап.

Упражнение «Эстафета дружбы».

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

Занятие 7. Доверяй – не проверяй!

Цель – формирование доверия к окружающим, развитие умения работать в группе.

Подготовительный этап.

«Поздороваемся»

Описание упражнения: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками

одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Основной этап.

«Я не упаду»

На полу раскладывается канат так, чтобы получилась какая-нибудь фигура. Подростки по очереди снимают обувь и становятся на край каната двумя ногами (пятка одной касается пальцев другой). Участнику завязывают глаза. Затем остальные участники дают команды его передвижения по канату (шаг вперед/назад/влево/вправо). Необходимо дойти до конца каната.

Обсуждение

Групповое рисование

Все члены группы садятся в круг в середине комнаты. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные ручки или карандаши. Начинайте рисовать что-нибудь важное для себя. По сигналу руководителя группы передайте свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получите начатый рисунок от участника, сидящего справа. Работайте над этим рисунком, изменяйте и добавляйте к нему, что хотите. По сигналу передайте этот рисунок налево и получите рисунок справа. Продолжайте так до тех пор, пока к вам не вернется тот рисунок, который вы начали. В заключение - обсуждение своих впечатлений о рисунке с группой.

Заключительный этап.

«Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

Занятие 8. Портрет смелого человека

Цель – формирование установки на активную, противостоящую страху позицию.

Подготовительный этап.

«Привет! Как твои дела?»

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?» Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Основной этап.

«Портрет смелого человека»

Детям предлагается представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный

рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого персонажа тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребят к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами.

«Защитный амулет»

Учащимся предлагается создать свой защитный амулет от страхов и тревог на маленьком листочке путём рисования цветными карандашами. Далее ребята по желанию рассказывают группе о своём защитном амулете.

Заключительный этап.

«Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 9. Страшная маска

Цель – отреагирование страхов, снятие телесного напряжения.

Подготовительный этап.

Я сегодня вот такой»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Основной этап.

«Маски».

Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать "дикие" танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

«Рисование кусочками»

Детям предлагается сначала нарезать из цветной бумаги разные маленькие геометрические фигуры, а затем составить из них картинку-аппликацию, которая ассоциируется у него с ситуацией, когда ему не страшно. Желающие могут поделиться своими чувствами с группой.

Заключительный этап.

Упражнение «Эстафета дружбы».

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает педагог: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»

Занятие 10. Волшебные зеркала

Цель – избавление от негативных переживаний, повышение уверенности в себе, подведение итогов.

Подготовительный этап.

«Поздороваемся»

Описание упражнения: Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Основной этап.

«Волшебные зеркала»

Предлагается изобразить себя в трех зеркалах, но не простых, а волшебных: в голубом - маленьким и испуганным, в зеленом - большим и веселым, в желтом - не боящимся ничего и сильным. Теперь каждый должен представить свой рисунок и ответить на вопросы: какой человек тебе симпатичнее? на кого ты сам сейчас похож? в какое зеркало чаще смотришься?

«Коробка переживаний»

Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Заключительный этап.

«Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.