

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ЗЫРЯНОВА ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доц. Дубовик Е.Ю.

20.05.2019

Руководитель

канд. психол. наук, доц. Барканова О.В.

20.05.2019

Дата защиты

19.06.19

Обучающийся

Зырянова Ю.Н.

Оценка

Красноярск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ<br>СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ..... | 6  |
| 1.1. Проблема страхов в психологии.....   | 6  |
| 1.2. Психологические особенности страхов в подростковом<br>возрасте.....            | 17 |
| Выводы по Главе 1.....  | 25 |
| ГЛАВА 2. ПРОЕКТ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ПОДРОСТКОВ .....                                  | 27 |
| 2.1. Эмпирическое исследование страхов подростков .....                             | 27 |
| 2.2. Паспорт и содержание проекта.....  | 30 |
| 2.3. Конспект занятий.....  | 35 |
| Выводы по Главе 2.....  | 55 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 58 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....   | 61 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....   | 65 |

## ВВЕДЕНИЕ

Страх как отрицательная эмоция, возникающая у субъекта в ситуациях опасности, неопределенности, новизны, сопровождал человека всегда. Менялись его объекты (как в контексте фило-, так и онтогенеза: в ходе эволюции общества в целом и в течение жизни конкретного индивида), специфические формы проявления, варианты нормы и патологии, однако сохранялась важная роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека, поскольку именно страх является первым из механизмов инстинкта самосохранения. Поэтому настоящее с его нестабильностью, антигуманностью, общим духовным упадком, проявляющиеся в природных и социальных катаклизмах, войнах, различных девиациях требует от личности высокого уровня эмоционального интеллекта, умение владеть собой при любых обстоятельствах, контролировать свои страхи и эффективно сосуществовать с ними.

Страхи у подростков сопровождаются изменениями в структуре «Я-концепции», которые и являются основой их возникновения. Родители не способны заменить сверстников, для удовлетворения постоянно растущей необходимости общения с ними. В случае недостатка или изоляции подростка от нужных ему коммуникативных связей с кругом общения, ребенок вероятней всего станет нервным, тревожным.

Проблема взаимосвязи самооценки и эмоции страха, особенно в ее социальных проявлениях, является актуальной при изучении адекватного восприятия действительности подростком. Страх провоцирует тревожность, сопровождается неуверенностью, вследствие чего формируется неадекватная самооценка личности.

**Цель** – разработка программы коррекции страхов подростков.

**Объект**– страхи.

**Предмет**– коррекция страхов подростков.

**Проектная идея:** Программа специально разработанных коррекционных занятий, направленных на кристаллизацию и отреагирование чувства страха, усиление «Я» и повышение уверенности в себе, развитие способности к рефлексии, будет способствовать снижению интенсивности переживаний страха.

Поставленная цель требует решения следующих **задач**:

1. Исследовать проблему страхов в психологии.
2. Выявить психологические особенности страхов в подростковом возрасте.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование страхов подростков.
4. Определить средства психологической коррекции страха подростков.
5. Разработать программу коррекции страха подростков.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач, применялся комплекс научных методов и методик:

Теоретический метод исследования: анализ научных источников, синтез- соединение ранее изученного материала в единое целое сравнение, классификация, систематизация, проектирование;

Эмпирические методы: опрос, анкетирование, проективные.

Для проведения диагностических мероприятий, была использована следующая методика: диагностика страхов проводилась с помощью опросника «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой.

**Теоретико-методологические основания** работы составили: Исследования переживания страха и тревоги в философии (С. Кьеркегор, П. Тиллих, М. Хайдеггер); психологические концепции, в которых ключевыми понятиями являются термины страх и тревога, в том числе у детей и подростков (К. Изард, Р. Мэй, В. Франкл, З. Фрейд, К. Ясперс и др.).

Использовались монографии и публикации отечественных и зарубежных ученых, в которых подробно раскрываются фундаментальные

аспекты понятия страх (П.К. Анохин, В.И. Гарбузов, К. Изард, А.Н. Леонтьев, Л.И. Макадей, Ю.В. Михеева, С.Л. Рубинштейн, П.В. Симонов, С. Томкинс, Дж. Уотсон, К. Хорни, И.П. Шкуратова, Ю.В. Щербатых и др.).

**Практическая значимость состоит:**

- в возможности применения разработанной программы в школах и других образовательных учреждениях;
- в дополнительном научно-методическом материале для обогащения лекционных, семинарских и практических занятий по психологии.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Общий объем работы составляет 71 страницу, включая приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРАХОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1. Проблема страхов в психологии

Этимология понятия «страх» (от лат. – *periculum* – подвергаться опасности), берет свое начало от позднелатинского «*ravor diurnus*» и понимаются как страхи у маленьких детей, которые появляются в дневное время, но схожи ночным страхам.

Определение понятия страха подразумевает под собой ощущение внутренней напряженности, тревожности, вместе с ощущением угрозы, опасности, а также ожидание каких-либо негативных событий. Чувства неуверенности и неопределенности способствуют проявлению различных расстройств, которые могут сопровождать страх. Хотя с другой стороны, значение слова страх (от русск. страхъ и др. греческого *phobos*.), можно интерпретировать как оцепенение и навязчивое состояние, которое характеризуется своеобразной интенсивностью.

Основоположниками психологии, и их последователями выделяется два основных типа страха – естественный и патологический. Под страхом патологическим понимаются фобии, или фобические реакции, которые сопровождают страх. Тип естественного страха, является биологически значимым для человека и является аналогией инстинкту самосохранения, потому как защищает нас, сигнализируя о многих опасностях окружающего мира, поэтому не испытывая чувства страха, человек становится очень уязвим.

Умеренный страх (средняя степень) приносит пользу, подготавливая человека, сигнализирует ему о реальных опасностях и ограничениях, с которыми, вероятно, придется столкнуться человеку. Страх, как феномен, имеет большое количество значений. Учитывая влияние культурных особенностей и менталитета, понимание и истолкование страха меняется.

Если рассматривать терминологию феномена с точки зрения языковых особенностей, ведущих стран мира:

fear (англ.) – чувство опасения, благоговения, тревожности, ощущение– тоски;

terror (англ.) – террор, ужас;

reur (фр.) – отвержение, оцепенение, превращение в лед;

angst (нем.) – сдавливание, стеснение, узость, невозможность– освобождения от психической напряженности и подавленности;

takhva (араб.) – боязнь, движение в сердце по причине того, что– человек ожидает, что его постигнет что–то дурное, наказание;

страхь (др. рус.) – тревога, которая наводит ужас на человека или– животное.

Из представленной выше информации мы можем наблюдать, что понятия, которые существуют в различных языковых культурах, в большинстве своем обозначают одно и то же, причина в том, что все они отражают эмоциональное состояние человека в ситуации страха, и особенности его проявления. Однако, в каждом из них заметны специфические культурные особенности: арабская – строгость, немецкая – принципиальность, английская – сдержанность и интеллигентность, русская – масштабность.

Понимание и изучение феномена страха, в частности, как эмоции, связывается с психофизиологическими процессами, что конечно не является новым подходом в работах зарубежных и отечественных ученых. Однако разносторонность содержания самого понятия «страх» как эмоции затрудняет поиск четкого ответа на вопрос о сущности страха и его роли в эмоциональных состояниях личности.

В связи с возникновением и развитием в мировой науке большого количества разнообразных психологических течений, существует такое же множество научных подходов к изучению феномена страха, определение его сущности и природы, классификации страхов. Большинство авторов опирается в своих исследованиях проблем страха, на так называемую теорию дифференциальных эмоций. Теория дифференциальных эмоций выделяет в качестве своего основополагающего суждения, представления о

существовании определенного количества базовых эмоций, каждая из которых имеет присущие только ей мотивационные и феноменологические характеристики.

Базисные эмоции (радость, страх, гнев) приводят к определенным внутренним переживаниям и их внешним проявлениям, а также могут взаимодействовать между собой, ослабляя или усиливая друг друга [14]. Так, в классических теориях эмоций, к которым относятся исследования Дарвина, периферическая теория Джемса-Ланге, подход У. Мак-Даугала, страх рассматривается как базовая, врожденная эмоция, которая непосредственно связана с реакцией на внешнюю угрозу.

Научно-психологическое изучение страха, как и эмоциональных состояний в целом, берет свое начало от работы Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных». Он одним из первых выделил регуляторную роль эмоций в поведении млекопитающих, отметив, что эмоциональные сигналы страха, радости, гнева и мимические и пантомимические движения, которые сопровождают их деятельность, имеют адаптивное значение.

Американский философ-идеалист, психолог, автор учения о эмоции, который является одним из тех, кто стоял у истоков бихевиоризма, У. Джемс также рассматривает страх как одну из трех сильнейших эмоций наряду с радостью и гневом, он отмечает: «... страх является неподдельным инстинктом, у человека он - один из самых ранних. Шумы, пожалуй, являются главными стимулами страха» [11]. Ученый подробно анализирует «классические» объекты страха у человека - шум, высота, змеи, пауки, странные люди и животные, - подмечая при этом отличая, объекты, страх к которым вызван инстинктом, от тех, которые могут быть связаны как с инстинктом, так и по научению, исходя из личного опыта или опыта окружающих. Одним из главных источников страха, ученый считает - одиночество в детстве. Что касается патологических форм проявления и некоторых особенностей обычного страха, то ученый объясняет их с помощью «наследственных воспоминаний об условиях жизни наших предков».



Для классического психоанализа проблема страха - это совокупность различных вопросов, ответы на которые должны пролить свет на душевное состояние и жизнь человека, современный психоанализ исследования проблемы страха переводит в плоскость изучения тревожности личности.

Начиная с работ К. Хорни, определившую разницу между страхом и тревогой, много психоаналитиков стало уделять основное внимание исследованию психологических условий возникновения тревожности, механизмов защиты от нее, путей и возможностей решения внутренних конфликтов, выходящих из тревожности и приводящих к неврозам и другим патологическим состояниям.

Фундаментальное исследование основных форм страха проведено известным немецким психологом и психотерапевтом Ф. Риманом [34]. Ученый отмечает, что страх всегда индивидуален и отражает личностные особенности каждого индивида. По мнению ученого, личный страх человека связан с индивидуальными условиями его жизни, склонностями и окружением. Страх имеет «свою историю развития и начинается практически с момента начала нашего развития (то есть, рождается вместе с нами)». Что касается объяснения влияния ситуации на особенности проявления страха, то ученый отмечает: «... страх всегда возникает в тех случаях, когда мы оказываемся в новой, необычной или нерешенной ситуации».

Наиболее известным исследованием проблемы страха в подростковом возрасте на западе является теория эмоций американского клинического психолога К.Е. Изарда. По мнению автора, страх ощущается как тревожное предчувствие, опасение, беспокойство. Когда ситуация сопровождается отсутствием всякого контроля, человек склонен испытывать все больше неуверенности в собственном успехе, следствием которой является страх [15].

Следовательно, страх переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности.

Понимание страха, как результата несоответствия настоящего и будущего, во многом определяющего успехи в обучении юношей и девушек,

находит свое отражение в гештальт-психологии и в частности, в концепции Ф. Перлза.

Страх является основой гештальт-терапии, так как нормальный рост и развитие человека, сопровождается трудностями достижения зрелого возраста. С точки зрения этой концепции, страх определяется, как признак невроза или невротический страх, которому не свойственно латентное течение.

Как считает Ф. Перлз, состояние страха возникает тогда, когда назревает внутриличностный конфликт между потребностью преодоления чувства «удушья» и противодействующим ему самоконтролем.

Таким образом, страх – это возбуждение, в комплексе с нарушением поступления кислорода. Личность, испытывающая невротический страх, подавляет такое возбуждение, чем еще больше воздействует на раздражитель – страх.

Следует отметить, что в рамках подхода, изложенного выше, тождественно используют понятие ужаса, но стоит отметить, что это состояние является первичным и ведет к страху. Отдельно, представителями гештальт-подхода рассматривались фобии, которые истолковывались как манипуляции. Например, представление человеком о последствиях или возможных вариантах развития того или иного события, способствуют возникновению эмоции страха.

А.И. Захаров трактует страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании, конкретной угрозы для жизни и благополучия человека» [13]. Он также отмечает, что человек, который боится именно определенных объектов и мыслей, испытывает страх, в то время, как «человек, начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), имеет высокий, нередко предельный уровень тревоги, поскольку боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благосостояния».

М. Приснякова утверждает, что «страх – это негативное эмоциональное состояние человека, которое возникает при получении информации о реальной или мнимой угрозе, ее биологическом или социальном существованию» [31].

Исследовательница отмечает, что в отличие от эмоционального переживания и боли, вызванных влиянием опасных для жизни человека факторов, страх, в свою очередь возникает при их предвосхищении. М. Приснякова полагает, что насыщенность и интенсивность чувства страха может варьировать в широком диапазоне оттенков, в зависимости от темпа поступления информации о той или иной угрозе. Страх, по мнению автора, непосредственно влияет на жизненную деятельность и состояние организма человека, парализуя или наоборот мобилизуя ее энергию, за это отвечает нервная система и ее отделы, симпатический и парасимпатический, у каждого человека работа этих отделов регулируется типом нервной системы (слабая или сильная), также она относит страх к одному из средств воспитания, факторов регуляции поведения.

Р.М. Грановская определяет страх как «ожидания и предсказания неудачи при осуществлении действия, которая должна быть выполнена в данных условиях» [10], отмечая, что именно эта эмоция является сильной отрицательной эмоцией человека. Автор считает, что повторные неудачи, которые совпадают с необходимостью снова повторять безуспешные действия, подкрепляют негативный опыт и приводят к страху перед этими действиями.

Согласно определению, О. Кондаша, «страх – это психологический сигнал, свидетельствующий об опасности и несет в себе предварительную оценку ситуации» [23], то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию.

В дополнении хотелось бы отметить, что в некоторых словарях определение понятия «страх» отсутствует, как таковое. Наряду с термином «страх» всегда можно встретить термины «боязнь», «страх», «ужас»,

«тревога», все это очень близко по смысловому содержанию и по форме реактивного проявления явления психической жизни человека, но каждый из них имеет свои специфические особенности и различия.

Рассмотрим сущность указанных феноменов. Подойдя к осмыслению проблемы страха, еще З. Фрейд разделил боязнь, испуг и страх. В его понимании боязнь означает определенное состояние ожидания опасности и подготовку к ней, даже если она еще неизвестна [42].

Близким к данному феномену есть понятие «тревога». В переживании как страха, так и тревоги есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть оба понятия отражают восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности, неопределенности, и страх в некоем случае нельзя отождествлять с тревогой. Страх понимается как вполне определенная, специфическая эмоция и заслуживает возведения в отдельную категорию. Определение страха как специфической эмоции позволяет отграничить его от феномена тревоги.

На уровне субъективного переживания, состояние тревоги правильнее всего определить, как комбинацию, или паттерн нескольких дискретных эмоций. Ключевой из них, несомненно, является страх, но и другие эмоции, например, печаль, стыд, вина, могут быть задействованы в субъективном переживании тревоги [14].

В наиболее общем понимании тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Чаще всего она проявляется в ожидании какого-то события, которое сложно прогнозировать и которое может угрожать индивиду своими неприятными последствиями, то есть если страх – это аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога является эмоционально обостренным чувством грядущей угрозы.

Апофеозом страха и тревоги является испуг. Испуг, по З. Фрейду, – это кратковременное, мгновенное, аффективное состояние, возникающее в ситуации опасности, и в момент неожиданности, когда человек к ней не готов,

что и делает эту эмоцию очень яркой. От испуга индивид защищается страхом, что всегда предполагает объект, которого он боится.

Боязливость – качество человека, черта характера, наблюдается только у некоторых людей возникает постепенно, закрепляется под влиянием определенных внешних и внутренних условий и становится устойчивой особенностью человека. Как качество личности особенность боязливости проявляется в возникновении этой реакции сначала только в определенной конкретной ситуации, но постепенно, на основе обобщенного восприятия многих явлений окружающей действительности, она уже не ограничивается эпизодическим переживанием, а превращается в устойчивую эмоциональную реакцию.

В боязливости всегда присутствует чувство страха, хотя направлено оно не в настоящее течение времени, а в ситуации и обстоятельства ожидающие в будущем.

Страх и робость переживаются как весьма тяжелые и неприятные состояния, разница между ними заключается в последствиях, проявляющихся после их воздействия на человека. Если в адекватной ситуации угрозы, страх выполняет защитную или охранную функцию (предостерегает от опасности или запрещает делать то, что вызывает опасения или осуждается социумом), то робость чаще препятствует межличностному общению, мешает раскрытию потенциала и способностей человека, почти всегда переплетаясь с замкнутостью и неуверенностью в себе.

Психическим антагонистом страха является смелость. В общем понимании смелость – это свойственная индивиду уверенность в своих силах. Это личностная черта, характеризующая, по нашему мнению, в человеке не абсолютную бесстрашность, а смелость, как некую силу, которая способна контролировать и осваивать эмоции страха. Ведь «не тот мужественный, кто ныряет в опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может приглушить, преодолеть сильный страх и думать о опасности, не повинаясь страху» (К.Д. Ушинский) [40].

Именно это, по нашему убеждению, определяет смелость как личностную черту, противоположную боязливости. Однако, учитывая указанную защитную функцию страха, можем утверждать, что чрезмерная, непропорциональная ситуации опасности смелость, так же негативно сказывается на развитии индивида, как и его чрезмерная склонность к реагированию страхом, проявляющаяся в паталогическом ключе.

Причины возникновения и факторы, влияющие на формирование страхов:

В рамках своей теории К. Изард выделяет четыре класса причин возникновения страхов:

– Внешние события. Раздражителем в данном случае, если смотреть глобально на проблему, могут выступать стихийные бедствия, особенности политического и экономического состояния страны, а также, к внешним факторам возникновения страха, можно отнести информационное воздействие на человека с помощью СМИ и общую ситуацию, складывающуюся в мире на текущий момент времени, сообщающая о глобальных переменах.

– Влечения и потребности. В соответствии с теорией потребностей А. Маслоу, личность может испытывать страхи, обусловленные фрустрацией физиологических потребностей, потребностей в признании, безопасности, принадлежности и самовыражении, что также в большинстве случаев является причиной проявления девиантного поведения.

– Эмоции. Страхи, связанные с переживаниями других эмоций, как базовых, так и дополнительных. Этот фактор может быть актуален, если человек испытывает эмоции, которые вызывают угрызения совести, неподдающиеся контролю (аффективные) или эмоции, которые человек испытывает очень редко, либо впервые.

– Когнитивные процессы субъекта. Так как когнитивные процессы непрерывно взаимодействуют с эмоциональными конструкциями, они представляют собой один из источников беспредметного страха [15].

Страхи, относящиеся к каждому пункту этих факторов, могут быть врождёнными или приобретёнными.

Так же фактором, имеющим вес при формировании страхов может являться тревожность, как личностное образование, которое во многом обуславливает поведение субъекта. Существует определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности.

Уровень тревожности показывает внутреннее отношение личности к определенному типу ситуаций, и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Когда этот уровень прекращает быть оптимальным и человек утрачивает адекватно оценивать ситуацию, следует говорить о повышенной тревожности.

Повышенный уровень тревожности в подростковом возрасте, не зависимо от гендерной специфики личности, может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным, жизненным ситуациям [26]. Обратимся к классификации психотипов К. Леонгарда. Тревожный тип характеризуется повышенным уровнем сомнения в правильности собственных мыслей и поступков. Здесь, тревожность проявляется в мнительности, беспокойстве. Такие люди не редко очень робкие, а также склонны долго переживать неудачи, страх допустить повторение уже совершенных когда-то ошибок, такое поведение часто ведёт к отсутствию решимости, ориентация на избегание неудач, а не на достижение успеха.

Люди с тревожным психотипом ярче всего проявляют акцентуации своего характера в детском возрасте, например, в ситуации, когда ребенку страшно засыпать одному в темноте, испытывает страх перед животными или людьми, включая своих сверстников.

Следующий ряд факторов так же оказывают влияние на формирование страхов у детей в подростковом возрасте.

- Наличие повышенного уровня страхов у одного из родителей, особое влияние на ребенка может оказать тревожная мать;
- Тревожность по отношению к ребенку, создание искусственного вакуума, с намерением уберечь ребенка ото всех бед. Синдром гиперопеки со стороны родителей;
- Излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- Авторитарный стиль воспитания со стороны родителя того же пола, подкрепляемое большим количеством запретов или попустительское отношение к ребенку родителем другого пола, а также большое количество нереализованных угроз, исходящих от родителей;
- Нереализованная ролевая идентификация ребенка с родителем того же пола, посредством постоянного или систематического взаимодействия с ним, для мальчиков этот фактор является более значимым, так как он формирует уверенность и дает ребенку образец стилей межличностного общения;
- Конфликтные отношения родителей в семье, ситуация усугубляется, если ребенок систематически становится свидетелем конфликтов;
- Психические травмы ребенка, как например испуг, которые с возрастом обостряют детскую восприимчивость к страхам;
- Трансляция страхов и передача их при общении, от взрослого или сверстника к ребенку, передача негативного опыта ребенку или осознанные действия взрослым (пугающие рассказы) производимые в воспитательных целях [23].

#### Классификация страхов.

Психопатология невротизма по А. Кемпинскому рассказывает о четырех видах страха: биологический, общественный, моральный и дезинтеграционный [19]. Проявление биологического страха заключается в опасении вероятной угрозы нарушения целостности жизни индивида, физического ущерба или жизни вида. Сущность общественного страха



базируется на ситуации нарушений контактов в социальной сфере, потеря статуса, угроза потери привычного уклада жизни. Моральный страх имеет место, когда человек не признает для себя авторитетными поведенческие нормативы, транслируемые социумом. Дезинтеграционный страх появляется при каждом изменении структуры информационного метаболизма (страх быть дезинформированным).

А.И. Захаров выделяет ситуационные и личностно обусловленные страхи. С точки зрения автора, ситуационный страх проявляется в момент угрозы, неожиданных, непредсказуемых обстоятельствах, в то время как личностно обусловленный страх проявляет зависимость от характера индивида, к примеру, от его тревожности. Ситуативные страхи считаются объективно реальными, реакция на которые является обязательной, а личностные, надуманными, часто приводящие к негативным психическим новообразованиям [13].

Т.В. Абакумова представила перечень классифицированных критериев для страхов: а) объективные источники возникновения страха (биологические, техногенные, планетарные и космические страхи); б) отсутствие представлений о полноте и целостности окружающей действительности (социальные и детские страхи); в) онтологические (религиозный, экзистенциальный, страх смерти); г) гносеологические (страхи от избытка информации) [1].

## **1.2. Особенности страхов в подростковом возрасте**

Подростковый возраст – важный этап становления основ мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется:

1) высокая эмоциональной возбудимостью, это является основной причиной подростковой вспыльчивости, ярким выражением переживаемых эмоций, страстностью: дети импульсивно, с воодушевлением принимают за

интересующую их деятельность, настойчиво и экспрессивно отстаивают свою позицию, громко выражают протест о малейшей несправедливости к себе или своим товарищам;

2) переживание эмоций носит устойчивый характер в сравнении с младшим школьным возрастом; это касается таких проявлений как обидчивость и злопамятность;

3) высокая подготовленность ожидания страха, которая проявляется в тревожности, увеличение уровня тревожного состояние в подростковом возрасте, связано с переходом к интимно-личностному общению с лицом, имеющим авторитет у подростка, способным вызвать разнообразные эмоции, в том числе, в связи со страхом предстать перед этим человеком смешным, нелепым, непонятым;

4) противоречивость чувств: нередко молодые люди пылко вступаются за своих друзей, хотя приходят к осознанию, того, что вышеупомянутые заслуживают осуждения;

5) проявление беспокойства у подростков не только за школьную успеваемость и представления о них с позиции других, но и поводом становится формирующаяся самооценка, появление которой обусловлено результатом развития у них самосознания;

б) развитие острого чувства единства с группой, из-за смены приоритетов, подростки более болезненно переносят неодобрение со стороны товарищей, в отличии от неодобрения взрослых или учителя; зачастую доминирует страх оказаться отверженным группой;

7) завышенные требования к дружбе, основой которых является не совместная игра, как у младших школьников, а общие интересы, нравственные чувства, схожие ценностные ориентиры; подростковая дружба в большей степени избирательна, интимна и долговечна, осознанна; охотно принимается формат групповой дружбы;

8) повышенное чувство гражданского патриотизма, вероятно это чувство может формироваться из-за желания принадлежать к какой-либо группе.

Согласно утверждению А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст – это период жизни ребенка между 10-15 годами» [33]. Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии и становлении психики человека и подготовки ее к дальнейшей жизни. Этот период характеризуется следующими специфическими новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований, предъявляемых к личности, деятельности, отношениям и поведению взрослых.

Также необходимо помнить, что для этого возрастного этапа развития характерны следующие стремления:

- способность наладить межличностные взаимоотношения со сверстниками;
- соответствовать интересам значимой группы;
- ощущать собственную индивидуальность (свободно выражать свои мысли и чувства);
- ощущать доверие окружающего мира к себе.

Одним из главных аспектов является то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание личности. Постепенно происходит переход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Таким образом, на данном этапе формирование самооценки является характерной чертой личности подростка [15].

По нашему мнению, страх в его социальных проявлениях является весьма важным аспектом в формировании самооценки подростков. Низкая самооценка тесно связана с высокой тревожностью, страхами. Рост страхов

напрямую связан со сферой межличностных отношений. Разница между самооценкой и полученной оценкой от других является основным источником страхов у подростков, так как формирование внутренних критериев и опоры на них процесс весьма длительный, что с учетом личностных особенностей ребенка может иметь негативные последствия.

Что касается тревожности, по мнению ряда психологов, ее не однократное возникновение, которое позднее может перерасти в острое эмоциональное переживание – страх, обусловлено стрессом. Г. Селье понимал стресс, как неспецифический ответ организма на любое неблагоприятное воздействие [35]. Позднее, понятие стресса стало шире, и используется для характеристики особенностей состояний индивида в ситуации экстремальных условий на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В настоящее время, под психологическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой, приходящейся на индивида и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями как страх, гнев, и т.д.

В младшем и старшем подростковом возрасте, стресс может быть связан как с внешними, так и с внутренними факторами жизни ребенка. Например, экзаменационный стресс, а также стресс, вызванный неудовлетворительной оценкой собственной успешности, спортивный стресс и другое. Изначально, у человека возникает чувство тревоги, и если раздражитель обладает постоянностью, систематически появляется в жизни индивида, то как следствие, вызывает эмоцию страха.

Следует отметить, что часть клинически выраженных тревожных расстройств и страхов в населении юношеского возраста развитых стран, в том числе и России, приходится примерно на половину всей психической патологии в этой возрастной группе.

Результаты последних российских скрининговых исследований сообщают, что общая распространенность психических нарушений среди юношей и девушек, не достигших 18 лет, почти в два раза выше, чем в странах Западной Европы и США.

Исследование, проведенное А.М. Прихожан, позволяет утверждать, что существуют специфические способы переживания страха и тревоги, такие как: осознание, вербализация и преодоление [32].

В отечественной и зарубежной психологии выделяют несколько способов проявления страха и тревоги:

- открытая тревожность. Осознанно проживаемая и проявляющаяся в деятельности, в виде состояния тревоги.

- регулируемая и компенсируемая тревожность. Возможен вариант использования в качестве стимула, для выполнения необходимого действия, работы, мобилизуя ресурсы организма на ее выполнение.

- культивируемый страх. Связан с поиском вторичной выгоды от переживания чувства тревоги, что требует определенной личностной зрелости (что свидетельствует о том, что тип данной тревожности возникает лишь в период подросткового возраста).

- скрытый страх или тревожность. Чрезмерное спокойствие, низкая чувствительность, игнорирование реального неблагополучия или его отрицанию, именно поэтому при диагностике необходимо обращать внимание и на детей, чьи результаты говорят о чрезвычайном спокойствии, это может являться тревожным сигналом.

- чрезмерное спокойствие, являющееся неадекватным. Связано с попыткой компенсаторно-защитной функции психики оказать поддержку самооценке (низкая уровень самооценки в сознании личности в этот момент маловероятен);

- уход или избегание. Предпочтение не видеть собственных страхов, трудностей и тревог, посредством ухода в себя и отстранения от общественной жизни и социального взаимодействия, часто проявляется в замкнутости ребенка.

Итак, особая специфика тревожности, как личностной черты, имеет связь с побудительной силой. Возникновение тревоги определено

фрустрацией актуальных потребностей личности, на данный момент или в перспективе, которые приобретают гипертрофированный характер.

Наряду с некоторыми факторами, такими как стресс, низкий уровень самооценки, эмоциональный интеллект и отсутствие способности саморегуляции, тревога перерастает в страх, который мешает индивиду проживать полноценную жизнь.

Существует не так много методик для исследования личности подростков, выявления у них страхов. Такое малое их количество можно объяснить большим количеством интерпретаций самого понятия, в дискуссиях по поводу психологического феномена страха.

Однако некоторые из них, мы всё же рассмотрим. Опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой. В нем содержатся тридцать шесть факторов, вызывающих переживание чувства страха. Все факторы объединены в пять категорий: а) фобии, б) учебные страхи, в) социальные страхи, г) криминальные страхи, д) мистические страхи.

Респондент должен оценить, насколько данный фактор вызывает у него чувство страха, пользуясь шкалой от 0 до 4 баллов:

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

Схожей по своей структуре, но не менее эффективной, является методика «Страхи» В.Г. Панок и Л.В. Батищева. Она направлена на диагностику самооценки и уверенности в себе, также изучает уровень, характер тревожности и страхов, связанных со школьной деятельностью у детей подросткового возраста, методика основана и проводится с помощью адаптированного теста школьной тревожности Б. Филлипса. Методика состоит из 32 вопросов. При выявлении у подростка высоких показателей одного из факторов, проявление страха приравнивается к фобии, а фобии, в

свою очередь, являются следствием переживания сильного стресса человеком. Основным преимуществом, при разработке этой методики, было представление авторами перечня базовых страхов человека, которые были классифицированы и разделены на восемь категорий:

1) страхи, связанные с угрозой для жизни и здоровья: страх смерти, страх за здоровье, страх физического вреда, последствий аварии или катастрофы, насилия;

2) социальные страхи: страх одиночества, беспокойства за будущее, страх войны, страх потери социального статуса;

3) экономические страхи: страх голода, другие экономические страхи (дефицит чего-то, нехватка денег, повышение цен);

4) страхи унижения: моральное унижение, страхи, связанные со школой, другие страхи унижения, страх падения в глазах авторитетного лица;

5) страх перед животными;

6) тревоги (фобии) детей: страх темноты, страх остаться в замкнутом пространстве;

7) мистические (религиозные, фантастические) страхи;

8) страх перед явлениями природы: страх перед стихийными бедствиями, страх перед громом, молнией, градом и тому подобное.

Примером лонгитюдного исследования и выявления возрастной динамики страхов используется методика «Свободное описание страхов» (СОС), разработанная И.П. Шкуратовой и В.В. Ермаком. В ней респондентам предлагается описать свои страхи в свободной форме, в трёх временных плоскостях: в прошлом, настоящем и будущем.

Испытуемому предлагается ответить на ряд вопросов. «Чего я боялся, когда был маленьким?», «Чего я боюсь сейчас?», «Чего я боюсь в будущем?». Обработка осуществляется с помощью метода контент-анализа ответов путем отнесения каждого страха к одной из пяти вышеуказанных групп.

Для выявления уровня и интенсивности тревожности у подростков применяется «Шкала личностной тревожности для учащихся», разработанная А.М. Прихожан [32]. Методика имеет несколько субшкал тревожности: общая, школьная, межличностная, самооценочная и магическая. Респондент оценивает каждый из 40 пунктов по степени характерности для себя шкалой от 0 до 4 (максимально сходно).



## Выводы по Главе 1

Анализ литературных источников по проблеме показал, что страх, согласно определению, взятому из краткого психологического словаря, это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник объективно реальной или воображаемой опасности, то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию. Стоит отметить, что не все страхи, которые испытывает человек, могут стать причиной его деструктивного поведения. В частности, это касается, например, страхов перед животными. Но не стоит забывать, что любой страх это стресс для организма, который при определенных обстоятельствах может становиться раздражителем, систематически повторяясь и, как следствие, перерастать в фобию.

В подростковом возрасте может увеличиваться количество школьных страхов перед экзаменами, мистические страхи, межличностные страхи и страх собственной смерти.

Со слов А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст – это период жизни ребенка между 10-15 годами». Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии психики человека и подготовки его к дальнейшей жизни. Этот период характеризуется следующими возрастными новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований к личности, деятельности, отношений и поведения взрослых.

В психолого-педагогической литературе относительно подробно охарактеризованы виды подростковых страхов (природные, социальные, ситуативные, личностные; реальные и воображаемые, острые и хронические, обычные, естественные, патологические) возрастные, невротические.

Основными причинами переживания страхов у детей подросткового возраста являются: тяжелые эмоциональные переживания, отрицательные впечатления и неправильное поведение взрослых, неблагоприятные условия жизни.

Таким образом, подростковые страхи представляют собой некую структуру различных по природе и интенсивности страхов, которые определяются личностными особенностями ребёнка, индивидуальным опытом, принятыми в данном социуме установками, а также общими для всех людей возрастными и половыми закономерностями.

Для дальнейшего изучения данной проблематики будут применяться такие методы эмпирического исследования как: опрос, анкетирование. Диагностическую базу составят такие методики как, опросник «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой; «Шкала личностной тревожности для учащихся», разработанная А.М. Прихожан. Перечисленные методики помогут более глубоко и тщательно разобраться в проблеме страха в подростковом возрасте.

Исходя из выше сформулированных положений, проблема исследования не вызывает сомнений и требует эмпирической проверки.

## **ГЛАВА 2. ПРОЕКТ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Эмпирическое исследование страхов подростков**

Цель исследования – исследовать уровень выраженности и особенности страхов подростков.

Гипотеза исследования: в подростковом возрасте преобладают социальные страхи. Программа специально разработанных коррекционных занятий, направленных на кристаллизацию и отреагирование чувства страха, усиление «Я» и повышение уверенности в себе, развитие способности к рефлексии, будет способствовать снижению интенсивности переживаний страха, изменению отношения подростков к собственным страхам.

Диагностические мероприятия проводились на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения, средней школы города Красноярска.

В исследовании приняли участие 39 человек, 18 девочек и 21 мальчик. Детали по выборке указаны в Приложении А.

Опираясь на представленные выше теоретические обоснования, можно перейти к определению этапов для дальнейшей практической части изучения данной проблематики.

Первым этапом будет являться подбор базы и респондентов для проведения диагностики.

Вторым – проведения диагностики, направленные на выявления доминирующих видов страха подростков.

Третий этап будет заключаться в обработке полученных результатов и формировании вывода.

Используемая нами методика, была направлена на исследование проблемы страхов в подростковом возрасте.

Для проведения диагностических мероприятий, была использована следующая методика: диагностика страхов проводилась с помощью опросника «Виды страха», разработанный И.П. Шкуратовой.

Цель опросника – выявление доминирующих видов страха у подростков. В раздаточный материал входит таблица-опросник, состоящая из тридцати шести факторов, вызывающих переживание страха [Приложение Б]. Все эти факторы классифицированы в пять групп: а) фобии, б) учебные страхи, в) социальные страхи, г) криминальные страхи, д) мистические страхи. Респондент должен оценить, насколько данный фактор провоцирует у него чувство страха, используя шкалу от 0 до 4 баллов:

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

Так на основании описанной выше методической базы проводилось исследование, по выявлению доминирующих видов страха у подростков [Приложение Г].

Результаты эмпирических исследований и значения результатов диагностики по методике «Виды страха», представим графически на рис 1.

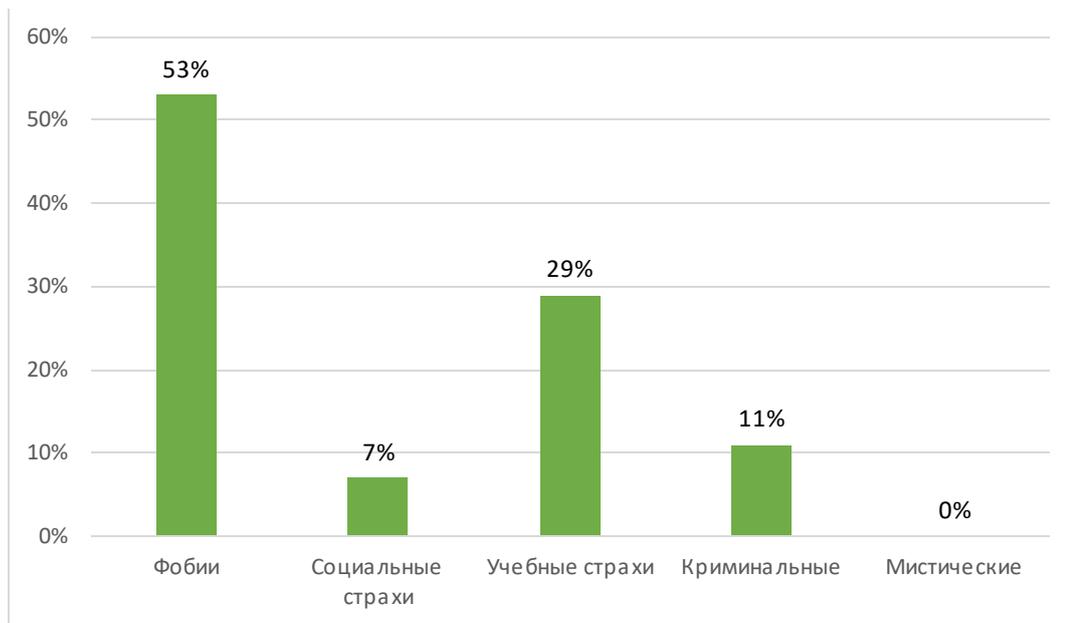


Рис. 1. Распределение степени выраженности разных страхов у подростков по методике «Виды страхов».

Как видно из рисунка, для обобщенного анализа страхов, все они были сведены в группы в зависимости от потенциальной группы источника.

- Фобии;
- учебные страхи;
- социальные страхи;
- криминальные страхи;
- мистические страхи.

Для дальнейшей разработки программы коррекции страхов мы объединили значения шкал социального, учебного и криминального страха, в группу «социальные страхи».

В целом, исходя из результатов диагностики, мы можем утверждать, что для большинства школьников (53%) характерны фобии. Такие дети испытывают страх темноты, высоты, животных, медицинских процедур, а также страх остаться в закрытом помещении и страх смерти близких людей.

Также подросткам свойственные учебные страхи, которые были выявлены у 29% испытуемых. Такие подростки боятся получить плохую оценку, страх перед вызовом отвечать у доски, а также страх вызова родителей в школу. Следующими по значимости среди подростков являются

криминальные страхи (11%), а именно страх террористического взрыва, страх сексуального насилия, страх оказаться в толпе в момент паники.

Наименее распространенными являются социальные страхи, которые были выявлены у 7% школьников. А также и мистические страхи (0%).

Таким образом, мы можем говорить, что в подростковом возрасте существует своеобразный перекрест рассматриваемых страхов. В подростковом возрасте наблюдается, уменьшение инстинктивных и увеличение социальных страхов.

Исходя из описанных выше результатов, можно сказать, что дети испытывают немалое давление, связанное со школьными успехами, что могло являться следствием переживания по поводу своей самооценки, ведь большинство людей считают, что успехи в учебе, говорят об успешности личности в целом. Такая точка зрения, транслируемая в том числе и школьными преподавателями, могла послужить поводом для полученных диагностических значений.

## **2.2. Паспорт и содержание проекта**

Разработанная нами программа коррекции был создан для решения ряда проблем, вытекающих из представленного выше теоретического и практического исследования, это проблемы, связанные с интенсивностью страхов подростков. Смысл программы состоит в снижении отрицательных воздействий и интенсивности страха на подростков, по средствам кристаллизации и отреагирования чувств страха, а также повышение уверенности в себе, развития способности к рефлексии.

**Целевая группа проекта:** Группа подростков, численностью до 12 человек.

**Проблема, которую решает данный проект.** Проблема, решаемая данным проектом, заключается в сложившейся ситуации с высокими показателями страхов среди подростков, результаты говорят нам о высоких

показателях учебных страхов и фобий. На наш взгляд это может быть связано с рядом возрастно-психологических особенностей, со сложившейся ситуацией в семье, с подходами родителей к воспитанию ребенка или изменениями в системе образования. В связи с этим, разработанная программа, делает упор на объективацию и отреагирование чувства страха и тревоги, усиление «Я» и повышение уверенности в себе, развитие способности к рефлексии, будет способствовать снижению интенсивности переживаний страха.

Для дальнейшей разработки программы коррекции страхов, мы объединили значения шкал социального, учебного и криминального страха, в группу «социальные страхи» и программа коррекционных мероприятий будет построена на работе именно с ними, что касается фобий, в программе будет уделяться внимание по работе с ними, но лишь косвенно, из-за отсутствия необходимой квалификации разработчика.

**Параметрическое описание целей проекта. Цель программы:** создание условий для уменьшения количества страхов, снижение их интенсивности, с помощью ряда коррекционных мероприятий.

**Методы, при помощи которых будет реализован проект:**

1. *Релаксация.* Подготовка тела и психики к активной деятельности, настройка на концентрацию внимания и сосредоточенность, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. *Концентрация.* Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. *Ролевая игра.* Заключается в моделировании ситуаций и формировании уверенного поведения, при обстоятельствах, вызывающих чувство страха (проводится в сопровождении супервизии).
4. *Визуализация, Проективный рисунок.* Смысл данного метода заключатся в том, чтоб способствовать выявлению и осознанию трудновербализуемых проблем и переживаний подростков.
5. *Арт-терапия.* Метод применяется для работы над усилением «Я», поднятием уровня уверенности в себе, формирования адекватной самооценки,

по средствам раскрытия творческого потенциала и альтернативного взгляда подростков на себя.

С целью проработки, устранения или смягчения влияний страха на подростков, была разработана программа коррекции.

### **Актуальность программы.**

В современной психологии проблема страхов является одной из наиболее актуальных. Выдвигаемые в ходе общественного развития, усложняющие задачи, и связанные с ними физические и эмоциональные перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на жизнь человека.

В настоящее время увеличивается количество людей, страдающих от постоянно растущего темпа интенсивности социальных страхов, что может приводить к нарушениям межличностных отношений, социальной адаптации, к депрессиям. Наиболее чувствительными в этом отношении являются подростки, в период возрастного кризиса они становятся более уязвимы для влияния этого фактора. У подростков очень часто нет знаний и умений для борьбы со своими страхами. Существует много методов коррекционной работы со страхами.

Несмотря на большое количество проведенных ранее исследований, посвященных страху и его коррекции, эта тема является еще не до конца исследованной и нуждается в ее дальнейшем изучении.

В настоящее время актуальной становится проблема по диагностике и коррекции страхов подростков, т.к. в данном возрасте их эмоциональная сфера наиболее хрупкая часть психики, она очень ранима и чувствительна к воздействию среды, и резкое увеличение количества факторов страха ведет к появлению устойчивых формам страха.

Комплексная программа коррекции страхов подростков, представляет собой разработанный план по оказанию психологической помощи учащимся.

**Цель программы:** коррекция страхов подростков.



Для достижения поставленной цели, необходимо обеспечить реализацию ряда **задач**:

- создать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять коррекционную программу, разработанную для подростков с повышенным уровнем страха;
- способствовать кристаллизации и отреагированию чувства страха подростками и осуществлению контроля над объектом страха;
- усилить «Я» подростка, т.е. повысить уверенность в себе у подростков;
- способствовать развитию способности к рефлексии у подростков.

**При реализации программы необходимо опираться на следующие принципы:**

1. Принцип единства диагностики и коррекции говорит о целостности процесса оказания психологической помощи, как особого вида практической деятельности психолога. Этот принцип является ведущим во всей коррекционной работе, так как ее эффективность на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующим диагностическим мероприятиям.

2. Принцип нормативности развития. Нормативность развития следует понимать, как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, разработанный Л. С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания специалиста стоит завтрашний день развития, а основной направленностью коррекционной деятельности, является создание «зоны ближайшего развития» для клиента (в нашем случае клиентами являются подростки). Коррекция по принципу «сверху вниз» имеет опережающий характер и строится как психологическая деятельность, нацеленная на обеспечение своевременного формирования психологических новообразований.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

**Срок реализации программы:** Программа рассчитана на 2 месяца (9 занятий). Рекомендованная периодичность коррекционных занятий 1-2 раза в неделю. Группа может состоять от 8 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях. Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1-1,5 часа (в зависимости от выбранной формы занятия). Занятия проходят один раз в неделю, в первой половине дня.

**Организация занятий. Требования к условиям проведения занятий:** Занятия должны проводиться в просторной комнате с возможностью свободного передвижения участников и наличием стульев и столов, а также всех необходимых материалов (Техническое оборудование, канцелярские принадлежности, доска грифельная, мел).

**Структура занятий включает в себя следующие элементы:**

1. *Ритуалы приветствия – прощания.* Применяемые в программе игры и упражнения были направлены на сплочение детей, создание атмосферы коллективного доверия и принятия, развитие способности самовыражения чувств.

2. *Основное содержание занятия.* Основное содержание занятия направлено на развитие способности анализа собственных чувств, страхов и переживаний, формирование социальных навыков, развитие способности преодоления трудностей, динамическое развитие группы. Оно включает упражнения, в которых должна чередоваться разнообразная деятельность младших подростков, смена их психофизического состояния: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения применялись от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей).

3. *Разминка.* Позволяла оказывать прямое воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Разминка включалась в программу вначале занятия, а также между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяли нам активизировать младших подростков, повысить их настроение, снять эмоциональное напряжение и чрезмерное возбуждение или переключить внимание, тем самым актуализировать и отреагировать свои страхи.

4. *Рефлексия занятия.* Заключительная часть занятия, его оценка проводилась в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось/не понравилось, было хорошо/было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

### **Этапы реализации программы.**

I этап – Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

II этап – Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят в групповой форме.

III этап – Итоговая диагностика.

IV этап – Анализ полученных данных и оформление результатов. Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.

**Оценка эффективности, результативности программы.** Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка.

**Диагностические методики, рекомендованные для исследования подростковой тревожности и страхов:**

1. Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой.

С тематическим планом занятий можно ознакомиться в Приложении Г.

## **2.4. Конспект занятий**

### ***Блок 1. Информационный***

#### **Занятие № 1. Психопросветительская беседа для родителей и учителей подростков на тему «Подростковые страхи».**

**Цель:** познакомить родителей с понятием страха, рассказать о причинах возникновения и признаках переживания страха подростками.

##### *Вводная часть*

Добрый день, уважаемые родители. Наличие подростковых страхов как потенциальной проблемы, является одной из наиболее актуальных тем в современной психологии, причиной этому, является вероятный риск перехода от беспокойства к устойчивой форме хронической боязни, следствием которого могут являться такие негативные новообразования, как невротические проявления у подростков, или прецеденты девиантного проявления. Что в свою очередь может являться фактором для появления проблем с самооценкой, а как следствие тенденций к снижению социальной активности, школьной успеваемости, апатичному состоянию ребенка, деструктивному взаимодействию с педагогами и родными, на фоне постоянных конфликтов, а также умалению собственной значимости. Отсутствие возможности для самоутверждения социально одобряемым, конструктивным способом приводит к противостоянию, направленному по

отношению к родителям, педагогам и другим значимым взрослым, противостояние проявляется в активном взаимодействии ребенка с неформальными течениями, в выражении агрессивного поведения по отношению к окружающим людям, а также в проявлении некоторых форм аддиктивного поведения подростков. Сегодня мы поговорим о том, что способствует появлению страхов у подростков и о методах борьбы с ними.

### *Основная часть*

В научной литературе страх определяется как «эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или мнимой опасности» или как «аффективно-чувственная эмоция, которая возникает в ситуации угрозы-боязни за свою социальную или биологическую экзистенцию у субъекта, и направлена на объект – источник подлинно-конкретной или иррационально-мнимой угрозы» [13].

Не следует путать тревожность с понятием «страх». Только если ребенок испытывает чувство страха перед высотой, темнотой, одиночеством, то есть перед чем-то объективно реальным, мы можем говорить о страхах. Тревожность же, как личностная черта, проявляется почти всегда и не связана с какой-либо определенной ситуацией.

**К основным причинам возникновения страхов у подростков можно отнести:**

1. Личный негативный опыт связанный с пребыванием в ситуации реальной опасности, угрожающей здоровью или жизни;
2. Трансляция родителями или другими источниками (сверстники, СМИ) своих страхов и переживаний, передача своего негативного опыта детям.
3. Особенности отношений к подростку значимых взрослых. Эмоциональная холодность, отдаленность родителей, формальность отношений в семье, отсутствие теплоты и проявлений заботы, любви, по отношению к подростку;

4. Излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
5. Пассивность ребенка в малолетнем возрасте (узкий кругозор, отстраненность, отсутствие интереса к окружающему миру.)

#### **Признаки переживания беспокойства и страхов у подростков:**

Для состояния беспокойства, боязни характерны следующие особенности:

Медлительность, скованность и «топтанье на одном месте». Речь невыразительна, мышление инертно, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек пребывает в постоянном напряжении, насторожен, наблюдается повышенная боязливость, зачастую серьезен и озабочен. Испытывает повышенную усталость, частые головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон в основном беспокойный, шумное дыхание, также наблюдаются разговоры и слезливость во время сна. Жалобы на кошмарные сновидения. Общение избирательно, испытывает проблемы в выстраивании коммуникаций с малознакомыми людьми.

Если речь идет о хронической форме страхов, то такие переживания в свою очередь могут отражаться практически на любой сфере жизнедеятельности человека, при этом можно наблюдать заметные ухудшения самочувствия человека, а также осложнения в социальной сфере межличностных отношений.

К решению данной проблемы стоит подходить обдуманно и комплексно. Для достижения эффективного результата, необходим комплексный подход, который будет заключаться не только в работе с самим подростком, но и с его ближайшим окружением, с родными, преподавателями и одноклассниками ребенка. Именно поэтому мне, как будущему специалисту, важно вовремя

заметить ребенка, находящихся в «группе риска», и оказать своевременную помощь.

*Заключительная часть*

### **Как же бороться со страхами подростков?**

1. Нужно признать наличие страха подростка, воспринимая его адекватно и серьезно, не умоляя значимости его страха перед своими собственными.
2. Не нужно недооценивать влияние страха на психику подростка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.
3. Попробуйте познакомить ребенка поближе с объектом его страха, объяснив или рассказав про него как можно больше информации, кристаллизировать страх сделав его понятным, а значит не таким страшным.

Помочь ребенку в преодолении страхов — значит создать условия, в которых он будет чувствовать себя не так беспокоенно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно действовать в пугающих его ситуациях. Совершайте такие поступки вместе с ребенком, но не вместо него.

Можно поделиться своими переживаниями страхов, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то, что и помогло мне избавиться от тревоги. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждёт.

Постарайтесь быть сами более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо, настраивая его на вашу волну оптимизма.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой и...

Если вы будете соблюдать эти рекомендации, то ваш ребенок быстро справится со своими страхами.

Надеюсь, сегодняшнее занятие было полезным! До новых встреч!

## ***Блок 2. Коррекция страхов подростков.***

### **Занятие № 2. «Первая встреча»**

*Цель:* Установление контакта, работа над психологической атмосферой в рабочей группе, создание условий для конструктивного командного взаимодействия.

*Материалы:* Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

*Ход занятия:*

1. Вступление, самопрезентация специалиста, ознакомление участников с целью предстоящих занятий.

*Психолог.* На наших с вами занятиях мы будем учиться понимать себя и других, общаться и получать полезные знания умения и навыки.

2. Обсуждение правил поведения в группе, во время занятий.

Любая группа, объединяясь для совместной работы, всегда обговаривает правила, которые они будут соблюдать во время работы. Ознакомьтесь с правилами, написанными на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

*Примерные правила:*

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.



Не выносить обсуждение за пределы этого кабинета, во время наших встреч.

Право каждого участника на собственное мнение.

3. Установление контакта с группой, знакомство участников с психологом и друг с другом.

### **Упражнение «Снежный ком»**

*Цель:* Знакомство участников группы.

*Ход упражнения:* Ведущему необходимо назвать свое имя, затем, сидящий рядом участник называет имя ведущего, а после свое и каждый следующий член группы должен назвать имена тех, кто был до него, а потом также назваться самому. Список имен должен увеличиваться вместе с вступлением в игру нового игрока, заканчивает упражнение ведущий, перечисляя имена всех участников группы.

### **Упражнение «Визитная карточка»**

*Цель:* Закрепление имен группы, в памяти участников.

*Оборудование:* Игрушечных мягкий шар.

*Ход упражнения:* Участники перекидывают друг другу мяч, попутно называя имя того, к кому он попадает, постепенно увеличивая темп передачи мяча.

*Рефлексия:* Какие впечатления принесло вам упражнения? Понравилось ли упражнение? Было ли оно полезным? Вызвало ли оно затруднения?

### **Упражнение «Поменяйтесь местами, те кто...»**

*Цель:* Установление позитивной атмосферы в группе, укрепление контакта, поиск общности между участниками.

*Ход упражнения:* Группа располагается на стульях образуя круг, одному из участников предлагается начать упражнение назвав какой-нибудь признак, который будет объединять некоторых членов группы, и начинающего участника в том числе, те кому подходит названный признак, встают и меняются местами. После пяти названных признаков, стулья из круга

начинают убираться по одному, после каждого следующего признака. Задача участников: как можно дольше продержаться в кругу.

Рефлексия: Помогло ли это упражнение лучше запомнить и побольше узнать всех участников? Поделитесь своими впечатлениями.

### **Упражнение «Поделись теплом с другим»**

*Цель:* Завершающая стадия. Подведение итогов.

*Оборудование:* Картонные карточки с именами членов группы, шапка/шляпа.

*Ход упражнения:* Картонные карточки небольшого размера, с написанными на них именами участников, кладутся в шляпу. Ведущий предлагает участникам вытащить из шляпы по «жетону». Подростку необходимо подойти или обратиться к человеку, имя которого написано на доставшейся ему карточке, вручить тому жетон и сказать ему пару приятных слов или пожеланий.

Рефлексия: Как вы думаете, для чего было проведено это упражнение? Что вы чувствуете? Понравилось ли вам слышать в свой адрес приятны слова?

### **Рефлексия занятия.**

*Психолог.* Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: показав на счет «три» соответствующее количество пальцев одной руки.

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Были ли затруднения, если да, то в чем?

### **Занятие № 3. «Все чего-то боятся»**

*Цель:* Коррекция страха, по методам визуализации, проективного рисунка, Формирование социального доверия.

*Ритуал приветствия.*

### **Упражнение «С какой ты планеты?»**

*Цель:* Позитивное начало дня. Развитие воображения, коммуникативных навыков, креативности.

Для исполнения ритуала понадобится свободное пространство для хаотичного движения участников по кабинету. Во время движения,

подросткам нужно выяснить, у встречающихся ему на пути людей, с какой планеты они прилетели, в ответ на это участнику необходимо придумать небольшую историю, в 2-3 предложения.

*Рефлексия:* Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?

### **Упражнение «Расскажи свой страх»**

*Цель:* Дать понять подросткам, что в испытании страха нет ничего необычного, что его не нужно стыдиться, все чего-то бояться.

*Ход упражнения:* Упражнение заключается в рассказе психолога о своих страхах.

*Рефлексия:* Удивлены ли вы рассказом? Что вы поняли из упражнения?

### **Рисование на тему «Чего я опасюсь»**

*Цель:* Осознание и проработка страхов подростков.

*Оборудование:* Карандаши, бумажные листы А4.

*Ход упражнения:* Подросткам предлагается нарисовать собственные страхи, никому не показывая.

### **Упражнение «Чужие рисунки»**

*Цель:* Развитие эмпатии, дать альтернативный взгляд на страх подростка с позиции его сверстника.

*Ход упражнения:* После окончания предыдущего упражнения, группа по очереди демонстрирует рисунки страхов, только что нарисованных, все вместе рассказывают, чего боялись и придумывают, как им можно помочь. Страхи не выходят за пределы этого кабинета.

*Рефлексия:* Помогли ли вам советы группы? Воспользуетесь ли вы ими?

### **Разминка «Придумай весёлый конец»**

*Цель:* Создание эмоционального подкрепления, формирование мнения о контроле над страхом.

*Ход упражнения:* Специалист зачитывает группе начало страшного рассказа. Нужно придумать забавное окончание.

### **Упражнение «На что похоже настроение?»**

*Цели:* Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие эмпатии.

*Ход упражнения:* Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение.

### **Рисование на тему «Волшебные зеркала»**

*Цель:* Создание визуальных ступеней отступления чувства страха.

*Ход упражнения:* Ребятам предлагается нарисовать себя в трёх волшебных зеркалах: в первом- маленьким и испуганным; во-втором - большим и весёлым; в третьем- уверенным и сильным.

*Рефлексия:* Какой отражение больше симпатизирует? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

#### **Рефлексия занятия**

- Было ли вам страшно на занятии?
- Что вам понравилось больше всего на занятии?
- Нужно ли продолжать бороться со своими страхами?

Вы все молодцы! До встречи! (Аплодисменты по кругу)

### **Занятие № 4. «Мои ресурсы»**

*Цель занятия:* Формирование положительной “Я-концепции”, самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

#### **Ритуал приветствия «Скажи мне...»**

*Ход упражнения:* Хаотично двигаясь участники сталкиваясь друг с другом пытаются получить как можно больше позитивных слов от других участников группы: «Скажи мне, чем я хорош?»

*Рефлексия:* Каждый высказывает свои чувства и впечатления.

#### **Упражнение «Ресурс»**

*Цель:* Усиление «Я», за счет выделения положительных сторон подростка.

*Ход занятия:* Психолог предлагает каждому составить список своих ресурсов, помогающих справиться с трудной ситуацией, разделив их на внутриличностные (собственные качества, умения) и внешние (помощь окружения). Постараться уравновесить количество внутренних и внешних поддерживающих ресурсов.

*Рефлексия:* Все ли получилось? Легко ли было выделить все ресурсы?

### **Игра «Ассоциации»**

*Цель:* Разминка.

*Ход игры:* Ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации, вызванные этой эмоцией или чувством.

### **Упражнение «Говорящая походка»**

*Цель:* Научить приему саморегуляции эмоциональных состояний, по средствам контроля внешних проявлений. Упражнение способствует повышению уверенности подростка, в его действиях. Развитие эмоционального интеллекта и наблюдательности у подростков.

*Ход упражнения:* Участникам предлагается продемонстрировать с помощью походки и выражения лица, любые выбранные ими эмоции и психологические состояния. По очереди, члены группы изображают интерпретации выбранного ими состояния. Задача наблюдающих, определить в их игре изображаемую эмоцию. Перед началом, для разминки группе предлагается, сообща изобразить походки людей, испытывающих: застенчивость, агрессию, радость и обиду.

*Рефлексия:* Как вы считаете, на какие моменты походки человека стоит обращать внимание, чтобы понять, что испытывает идущий человек?

### **Игра «Речевая креативность»**

*Цель:* Работа над развитием речевой активности так же будет способствовать повышению уверенности подростков.

*Ход упражнения:* Группе предлагается разделиться на 2 или более команд (что повысит продуктивность каждого члена команды). Задача каждой

команды состоит в том, чтобы записать максимальное количество существительных, исключая слова, которые принадлежат одной лексико-грамматической группе (животные, мебель, города и т.д.). За одно слово дается один балл. На запись существительных команде дается 5-7 минут, после окончания времени, команды останавливает психолог. Затем происходит подсчет голосов. Побеждает конечно же дружба!

*Рефлексия:* Вы остались довольны игрой? Расскажите о своих впечатлениях? Возможно вы узнали несколько новых слов?

### **Ритуал завершения занятия**

*Рефлексия занятия:* Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было ... (выразите чувство)».

### **Занятие № 5. «Знаменитость»**

*Цель занятия:* Работа над усилением «Я» подростка, по средствам интерактивной лекции, которая дает возможность интеллектуального обогащения для участников группы.

*Ритуал приветствия*

### **Упражнение «Маленькие и большие достижения»**

*Ход упражнения:* Подростки по очереди здороваются с группой и делятся своими успехами, достигнутыми со времени последней встречи на предыдущем занятии.

### **Содержание интерактивной лекции:**

*Психолог:* Давайте мы все с вами сядем поудобней. Сейчас мы поговорим о том, что дается вам тяжело и что происходит, когда вы испытываете напряжение. Вы разочаровываетесь, или чувствуете головную боль или боль в животе? А может из-за волнения вы теряетесь, становитесь невнимательными и допускаете много ошибок? Так много ситуаций в жизни может вызывать у нас волнение, например, когда мы испытываем страх перед школьной контрольной работой; когда нас кто-нибудь сильно обидит, или дни, когда мы не выспались или ссора с родными. Размышляли ли вы на тему того,

что может вызывать у нас ощущение напряжения, или что вызывает у людей стресс? И как люди ведут себя при этом?

После того как мы подумали, давайте начнём говорить по очереди.

Давайте мы с вами попробуем написать на доске список разных возможных ситуаций, способных вызвать страх, неуверенность и стресс. Рассмотрим для примера страх публичных выступлений. Скажите, есть ли среди нас те, кто боится выступать перед публикой будучи спикером?

Так вот, сейчас, мы увидим отрывки публичных выступлений всемирно известных людей, которые владели ораторским искусством, после просмотра попробуем проанализировать увиденные выступления. Прошу каждого внимательно наблюдать за тем, как ведет себя человек, как он по-вашему чувствует себя на сцене?

*Обсуждение.*

*Рефлексия:* Как вы считаете по какой причине ораторы чувствовали себя комфортно перед сотнями слушателей? Что помогало им вести речь длительное время без наглядных материалов? Что по вашему мнению позволяло им, на протяжении выступления, удерживать внимание публики?

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Таблица понимания»**

*Цель:* Фиксация учащимися уровня усвоения материала после завершения занятия.

*Необходимое оборудование:* 12 карточек красного цвета (5 баллов), желтого цвета (4 балла), синего цвета (3 балла). Таблица понимания изображается на грифельной доске кабинета.

*Ход упражнения:* Участникам после завершения занятия предлагается при помощи карточки определить уровень своего понимания полученного материала.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
|                         | 4 балла                                     | 3 балла                                      |
| 5 баллов<br>(все понял) | (информацию усвоил,<br>но вопросы остались) | (я не понимаю материал, мне<br>нужна помощь) |
|                         |   |  |
|                         |   |  |
|                         |   |  |

*Домашнее задание.*

На следующей встрече, мы попробуем представить себе, что мы такие же великие ораторы, которые четко и достойно могут доказать свою точку зрения, поэтому прошу вас разделиться сейчас на две команды, и решить какая команда будет выступать с позицией «за», а какая будет защищать позицию «против».

Дома обе команды подготовятся к дискуссии, продумать аргументы, защищающие вашу позицию «за» или «против». Команда «за» - чем хорош и полезен страх? Команда «против» - доказать обратное указывая на все отрицательные влияния, приносимые страхом.

### **Занятие № 6. «К победе над страхами»**

*Цель:* стимулирование аффективной сферы ребёнка, осознание страхов и их коррекция. Развитие рефлексии подростков.

*Ритуал-настройка*

#### **Релаксация «Место покоя»**

*Цель:* Помощь подросткам расслабиться и подготовиться к предстоящей дискуссии.

*Ход упражнения:* Участникам предлагается занять комфортную позу, закрыть глаза.

*Инструкция:* «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях.... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы



чувствуете дуновение ветра... сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте..... Это ваше место покоя.... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

### «Дискуссия»

*Цель:* Поместить подростка в ситуацию публичного выступления и здоровой конкуренции. Отстаивание своего мнения, так же поможет повышению уверенности в себе.

*Ход мероприятия:* Команды готовятся к выступлению. Очередность выступлений команд, определяется жеребьевкой. После, первая команда вызывается на импровизированную трибуну для защиты своей позиции, приводя подготовленные аргументы. После завершения выступления одной команды, ее оппоненты могут задать интересующие их вопросы по представлению. При отсутствии или исчерпании вопросов, на трибуну выходит команда оппозиции с защитой своих взглядов. Оппозиционерами также приводятся доводы в пользу защиты представляемых ими взглядов. После чего слушатели аналогично первому случаю в праве задать вопросы спикерам. Завершающим этапом дискуссии будет являться призыв обеих сторон к трибунам, для выяснения их позиции после прослушанных докладов, с целью узнать, заставили ли аргументы докладчиков одной из групп, убедить другого в правоте своей позиции.

*Подведение итогов:* На самом деле обе команды были одинаково правы, и в страхах, как и во многих вещах, явлениях и людях, могут скрываться две противоположные истины, вы сами можете решать какой истины вам стоит придерживаться, но всегда основывайте свой выбор на том, какая истина окажется для вас полезней, та что будет помогать вам успешно идти по жизни, а не тянуть вас на дно.

*Рефлексия занятия:* Поделитесь своими впечатлениями от сегодняшнего занятия? Как вы считаете, было ли оно полезным? Что вы чувствовали стоя на трибуне? Применяли ли вы какие-то приемы, выделенные нами на прошлом занятии из выступления рассматриваемых ораторов?

## **Занятие № 7. «Я больше не боюсь»**

*Цель занятия:* Работа над преодолением негативных переживаний, вызванных чувством страха, через моделирование и проигрывание ситуаций в которых он возникает, снижение эмоционального напряжения.

*Ритуал приветствия*

### **Упражнение «Ритуал приветствия»**

*Ход упражнения:* Группа разбивается на два круга: внутренний и внешний, подростки становятся лицом друг к другу здороваются со стоящим перед ним человеком, абсолютно любым способом, выдуманный жест, выдуманное слово, по традициям любой страны.

### **Упражнение «А что бы сделал...?»**

*Цель:* Идентификация подростка с кумиром, поможет ему взглянуть на проблему с другой позиции.

*Ход упражнения:* Для выполнения упражнения, психолог просит подростков написать на небольших бумажках своих кумиров или любимых персонажей, после этого все записки скидываются в один мешочек. Потом, психолог просит подростков по очереди называть волнующие их ситуации, на каждую ситуацию, специалист вынимает из мешочка по одной записки с персонажем, и задается вопрос в группу: «Как вы думаете, как бы в этой ситуации поступил...?».

*Рефлексия:* Как вы думаете, как бы поступил ваш любимы персонаж в пугающих вас ситуациях?

### **Упражнение «Настроение и походка»**

*Цель:* Разминка. Снижение эмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов.

*Ход упражнения:* Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение.

Например, встреча с близким другом, которого давно не видел (обнимем его, поцелуем, приподнимем и т.п.)

### **Упражнение «А что тогда?»**

*Цель:* Возможность альтернативной реакции на ситуации беспокойства, предлагаемые сверстниками.

*Ход упражнения:* Психолог предлагает участникам представить несколько ситуаций и подобрать к ним решение, которое на их взгляд поможет справиться с пугающими обстоятельствами этой ситуации. Для демонстрации психолог может использовать картинки или словесное их описание. Для более эффективного результата упражнения, рекомендуется выслушать каждого подростка.

*Ритуал прощания*

### **Упражнение «Жизнь прекрасна»**

*Ход упражнения:* В хаотичном движении, участники пытаются донести до максимально большого количества игроков, чем, по их мнению, прекрасна наша жизнь: «Знаешь, по-моему наша жизнь прекрасна, тем что...».

### **Занятие № 8. «Родители-Друзья»**

*Цель занятия:* Вовлеченность родителей в занятия дадут понять подростку, что взрослые готовы помочь ему в преодолении любых трудностей, улучшение взаимоотношений детей и родителей, повышение коммуникативных навыков обеих сторон.

*Ритуал приветствия*

### **Упражнение «Дай пять»**

*Ход упражнения:* Участники становятся и представляются, называют имя и качество, которым он гордится, передавая эстафету приветствия другому участнику с помощью жеста «дай пять»

### **Игра «Пятнашки»**

*Цель:* Снятие или значительное уменьшение влияния, страха внезапного воздействия, поднятие эмоционального тонуса и настроения; обеспечение более непосредственного контакта между родителями и детьми.

*Ход игры:* Игра проводится в виде разминки. Участники – взрослые и подростки. Психологом назначается ведущий, задача которого задев другого участника передать тому ведущую роль – «запятнать». Когда ведущим оказывается взрослый, ему рекомендуется сопровождать свои действия угрожающими фразами: «Иди сюда!», «Все равно догоню!», а после смягчать их репликами похвалы: «Какой проворный!», «Никак не догнать!». Игра завершается на пике интереса участников.

### **Упражнение «Мим»**

*Цель:* Благодаря этому упражнению, дети узнают о том, чего боялись их родители в детстве. Улучшение детско-родительских отношений.

*Ход упражнения:* Участники делятся на две команды, команду детей и команду родителей. Задача участников с помощью пантомимики изобразить свой страх, только родители изображают страх, который они испытывали, когда находились в возрасте своих детей. Та команда, которая отгадает больше страхов, побеждает.

### **Игра «Путаница»**

*Цель:* Разминка, переключение внимания, создание позитивного настроения, снятие мышечных зажимов.

*Ход игры:* Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

### **Упражнение «Диалог со страхом» (индивидуальная форма проведения)**

*Цель:* Очеловечивание и предание страху человеческих ранимых и доброжелательных качеств, поможет переосмыслить подростком свой страх.

*Ход упражнения:* Участники делятся на пары, ребенок-родитель. Задача родителя в паре выяснить у своего ребенка, какой страх он испытывает, и попробовать поставить себя на его место (на место страха), «страх», то есть родитель позиционирует себя как объективно безобидная вещь, не желающая никому зла. После этого проигрывается ситуация встречи подростка со своим

страхом, за «столом переговоров», они знакомятся, пожимают друг другу руки, и беседа начинается со взаимных вопросов и ответов.

*Рефлексия:* Скажите, ребята, вы начали лучше понимать свои страхи? Как вы теперь себя чувствуете? Скажите было страшно находиться лицом к лицу со своим страхом?

#### *Домашнее задание*

Ребята, каждый из нас чем-то увлекается, у каждого есть интересное хобби или просто то, о чем ему нравится узнавать что-нибудь новое. Сейчас, я попрошу вас выбрать для следующего занятия такую тему, по которой вам нужно будет разработать мини-проект. Форму и вид проекта вы можете выбирать сами, может быть это будет презентация, доклад, фильм вашего производства, или может даже театральная постановка, главная задача проекта - это показать и донести до всех участников, чем именно вы занимаетесь и почему это так интересно. Желающим можно будет пригласить родителей на церемонию защиты ваших проектов.

#### *Ритуал прощания*

#### **Ритуал прощания «Дерево дружбы»**

*Цель:* Позитивное завершение рабочего дня, снятие напряжения.

*Ход упражнения:* Дети вместе с учителем собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево. По окончании строительства, не отпуская друг друга хором произносят молодцы!!!!

#### **Занятие № 9. «Выпускной»**

*Цель:* Закрепление адекватных форм проявления эмоций, коррекция страхов.

#### *Ритуал приветствия*

#### **Упражнение «Найди друга»**

*Ход упражнения:* Подростки разбредаются по комнате и пробуют найти себе пару или тройку, для того, чтоб объединиться, делают они это находя какой-

то общий признак или несколько, после сигнала психолога, группы рассказывают по какому признаку они нашли друг друга.

### **«Защита мини-проектов»**

*Цель:* Опыт защиты своей работы в роли спикера перед публикой, даст положительное подкрепление позитивных и адекватных реакций, в аналогичных ситуациях, ожидающих их в будущем.

*Ход защиты:* Участникам после приветствий дается время для подготовительных мероприятий. После чего происходит определение порядка выступления участников. Первый выступающий вызывается по желанию или определяется по средствам жеребьевки, выступление участника рассчитано на 10 минут. После завершения презентации своего проекта, аудитории разрешается задать интересующие их вопросы, после ответа, докладчика благодарят и провожают аплодисментами и предлагают присоединиться к слушателям для ознакомления с проектами следующих участников.

Порядок выступления последующих докладчиков, остается прежним до конца мероприятия. После завершения церемонии защиты, участники награждаются импровизированной «медалью за храбрость» и сертификатом почетного участника.

### *Рефлексия занятия*

### **Упражнение «Дневник побед»**

На занятиях по коррекции страхов учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается. После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень трудно?
- Что из достижений дня было добиться легче всего?
- Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)

## Вывод по Главе 2

В результате проведенного диагностического исследования можем сделать вывод, что:

- Большинству школьников (53%) характерны фобии. Такие дети испытывают страх темноты, высоты, животных, медицинских процедур, а также страх остаться в закрытом помещении и страх смерти близких людей.

- Также подросткам свойственны учебные страхи, которые были выявлены у 29% испытуемых. Такие подростки боятся получить плохую оценку, страх перед вызовом отвечать у доски, а также страх вызова родителей в школу.

Исходя из описанных выше результатов, можно сказать, что дети испытывают немалое давление, связанное со школьными успехами, что могло являться следствием переживания по поводу своей самооценки, ведь большинство людей считают, что успехи в учебе, говорят об успешности личности в целом. Такая точка зрения, транслируемая в том числе и школьными преподавателями, и могла послужить поводом для полученных диагностических значений.

С целью решения сложившейся проблемной ситуации, описанной выше, была разработана коррекционная программа, нацеленная на проработку, устранение и смягчение страха подростков. Целевой группой проекта являются подростки.

Методы и технологии, используемые в программе: релаксация, концентрация, ролевая игра, визуализация, арт-терапия.

Структура занятий включает в себя следующие элементы:

1. *Ритуалы приветствия – прощания.* Игры и упражнения были направлены на сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия, развитие способности самовыражения чувств.

2. *Основное содержание занятия.* Основное содержание занятия направлено на развитие способности анализа собственных чувств, страхов и

переживаний, формирование социальных навыков, развитие способности преодоления трудностей, динамическое развитие группы. Оно включает упражнения, в которых должна чередоваться разнообразная деятельность младших подростков, смена их психофизического состояния: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения применялись от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей). Количество игр и упражнений не превышало 4-5 игр.

3. *Разминка.* Позволяла оказывать прямое воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Она использовалась нами в начале занятия, а также между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяли нам активизировать младших подростков, повысить их настроение, снять эмоциональное напряжение и чрезмерное возбуждение, тем самым актуализировать и отреагировать свои страхи.

4. *Рефлексия занятия.* Заключительная часть занятия, его оценка проводилась в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось/не понравилось, было хорошо/было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Оценка эффективности программы производится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка (опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой).

Реализацию программы планируется провести в четыре этапа:

I этап – Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

II этап – Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят в групповой форме.

III этап – Итоговая диагностика.

IV этап – Анализ полученных данных и оформление результатов. Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном



сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенная нами работа, а именно, теоретическое исследование проблемы страхов в психологии, а также разработка проекта коррекционной программы страхов детей подросткового возраста, позволила нам сделать следующие выводы.

Целью данной выпускной квалификационной работы, являлась разработка программы коррекции страхов детей подросткового возраста. Выдвинутая нами проектная идея, позволит обеспечить достижение поставленной цели, мы предполагаем, что разработанная программа коррекции будет способствовать снижению уровня интенсивности страхов подростков.

Для успешной реализации проектной деятельности, нами был определен ряд задач, для решения которых потребовалось:

1. Исследовать проблему страхов в психологии.

Анализ литературных источников по проблеме показал, что страх, согласно определению, взятому из краткого психологического словаря, это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, то есть в первую очередь, данная эмоция выполняет для субъекта сигнальную функцию. Стоит отметить, что не все страхи, которые испытывает человек, могут стать причиной его деструктивного поведения. В частности, это касается, например, страхов перед животными. Но не стоит забывать, что любой страх это стресс для организма, который при определенных раздражителях может повторяться и, как следствие, перерасти в фобию.

2. Выявить психологические особенности страхов в подростковом возрасте.

В подростковом возрасте увеличивается количество школьных страхов перед экзаменами, мистические страхи, межличностные страхи и страх собственной смерти.

Согласно утверждению А.П. Сергеенковой, «подростковый возраст – это период жизни ребенка между 10-15 годами». Подростковый возраст один из самых важных этапов в развитии психики человека и подготовки ее к жизни. Этот этап характеризуется следующими специфическими новообразованиями: чувство взрослости, потребность в самоутверждении. Развитие взрослости является процессом становления готовности ребенка к жизни в обществе. Он предполагает усвоение общественных требований к личности, деятельности, отношений и поведения взрослых.

В психолого-педагогической литературе относительно подробно охарактеризованы виды подростковых страхов (природные, социальные, ситуативные, личностные; реальные и воображаемые, острые и хронические, обычные, естественные, патологические) возрастные, невротические.

3. Определить средства психологической коррекции страха подростков.

Благодаря анализу научной литературы и методических материалов, были подобраны такие технологии психокоррекционной работы с подростками как: арт-терапия, визуализация, ролевая игра, концентрация, релаксация.

4. Разработать проект программы коррекции страха подростков.

С помощью определенных ранее средств и методов коррекции была разработана программа, нацеленная на преодоление страхов у подростков.

Для достижения цели необходимо обеспечить решение следующих задач:

1. создать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять коррекционную программу, разработанную для подростков с повышенным уровнем страха;

2. способствовать кристаллизации и отреагированию чувства страха подростками и осуществлению контроля над объектом страха;
3. усилить «Я» подростка, т.е. повысить уверенность в себе у подростков;
4. способствовать развитию у подростков способности к рефлексии.

Практическая значимость проекта состоит:

- в возможности применения разработанной программы в школах и других образовательных учреждениях;
- в дополнительном научно-методическом материале для обогащения лекционных, семинарских и практических занятий по психологии и клинической психологии.

Тема данного исследования интересна тем, что она всегда будет актуальна и динамична, что говорит о необходимости более подробно и детально изучить эту проблему, а также уделить внимание совершенствованию программы и апробированию ее в перспективе.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абакумова Т. В. Классификация основных видов страха современного общества. Социальная психология: диалог. СПб., 2002. С. 133–140.
2. Акопян Л.С. Новый подход к классификации страхов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2009. №11. С.1472–1475.
3. Андрусенко В. А. Социальный страх (опыт философского анализа). Свердловск: Урал, 2012. 168 с.
4. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ, сер. Психология, 1998. №1. 18 с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: «МОДЭК», 2009. 352 с.
6. Буйвич О. В. Подростковые страхи [Электронный ресурс] // Психотерапия и психологическое консультирование: сетевой журн., 2011-2012.  
URL: <http://www.souldoc.ru/psihoterapiya/podrostkovaya/podrostkovyie-strahi.html> (дата обращения: 24.05.2018).
7. Ворошилова Д.И. Формирования национального самосознания в старшем дошкольном возрасте в национальных играх: Дис. ... м-ра психол. пед. наук. Красноярск, 2018. 5 с.
8. Головина А.Г. Школьная фобия в структуре социофобических феноменов у подростков // Вестник РУДН. Серия: Медицина, 2009. №4. С.666–670.
9. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. 176 с.
10. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2003. 655 с.
11. Джемс У., Джемс В. Психология / под ред. Л.А. Петровской. М., 2011. 368 с.
12. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: «Издательство Союз», 2000. 448 с.

13. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М., 2006. 112 с.
14. Зубенко Н. Ю. Диагностика сформированности ценностных ориентаций личности подростков. Педагогические науки, 2009. №5. С. 15–16.
15. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2000. 464 с.
16. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2002. С. 98–100.
17. Кадачиева Х.М., Омарова П.М. Концептуальный анализ страха в английском и даргинском языках // Вопросы когнитивной лингвистики, 2010. №4(25). С.69–74.
18. Карварский Б.Д. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. СПб., 2003. 864 с.
19. Кемпинский А. Психопатология неврозов // Варшава, 1975. 400 с.
20. Ковалевская А. А. Метода исследования страхов детей младшего школьного возраста. Проблемы современной психологии, 2012. №15. С. 23–26.
21. Краткий психологический словарь / ред.-составитель Л. А. Карпенко. 2-е изд., Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 1998. 236 с.
22. Кривонос Г.А. Что есть страх? [Электронный ресурс]. Психология и психиатрия, 2016. URL: <http://www.sevpsiport.com/psistatii/381-chto-takoe-strah-tri-osnovnie-vida-straha> (дата обращения: 14.08.2018).
23. Кондаш О. Волнения: страх перед испытанием. Советская школа. М., 1981.
24. Кузнецова Е.Н. Причины возникновения страхов [Электронный ресурс]. Е.Н. Кузнецова, 2018. URL: [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=4067](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=4067) (дата обращения: 03.06.2018).
25. Кэррол Э. Изард К. Э. Психология эмоций / перев. с англ. СПб., 1999. 464 с.
26. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, 1989. 390 с.
27. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений. М.: Международная пед. академия, 1994. 365с.
28. Овчарова Р. В. Практическая психология. М.: Сфера, 1996. 337 с.
29. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры.

- Практическое пособие для психологов и родителей. М.: Издательство ГНОМид, 2000. 160 с.
30. Подростковые страхи [Электронный ресурс] URL: <http://www.tvoyformat.org/article/podrostkovyestrakhi/> (дата обращения: 03.07.2018).
31. Приснякова Л. М. Нестационарная психология. М., 2001. 256 с.
32. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование, 2012. №2.
33. Психология подростка: [учебник] / под редакцией чл.-корр. РАО А.А. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. С. 112–115.
34. Риман Ф. Основные формы страха. /перев. с нем. Э. Л. Гушанский. М.: Алейтейа, 2008. 336 с.
35. Селье Г. Стресс без дистресса. / перев. И. Хорол, Александр Лук. М.: Прогресс, 1982.
36. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2013. №2. С.42–51.
37. Симаченко И.П. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и подростковых страхов // Северо-Кавказский психологический вестник, 2012. №10/3. С.49–52.
38. Сокальский Э. А. Юность – время пробы творческих сил и стартов в будущее // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и Психология, 2013. №2. С. 97–108.
39. Тисленко О. С. Страхи подростков // Психология, 2016. №7. С. 31–48.
40. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. Т. 1. теоретические проблемы педагогики / под ред. А. И. Пискунова [и др.]. М., 1974. 584 с.
41. Францева В. О. Особенности социально-психологического и физического развития детей раннего подросткового возраста (11-13 лет) // Медицинский вестник Северного Кавказа, 2011. №2. С.64–66.

42. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции по вступлению в психоанализ с новыми выводами. Киев: Библиогр основы, 1998. 709 с.
43. Шутова Л.В. Страх смерти и смысложизненные ориентации в юношеском возрасте // Известия ГРТУ. Тематический выпуск, 2005. №III. С.146–151.
44. Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия. Серия «Психология общения». М.: Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.
45. Эльконин Д. Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка: Хрестоматия/ Сост. Ю. И. Фролов. М.: РПА, 1997. С. 313–320.
46. Martin Jelínek. Fears in Adolescence // PSYCHOLOGIJSKE TEME 18, 2009. №1. P. 21–36.
47. Trivedi J. K., Gupta P. K. An overview of Indian research in anxiety disorders. Indian J Psychiatry // Suppl 1, 2010. P. 8–210.
48. Karande S., Gogtay N. J., Bala N., Sant H., Thakkar A., Sholapurwala R. Anxiety symptoms in regular school students in Mumbai city, India // J Postgrad Med, 2018. P. 7–92.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Список диагностируемых подростков

| Номер респондента | Пол | Возраст |
|-------------------|-----|---------|
| Респондент 1      | Ж   | 11 лет  |
| Респондент 2      | Ж   | 10 лет  |
| Респондент 3      | Ж   | 10 лет  |
| Респондент 4      | Ж   | 12 лет  |
| Респондент 5      | Ж   | 11 лет  |
| Респондент 6      | Ж   | 12 лет  |
| Респондент 7      | Ж   | 13 лет  |
| Респондент 8      | М   | 10 лет  |
| Респондент 9      | М   | 14 лет  |
| Респондент 10     | М   | 14 лет  |
| Респондент 11     | М   | 13 лет  |
| Респондент 12     | М   | 13 лет  |
| Респондент 13     | Ж   | 11 лет  |
| Респондент 14     | М   | 12 лет  |
| Респондент 15     | М   | 12 лет  |
| Респондент 16     | М   | 13лет   |
| Респондент 17     | Ж   | 12лет   |
| Респондент 18     | Ж   | 11лет   |
| Респондент 19     | Ж   | 10лет   |
| Респондент 20     | Ж   | 10лет   |
| Респондент 21     | Ж   | 14лет   |
| Респондент 22     | М   | 12лет   |
| Респондент 23     | Ж   | 12лет   |
| Респондент 24     | Ж   | 13лет   |
| Респондент 25     | М   | 10лет   |
| Респондент 26     | Ж   | 10лет   |
| Респондент 27     | Ж   | 11лет   |
| Респондент 28     | Ж   | 12лет   |
| Респондент 29     | М   | 11лет   |
| Респондент 30     | М   | 14лет   |
| Респондент 31     | М   | 10лет   |
| Респондент 32     | М   | 12лет   |
| Респондент 33     | М   | 12лет   |
| Респондент 34     | М   | 13лет   |
| Респондент 35     | М   | 11лет   |
| Респондент 36     | М   | 11лет   |

|               |   |       |
|---------------|---|-------|
| Респондент 37 | М | 13лет |
| Респондент 38 | М | 14лет |
| Респондент 39 | М | 12лет |

## Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой

Ф.И. \_\_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_

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

такого страха у меня никогда не было – 0;

такой страх у меня был однажды – 1;

такой страх у меня был несколько раз – 2;

периодически такой страх у меня возникает – 3;

этот страх меня преследует постоянно – 4.

| №  | Виды страхов  | Балл |
|----|---|------|
| 1  | Страх темноты                                       |      |
| 2  | Страх перед вызовом отвечать на уроке               |      |
| 3  | Страх утраты любви со стороны близких               |      |
| 4  | Страх физического насилия                           |      |
| 5  | Страх оказаться заложником в руках бандитов         |      |
| 6  | Страх высоты  |      |
| 7  | Страх быть осмеянным классом                        |      |
| 8  | Страх предательства со стороны друзей               |      |
| 9  | Страх не оправдать доверия со стороны близких людей |      |
| 10 | Страх перед потусторонними силами                   |      |
| 11 | Страх животных                                      |      |
| 12 | Страх получить плохую оценку                        |      |
| 13 | Страх быть высмеянным друзьями или родней           |      |
| 14 | Страх оказаться в толпе в момент паники             |      |
| 15 | Страх сглаза или порчи                              |      |
| 16 | Страх закрытых помещений                            |      |
| 17 | Страх попасть в транспортную аварию                 |      |
| 18 | Страх перед вызовом к директору                     |      |
| 19 | Страх выглядеть смешным или жалким                  |      |
| 20 | Страх перед Богом                                   |      |
| 21 | Страх полёта на самолётах                           |      |
| 22 | Страх быть не таким, как остальные ученики          |      |
| 23 | Страх быть уличённым во лжи                         |      |
| 24 | Страх аттракционов                                  |      |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 25 | Страх быть ограбленным на улице              |  |
| 26 | Страх болезни                                |  |
| 27 | Страх быть выгнанным из класса               |  |
| 28 | Страх медицинских процедур                   |  |
| 29 | Страх критики со стороны близких             |  |
| 30 | Страх смерти близких людей                   |  |
| 31 | Страх одиночества                            |  |
| 32 | Страх собственной смерти                     |  |
| 33 | Страх перед вызовом родителей в школу        |  |
| 34 | Страх наказания родителями за неуспеваемость |  |
| 35 | Страх сексуального насилия                   |  |
| 36 | Страх террористического взрыва               |  |

### **Ключ к опроснику Шкуратовой**

- фобии: пункты 1,6,11,16,17,21,24,26,28,30;
- учебные страхи: 2,7,12,18,22,27,33,34;
- социальные страхи: 3,9,13,8,19,29,23,31;
- криминальные страхи: 4,5,14,25,35,36;
- мистические страхи: 10,15,20,32.

Результаты эмпирических исследований по опроснику «Виды страха»

И.П. Шкуратовой

| № респондента | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36     | Ит.      |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----------|
| Респондент 1  | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 0  | 1  | 3  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 1  | 4  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4      | Г-12     |
| Респондент 2  | 4 | 3 | 4 | 2 | 0 | 0 | 1 | 4 | 3 | 1  | 0  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 0  | 0  | 4  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  | 4      | В-27     |
| Респондент 3  | 3 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 0  | 1  | 4  | 1  | 4  | 2  | 2  | 0  | 3  | 4  | 4      | А-12     |
| Респондент 4  | 4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 4 | 4 | 4  | 0  | 2  | 0  | 4  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 4  | 4  | 0  | 0  | 0  | 4      | А-15     |
| Респондент 5  | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0  | 4  | 3  | 0  | 0  | 0  | 3  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 2  | 4  | 0  | 1  | 2  | 3  | 0  | 4  | 4  | 3      | А-30     |
| Респондент 6  | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0  | 3  | 3  | 2  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 4  | 0  | 3  | 2  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 1  | 0  | 4  | 0  | 3  | 1  | 4  | 0  | 2      | А-17     |
| Респондент 7  | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 3 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 4  | 0  | 3  | 1  | 1  | 0  | 3      | А-11     |
| Респондент 8  | 1 | 0 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 0  | 0  | 1  | 4  | 1  | 0  | 2  | 3  | 1  | 4  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 2  | 3  | 0  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 0  | 1  | 4  | 3      | В-28     |
| Респондент 9  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0      | а-3      |
| Респондент 10 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0  | 0  | 1  | 2  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 0      | в-8      |
| Респондент 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 1  | 2  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0      | а-6      |
| Респондент 12 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 2  | 1  | 1  | 0  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 0  | 1      | а-10     |
| Респондент 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0      | 6-13     |
| Респондент 14 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0  | 0  | 2  | 1  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0      | В-4      |
| Респондент 15 | 0 | 0 | 4 | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 2 | 0  | 0  | 1  | 3  | 2  | 2  | 0  | 1  | 3  | 2  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 3  | 0  | 3  | 0  | 0  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3      | В-18     |
| Респондент 16 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 2      | А-12     |
| Респондент 17 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 3  | 1  | 2  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0      | В-11     |
| Респондент 18 | 2 | 0 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0  | 1  | 0  | 3  | 0  | 0  | 1  | 4  | 3  | 0  | 0  | 0  | 1  | 4  | 0  | 0  | 2  | 4  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 2  | 1  | 2  | 3      | А-14     |
| Респондент 19 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 0  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 4  | 4  | 4  | 1  | 0  | 0  | 3      | А13,В-12 |
| Респондент 20 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 4  | 2  | 2  | 0  | 3  | 0  | 1  | 0  | 1  | 2  | 2      | А-13     |
| Респондент 21 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 4 | 3 | 0 | 4 | 3  | 3  | 3  | 0  | 2  | 0  | 2  | 3  | 2  | 3  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 4  | 3  | 0  | 2  | 2  | 4  | 0  | 4  | 4  | 2  | 0  | 3      | А-15.г   |
| Респондент 22 | 4 | 2 | 0 | 3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0  | 1  | 2  | 1  | 0  | 0  | 3  | 3  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 3  | 0  | 4      | А-29     |
| Респондент 23 | 3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0  | 0  | 3  | 2  | 0  | 0  | 1  | 2  | 0  | 2  | 0  | 2  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0      | А-18     |
| Респондент 24 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 3  | 1  | 0  | 1  | 4  | 2  | 1  | 2  | 0  | 2  | 2      | А-9      |
| Респондент 25 | 2 | 0 | 4 | 0 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 0  | 2  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 0  | 2  | А-20.г |          |
| Респондент 26 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0  | 1  | 2  | 1  | 0  | 1  | 0  | 4  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  | 0  | 1      | А-11     |
| Респондент 27 | 1 | 2 | 4 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2  | 2  | 3  | 1  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 4  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0      | В-23     |
| Респондент 28 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0      | А-8      |
| Респондент 29 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0      | А-10     |
| Респондент 30 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0  | 1  | 1  | 4  | 0  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 4  | 0  | 2  | 2  | 4  | 0  | 0  | 2  | 0  | 2  | 1  | 0      | А-15     |
| Респондент 31 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 2  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 4      | А-11     |
| Респондент 32 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0  | 0  | 4  | 0  | 3  | 0  | 1  | 3  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 4  | 0  | 0  | 3  | 0  | 4  | 3  | 0  | 0  | 1  | 4  | 4  | Г-19   |          |
| Респондент 33 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0  | 0  | 4  | 2  | 4  | 4  | 0  | 4  | 0  | 3  | 4  | 0  | 0  | 3  | 0  | 2  | 1  | 3  | 0  | 0  | 4  | 4  | 0  | 0  | 4  | 4  | 4      | Г-21     |
| Респондент 34 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2  | 0  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 0  | 4      | Г-9      |
| Респондент 35 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1  | 0  | 0  | 2  | 1  | 4  | 0  | 3  | 0  | 1  | 2  | 0  | 1  | 2  | 0  | 1  | 2  | 2  | 0  | 1  | 4  | 2  | 4  | 0  | 0  | 4  | 4      | В-13     |
| Респондент 36 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0      | А-16     |
| Респондент 37 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 | 2 | 1  | 0  | 1  | 2  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 3  | 4  | 4  | 0  | 0  | 2  | 0  | 1  | 0      | В-21     |
| Респондент 38 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0      | А-10     |
| Респондент 39 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 2  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 2  | 0  | 1  | 4  | 0  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2      | В-12.г   |

## Тематический план занятий

| Блок           | Занятия   | Упражнения   | Время       |
|----------------|---|--|-------------|
| Информационный | Занятие № 1. Беседа для родителей и учителей подростков | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тема: «Подростковые страхи».</li> </ul>   | 90 минут    |
| Коррекционный  | Занятие № 2. «Первая встреча»                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Снежный ком»</li> <li>• Упражнение «Визитная карточка»</li> <li>• Упражнение «Поменяйтесь местами, те кто...»</li> <li>• Упражнение «Поделись теплом с другим»</li> </ul>   | 35 минут    |
|                | Занятие № 3. «Все чего-то боятся»                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «С какой ты планеты?»</li> <li>• «Расскажи свой страх»</li> <li>• Рисование на тему «Чего я опасюсь»</li> <li>• «Чужие рисунки»</li> <li>• Разминка «Придумай весёлый конец»</li> <li>• «На что похоже настроение?»</li> <li>• Рисование на тему «Волшебные зеркала»</li> </ul> | 45-60 минут |
|                | Занятие № 4. «Мои ресурсы»                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Скажи мне...»</li> <li>• «Ресурс»</li> <li>• Игра «Ассоциации»</li> <li>• «Говорящая походка»</li> <li>• Игра «Речевая креативность»</li> <li>• Ритуал завершения занятия</li> </ul>   | 60 минут    |

|  |                                      |  |          |
|--|--------------------------------------|--|----------|
|  | Занятие № 5.<br>«Знаменитость»       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Маленькие и большие достижения»</li> <li>• «Таблица понимания»</li> </ul>  | 60 минут |
|  | Занятие № 6. «К победе над страхами» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Релаксация «Место покоя»</li> <li>• «Дискуссия»</li> </ul>  | 80 минут |
|  | Занятие № 7.<br>«Я больше не боюсь»  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ритуал приветствия»</li> <li>• «А что бы сделал...?»</li> <li>• «Настроение и походка»</li> <li>• «А что тогда?»</li> <li>• «Жизнь прекрасна»</li> </ul> | 45 минут |
|  | Занятие № 8.<br>«Родители-Друзья»    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Дай пять»</li> <li>• Игра «Пятнашки»</li> <li>• «Мим»</li> <li>• Игра «Путаница»</li> <li>• «Диалог со страхом»</li> <li>• «Дерево дружбы»</li> </ul>    | 70 минут |
|  | Занятие № 9.<br>«Выпускной»          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Найди друга»</li> <li>• «Защита мини-проектов»</li> <li>• «Дневник побед»</li> </ul>   | 90 минут |