

УДК 159.98:616.89-008.441.1-057.874

Практика психологической коррекции страхов младших школьников

Анастасия Александровна Ковалевская

АСПИРАНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ
РВУЗ «КРЫМСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
e-mail: kovalevskaya0654@mail.ru

В статье представлен анализ методов психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста. Акцент делается на исследовании возможностей и механизмов психокоррекции детских страхов средствами изобразительной деятельности.

Ключевые слова: страх, психологическая коррекция, младший школьный возраст.

Постановка проблемы. Проблема страхов у детей младшего школьного возраста имеет особую актуальность как в научном, так и в практическом плане. Нестабильность существования, социальная незащищённость граждан нарушает семейные отношения, вызывает у взрослых и детей неуверенность в будущем, чувство страха. Особенно уязвимы в отношении негативных воздействий страха дети младшего школьного возраста в связи с незрелостью механизмов психологической защиты, поэтому страх может наносить значительный ущерб их здоровью и развитию.

Анализ исследований и публикаций по теме. В работах В.К. Вилюнаса, К.Э. Изарда, А. Лазаруса, Ф. Римана, П.В. Симонова и других авторов страх рассматривается как эмоция. Основные аспекты проблемы страхов были изложены в работах зарубежных авторов, таких как Д. Уотсон, К. Бюлер, К. Изард, З. Фрейд, К. Хорни, Ф. Рима, Г. Эберлейн и др. Проблемам диагностики и коррекции страхов у детей уделяется внимание многими исследователями (А.И. Захаров, Т.Г. Казакова, В.В. Лебединский, К.Д. Ушинский и др.). Эмпирический материал содержится в работах психологов-практиков Л.Е. Личко, Я. Рейковского, А.И. Захарова, которые рассматривали феномены личностного страха в норме и патологии, выясняли его возрастные особенности, взаимосвязь психических и физиологических оснований страха. Социальные аспекты страха, взаимообусловлен-

ность психических и социальных свойств индивида изучались Г.М. Андреевой, И.С. Коном, Д. Майерсом, Т. Шибутани.

В нашем исследовании акцент делается на изобразительной деятельности детей, потому что в младшем школьном возрасте одной из важнейших производительных деятельностей является рисование. Для детей это доступное и привлекательное занятие, которое может быть средством не только педагогической, но и психологической коррекционной работы с детьми (Т.Р. Казакова, Т.С. Комарова, И. Песталоцци, К.Д. Ушинский, Н.Э. Фаас, Ф. Фребель, Л.Д. Лебедева, Л.А. Аметова и др.). Различные аспекты проблемы детского изобразительного творчества исследованы такими учёными, как Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, З.В. Денисова, Е.И. Игнатъев, Г.В. Лабунская, В.С. Мухина, Е.С. Романова, С.С. Степанов, Д.Н. Узнадзе и др.

Относительно использования средств изобразительной деятельности для психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста на основе проведённого нами анализа литературных источников можно сделать следующие выводы. Практика использования рисования в психокоррекционной работе существует повсеместно, в том числе и с целью коррекции детских страхов, с опорой на общепризнанные утверждения специалистов в области арт-терапии. Однако число научных исследований по данной проблеме ограничено, среди специалистов в области теории и практики психокоррекции детских страхов можно выделить таких учёных, как А.И. Захаров, Л.Д. Лебедева, Л.В. Орлова, Е.Г. Макарова, А.И. Копытин и др. Практически отсутствуют достоверно подтверждённые данные относительно эффективности использования различных средств и материалов художественной деятельности для решения обозначенной проблемы.

Цель статьи — анализ методов и средств

психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Изложение основного материала. Психическое здоровье и эмоциональное благополучие — признаки нормального детского развития. В.А. Ананьев выделяет следующие черты психологически здоровой личности: соматическое здоровье; развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека; умение разводить реальные и идеальные цели, видеть границы между разными подструктурами «Я»: Я-желающим и Я-должностующим; умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм [1]. Таким образом, психологическое здоровье — это состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни.

В «Современном психологическом словаре» психокоррекция определяется как исправление нарушенного гармоничного развития, оптимизация процесса психического развития личности [11]. Мы учитываем, что психологическая коррекция, осуществляемая психологом, не предполагает исправление недостатков, имеющих органическую основу, и дифференцируем психокоррекцию нормального и аномального развития. Основную задачу психокоррекционного воздействия мы видим в формировании отсутствующих или недостаточно развитых психологических качеств. Психокоррекция не ставит целью излечение от заболеваний, чем существенно отличается от психотерапии — системы медико-психологических средств. Психокоррекция определяется как совокупность психологических приёмов, используемых психологом для исправления недостатков поведения психически здорового человека, а также способствующих раскрытию внутреннего потенциала субъекта, возможностей и ресурсов психики [13]. Выделяют также понятие психокоррекции в рамках специальной педагогики, определяемое как исправление недостатков психического развития у детей [3].

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции детских страхов различного происхождения. Многие заимствованы из практики лечения неврозов и являются разновидностью того или иного метода психотерапии, в частности поведенческой и когнитивной психотерапии, психоанализа, арт-терапии, гештальт-терапии и др. По мнению А.И. Захарова, наиболее успешно психологическому воздействию подвергаются страхи в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Исследователь также выделяет различные стратегии преодоления страхов в зависимости от механизма возникновения. Например, внушённые страхи устраняются в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей [4]. В целом, по мнению Л.Д. Лебедевой, все предлагаемые методики условно можно разделить на три группы: игра со страхом; вербализация страха (сказки, рассказы, страшные истории); рисование страха.

В коррекции страхов эффективна сказкотерапия — самостоятельная психотерапевтическая методика [5]. Роль сказок в коррекции страхов проявляется в том, что посредством сказок ребёнок учится распознавать жизненные аналоги отрицательных сказочных образов и в известной мере противостоять им, подобно тому как он представляет при слушании или чтении сказок себя в роли главного героя [4]. Страшные истории могут рассматриваться как один из видов детского фольклора, в ходе сочинения которых самостоятельно моделируется эмоциональное преодоление страхов. Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение.

Игра — способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребёнка действительности. Игра со страхом предполагает повышение общего уровня эмоциональных переживаний. Л.Д. Лебедева определяет задачу данного метода — научить ребёнка испытывать положительные эмоции. Положительные эмоциональные состояния, возникающие у детей в процессе специально организованных ситуаций успеха, закрепляют потребность в переживаниях счастья, радости, удовольствия от игры и общения [8]. По мнению А.И. Захарова, цель психологически направленных игр состоит в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения [4].

Существуют и другие способы коррекции страхов. Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха помогает преодолеть его в символической форме, проигрывая свои эмоции [8]. Принцип эмоциональных качелей заключается в переходе из одного состояния в противоположное, то есть представляет собой переход от состояния опасности к состоянию безопасности [8]. Метод куклотерапии основан на процессе идентификации ребёнка с добрым, бесстрашным героем. Использование сказочных персонажей опирается на коллективное бессознательное [12]. Методика манипулирова-

ния предметом страха сходна с предыдущей тем, что ребёнок получает материализованный в виде игрушки образ пугающего предмета, которым может манипулировать по своему усмотрению (управлять, усмирять, совершать агрессивные действия, уничтожить и др.) [8]. Смысл приёма анатомирание страха состоит в подробном объяснении, что представляет собой пугающий предмет, как устроен, из чего состоит и т.д. [8]. Приём привыкания (десенсибилизации) направлен на уменьшение чувствительности к пугающему объекту [8].

Арт-терапевтическая практика и, в частности, коррекция страхов средствами изобразительной деятельности основаны на том, что наиболее значимые мысли и чувства могут выражаться, проецироваться в виде образов (М. Наумбург) [7]. Изобразительную деятельность как форму арт-терапии можно рассматривать в качестве инструмента психологической помощи, который способствует формированию здоровой и творческой личности, выполняет адаптационную, коррекционную, мобилизирующую, профилактическую и другие функции [6].

Рисование, как и игра, является отражением в сознании детей окружающей действительности, но, кроме того, это и её моделирование, выражение отношения к ней. Рисование как психотерапевтический и психокоррекционный метод широко используется в различных областях медицины, психологии и педагогики. Применение методов изотерапии в медицине обусловлено лечебно-реабилитационными задачами, а в психологии в большей мере коррекционно-профилактическими. Использование изобразительной деятельности в качестве психокоррекционного инструмента даёт положительные результаты в работе с различными проблемами детей, в том числе и в работе по преодолению страхов.

Рисование является способом узнавания и раскрытия своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и отреагирования эмоций, в том числе отрицательных, негативных. Через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания [4].

Исследователи выделяют как основные новообразования в возрасте от 6 до 10 лет произвольность психических процессов, внутренний план действий, рефлексию поведения [2]. Рисование при этом способствует совершенствова-

нию организма и психики, координирует конкретно-образное мышление, связанное с работой правого полушария головного мозга, а также абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие [10].

В первые годы обучения формируется контекстная и диалогическая ситуативная речь, совершенствуется общение. Поэтому, как отмечает Л.Д. Лебедева, именно у младших школьников по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, вербализации чувств и мыслей. При возникновении затруднений в словесном описании или выражении сильных переживаний невербальные средства служат единственной возможностью их прояснения. Это в одинаковой степени важно и в работе с детьми младшего школьного возраста, и в психологической диагностике и коррекции их страхов, где художественные символы выступают в качестве заместителей реальных объектов. При этом изобразительная деятельность для ребёнка наиболее естественна, интересна, приятна, не требует исключительных волевых и интеллектуальных усилий, близка к игре и поэтому не вызывает тревожных переживаний [9]. Кроме того, символический язык изобразительного творчества — наиболее адекватный, более точный, чем слова (К.Г. Юнг). Запечатлённые в виде образов, сильные переживания и чувства становятся доступными для восприятия, анализа и понимания (М. Наумбург). С одной стороны, чувство включается в соответствующие образы, с другой — само воображение влияет на чувство (Л.С. Выготский). Следовательно, через художественное творчество можно моделировать различные эмоции [7].

Эффективной составляющей психокоррекционного процесса посредством изобразительной деятельности становится работа с создаваемым художественным образом, благодаря чему отношение человека к значимому событию и собственному опыту может меняться, что ведёт к развитию нового типа эмоционального реагирования и поведения (Э. Крамер, М. Наумбург) [7]. Визуальные образы могут быть изменены на физическом уровне, таким образом, они направлены на отработку желаемых проекций и изменений путём создания рисунков (С. Malchiodi, Т. Dalley) [7].

Существуют возрастные ограничения использования рисунка и живописи в качестве диагностического и коррекционного методов. Так, в возрасте от 3 до 5 лет символическая деятельность ещё только формируется, а дети лишь начинают осваивать материал и способы

изображения. На этом возрастном этапе изобразительная деятельность остаётся менее эффективной формой коррекции; преимущество отдаётся игротерапии. Дети в возрасте от 6 до 10 лет уже способны использовать символические материалы для экспрессии и коммуникации.

А.И. Захаров объясняет механизм психокоррекционного воздействия рисования следующим образом. Оживление страхов в процессе их рисования является одним из условий их устранения, благодаря тому, что сам факт получения задания организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами. В процессе рисования объект страха сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя её волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания [4].

По мнению исследователей, наилучший результат от рисования страхов достигается в 5–12 лет, в возрасте активного интереса к данному виду деятельности, когда дети рисуют непринуждённо и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Рисую, ребёнок даёт выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами [4].

Выводы. Детские страхи служат механизмом внутренней регуляции психической деятельности и поведения, выполняют мотивационную, адаптационную, сигнальную функции, а также социализирующую и обучающую роль в процессе формирования личности. Однако развитие неадекватных ситуаций и обстоятельствам стратегий совладания со страхами, чрезмерно интенсивные формы выражения страха, устойчивое и труднообратимое проявление является основой психологических нарушений и поведенческих отклонений. Существуют различные способы коррекции страхов, среди которых средства изобразительной деятельности занимают особое место по характеру воздействия, эффективности и способам применения в младшем школьном возрасте. Поскольку психологическая коррекция определяется как исправление и оптимизация процесса психического развития личности и предполагает использование естественных движущих сил психологического и личностного развития, то изобразительная деятельность является наиболее приемлемым средством психокоррекции страхов младших школьников в возрасте наиболее активного интереса к рисованию. Дальнейшего изучения требует вопрос о доминирующих видах страха, степени распространённости страхов у детей, определении факторов их возникновения в современных условиях, а также эффективных технологий психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика / А. Л. Венгер. – М. : Генезис, 2001. – 128 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 374 с.
4. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : СОЮЗ, 2000. – 448 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2006. – 240 с.
6. Киселёва М. В. Арт-терапия в работе с детьми / М. В. Киселёва. – СПб. : Речь, 2007. – 160 с.
7. Копытин А. И. Основные арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 256 с.
8. Лебедева Л. Д. Велики ли глаза у страха? / Л. Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2000. – № 19. – С. 8–17.
9. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании : монография / Л. Д. Лебедева. – СПб. : ЛОИРО, 2001. – 318 с.
10. Мухина В. С. Изобразительная деятельность ребёнка как форма усвоения социального опыта / В. С. Мухина. – М. : Педагогика, 1981. – 243 с.
11. Современный психологический словарь / [ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко]. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. – 490 с.
12. Шишова Т. Л. Страхи – это серьёзно. Как помочь ребёнку избавиться от страхов / Т. Л. Шишова. – М. : Искатель, 1997. – 94 с.
13. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т. С. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.

Ковалевська А. О. Практика психологічної корекції страхів молодших школярів.

У статті представлений аналіз методів психологічної корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку. Акцент робиться на дослідженні можливостей і механізмів психокорекції дитячих страхів засобами образотворчої діяльності. Ключові слова: страх, психологічна корекція, молодший шкільний вік.

Kovalevskaya A. A. Practice of psychological correction of primary school children fears.

The article presents an analysis of methods of psychological treatment of children of primary school age fears. Attention is paid to the opportunities and mechanisms of psychological correction of children's fears by means of graphic activity.

Keywords: fear, psychological correction, primary school children.