

УДК 159.922.7

Коррекция страхов в младшем школьном возрасте

Людмила Борисовна Кадышева

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ
СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА
e-mail: ludassya@mail.ru

Наталья Сергеевна Головнина

СТУДЕНТКА 4 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ»
СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА
e-mail: n.s.golovnina@gmail.com

Статья посвящена исследованию проблемы детских страхов в младшем школьном возрасте. Представлены результаты наиболее выраженных страхов у детей. Предложена программа коррекции эмоциональных нарушений (страхи, тревожность) у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: страхи, тревожность, младший школьный возраст, эмоциональная сфера.

Постановка проблемы. В настоящее время актуальность проблемы эмоционального неблагополучия детей, в частности проблемы детских страхов, обостряется в связи с масштабными изменениями в общественно-политической и экономической жизни не только взрослых, но и детей. Для ребёнка важны поддержка и помощь семьи в преодолении страхов, понимание родителями чувств ребёнка и особенностей его внутреннего мира [4].

Анализ научно-исследовательских работ показал, что формирование у ребёнка страхов и тревожности происходит в случае лишения его взаимодействия со взрослыми (А. Валлон, З. Фрейд), при отсутствии объекта, обеспечивающего чувство безопасности (Дж. Боулби, К. Хорни, М. Эйнсворт), под воздействием неблагоприятных биосоциальных факторов (В.И. Гарбузов, Дж. Уотсон), в условиях конфликтных отношений между родителями (В.Н. Мясищев, Р.В. Овчарова, К.Г. Юнг), а также при тревожности у родителей, которые часто транслируют свои страхи детям (Е.А. Аркин, Б.З. Драпкин, М.И. Иогихес, В.Е. Рожнов, С.Г. Файнберг) [2, 4, 5, 6]. Однако, несмотря на многочисленные исследования, возрастная динамика страхов у детей требует систематизации для гибкого их отражения в эффективных коррекционных приёмах.

Как отмечает А.И. Захаров, в младшем школьном возрасте при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего опыта страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определённом эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Всё это указывает на возрастающую социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, то есть на их социально-психологическую обусловленность. Поэтому страх «быть не тем» чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но и у тех, кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремится соблюдать их [3].

Своевременная диагностика и коррекция страхов детей позволяет избежать невротического состояния и оптимизировать атмосферу микросоциума ребёнка, а также способствует формированию у детей, легко подверженных страхам и опасениям, психологических защитных механизмов, что позволит им со временем лучше адаптироваться к обучению в школе [5].

Целью статьи является анализ детских страхов в младшем школьном возрасте. Предложена программа коррекции эмоциональных нарушений (страхов, тревожности) учащихся начальных классов.

Эмпирическое исследование проявлений страхов у детей было проведено нами на базе общеобразовательной школы № 37 г. Севастополя. В нём приняли участие 23 учащихся первых классов, 11 мальчиков и 12 девочек. Средний возраст 6,5 лет. Для решения диагностических

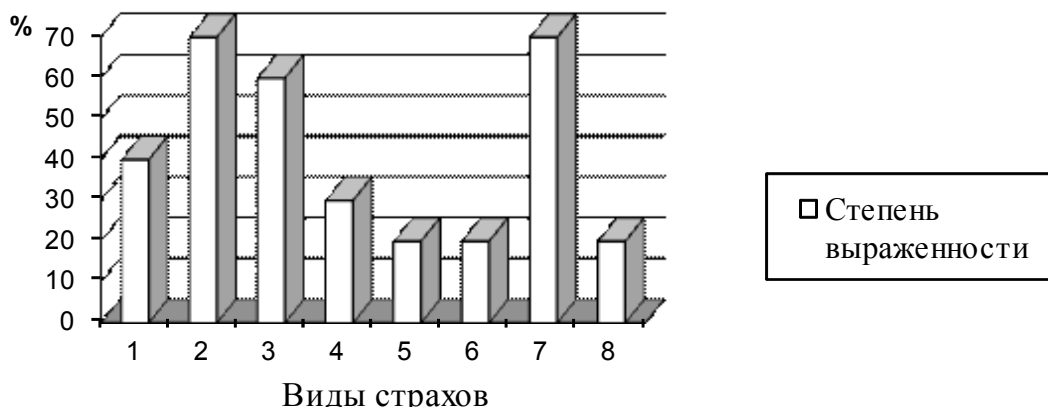


Рисунок 1. Выраженность страхов у испытуемых по методике САТ, где: 1 – медицинские страхи; 2 – страх причинения физического ущерба; 3 – страх смерти; 4 – боязнь животных; 5 – страх сказочных персонажей; 6 – страх темноты и кошмарных снов; 7 – социально опосредованные страхи; 8 – пространственные страхи

задач использовались методики: САТ (сказочный апперцептивный тест) Л. Беллака и С. Беллак, рисуночная проба «Мой страшный сон» А.И. Захарова и методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова в модификации М. Панфиловой.

Результаты исследования по методике САТ представлены на рис. 1.

Анализ результатов показал, что у 70% испытуемых был выявлен страх, связанный с причинением физического ущерба, к которому относятся страхи нападения, резких звуков. Эта особенность требует выделения в коррекционной программе цикла занятий, направленных на преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения. Примером такого упражнения является «Превращение Людоеда» (табл. 1).

У 70% выборки проявились социально опосредованные страхи, а именно страхи одиночества, наказания, чужих людей, страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, что свидетельствует о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что объединено в понятие «совесть» как центральное психологическое образование данного возраста. Учитывая данные показатели, в предложенной коррекционной программе выделены занятия «Мы больше не боимся», «Мы вместе» (см. табл. 1), целью которых явилось освобождение от отрицательных эмоций, преодоление чувства одиночества, развитие социального доверия.

У 60% испытуемых обнаружен страх смерти, своей и родителей. Этот страх возрастной и является отражением формирующейся концепции жизни [2, 6].

Для выявления и уточнения преобладающих видов страхов у детей была проведена мето-

дика «Страхи в домиках» А.И. Захарова в модификации М. Панфиловой. Полученные результаты представлены на рис. 2.

Выявлено, что «самыми страшными» страхами являются: страх смерти (80% испытуемых); сказочных персонажей (70%); боязнь животных (60%). Страхи перед животными, стихией, заболеванием, заражением, а также страх наказания, по мнению А.И. Захарова и Р.В. Овчаровой, являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье [3, 4]. Появилась необходимость в подготовке ряда занятий («Наши страхи», «Сказки», «Мы больше не боимся») в коррекционной программе на преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, повышение психического тонуса (см. табл. 1).

По результатам проведения рисуночной пробы «Мой страшный сон» А.И. Захарова определены наиболее яркие детские страхи. Полученные результаты представлены на рис. 3.

У 50% испытуемых выражены страх причинения физического ущерба и пространственные страхи. Данные показатели связаны с тем, что дети в большей степени, чем раньше, начинают понимать, что способны причинить им вред, чего следует бояться, избегать. В связи с этим перед нами встала задача включения в коррекционную программу упражнений, направленных на стимулирование аффективной сферы ребёнка, снижение мышечных зажимов. Примером таких упражнений являются «Неваляшка», «Прорвись в круг» (см. табл. 1). Кроме того, следует отметить, что в младшем школьном возрасте можно говорить не только об эмоциональной, но и рациональной основе страхов как новой психической структуре формирующейся личности. По А.И. Захарову это связано с тем, что в данный возрастной период на первый план выходит интеллекту-



Рисунок 2. График выраженности страхов у испытуемых по методике «Страхи в домиках», где: 1 – боязнь животных; 2 – страх сказочных персонажей; 3 – страх темноты и кошмарных снов; 4 – медицинские страхи; 5 – страх причинения физического ущерба; 6 – страх смерти; 7 – социально опосредованные страхи; 8 – пространственные страхи

альное развитие, в первую очередь мышление, в то время как эмоции уже отличаются определённой зрелостью и устойчивостью. Таким образом, максимум страхов наблюдается в 6–8 лет, когда страх наиболее сложно психологически мотивирован и несёт в себе большой познавательный заряд [1, 4].

Преневротическое состояние характерно для 30% выборки. Данные результаты характеризуют наличие общей напряжённости, тревожности, сниженного настроения, отсутствие внутреннего равновесия у детей, поэтому коррекционная программа была дополнена упражнениями на закрепление адекватных форм проявления эмоций, снижение эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Результаты психологической диагностики позволили составить коррекционно-развивающую программу, отвечающую установленным возрастным особенностям проявления страхов младшими школьниками. В обобщённом виде коррекционная программа представлена в табл. 1.

В программу вошли как традиционные упражнения из работ Т.А. Арефьевой, Н.И. Галкиной [1], А.И. Захарова [3], Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой [2], так и модифицированные авторами статьи в соответствии с диагностированными особенностями страхов.

Цель программы – психологическая поддержка детей младшего школьного возраста, имеющих различные страхи. Теоретическую основу программы составили работы таких авторов, как Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Райх, А.И. Захаров, Л.Д. Лебедева, Д.Б. Эльконин [3, 4, 6]. Задачи программы – снизить тревожность; повысить психический тонус ребёнка; осуществить контроль над объектом страха; повысить уверенность в себе, уровень социального доверия.

Данная программа представляет собой систему коррекционно-развивающих занятий, которая включает в себя три этапа:

I. Знакомство с участниками, формирование доверительной обстановки, сплочённости (установочный блок) – 2 занятия.

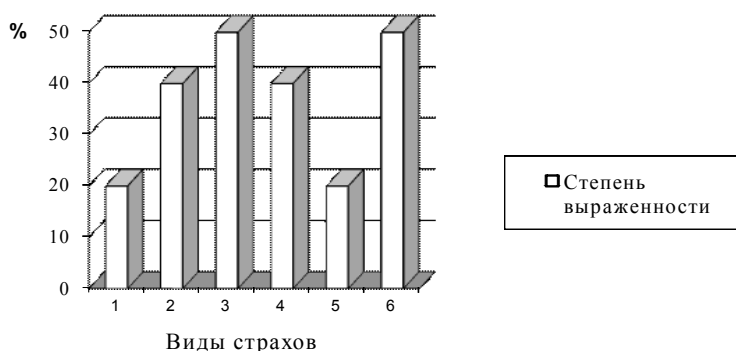


Рисунок 3. Результаты рисуночной пробы «Мой страшный сон», где: 1 – боязнь животных; 2 – страх сказочных персонажей; 3 – страх причинения физического ущерба; 4 – страх смерти; 5 – социально опосредованные страхи; 6 – пространственные страхи

Таблица 1

Коррекционно-развивающая программа эмоциональных нарушений (страхов, тревожности) у детей младшего школьного возраста

Название блока программы	Тема занятия	Цель	Содержание занятий
Установочный блок	Занятие 1. Знакомство. Занятие 2. «Наше племя».	Осознание своего эмоционального состояния, раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.	Упражнения «Росточек под солнцем», «Ладوشка», «Что я люблю», «Вместе мы сила», «Мы – животные», «Название нашего племени», «Тотемное животное», «Комплименты».
Коррекционный блок	Занятие 3. «Настроение». Занятие 4. «Секреты». Занятие 5. «Наши страхи». Занятие 6. «Сказки». Занятие 7. «Мы больше не боимся». Занятие 8. «Победила дружба».	Освобождение от отрицательных эмоций, преодоление негативных переживаний, чувства одиночества, символическое уничтожение страха, развитие социального доверия, повышение психического тонуса (в соответствии с результатами диагностики).	Упражнения «Австралийский дождь», «Превращения», «Моё настроение», «Возьми и передай», «Лягушки на болоте», «На что похоже моё настроение», «Секреты», «Мои ужасные и прекрасные секреты», «Дотрожка», «Конкурс боюсек», «Рисунок пугающего животного», «Дракончик», «Сказка-паровозик», «Превращение Людоеда», «Превращение страхов», «Я – сова», «Напугаю сам», «Неваляшка», «Прорвись в круг», «Дружба двух цветов», «Крокодил».
Заключительный блок	Занятие 9. «Мы вместе». Занятие 10. «Подарок»	Снижение психомышечного напряжения, мышечных зажимов, закрепление адекватных форм проявления эмоций, повышение уверенности в себе.	«Моечная машина», «Доверяющее падение», «Солнце в ладонке», «На что похоже моё настроение», «Подарок», «Бережный танец».

II. Коррекция эмоциональных нарушений: страхов, тревожности, неуверенности в себе (коррекционный блок) – 6 занятий.

III. Закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия (заключительный блок) – 2 занятия.

Программа состоит из 10 занятий, которые следует проводить в течение месяца по два-три раза в неделю. Форма проведения занятий групповая, длительность одного занятия – 40–50 минут.

Работа осуществляется при помощи следующих методов:

1. Релаксация – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения.
2. Функциональная музыка – успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
3. Игротерапия – используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов,

тревожности, страхов, а также для повышения уверенности в себе.

4. Телесная терапия – способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

5. Арт-терапия – актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

В табл. 1 представлено краткое описание коррекционно-развивающей программы по снижению детских страхов.

Подводя итог, можно сделать следующие **выводы:**

1. Использование эмпирических методов исследования позволило выявить, что наиболее выраженным является возрастной страх смерти (80% испытуемых), отражающий формирование концепции жизни, а также страх причинения физического ущерба и социально опосредованные страхи (70% выборки), что свидетельствует о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга. Страхи перед животными, стихией, заболева-

нием, заражением, а также страх наказания, проявившиеся у 50% испытуемых, являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

2. Для коррекции аффективных расстройств (страхи, тревожность) применяются такие методы, как релаксация, функциональная музыка, игротерапия, арт-терапия, телесная терапия. Эффективность указанных методов обусловлена тем, что они позволяют снизить тревожность, повысить психический тонус ребёнка, осуществить контроль над объектом страха. Групповая форма работы способствует повышению уверен-

ности в себе и развитию социального доверия.

3. Предложенная психокоррекционная программа направлена на снижение психомышечного и эмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, стимулирование аффективной сферы детей младшего школьного возраста, имеющих различные страхи и тревожность.

4. Перспективы данного исследования мы видим в проведении и сравнении результатов исследования после коррекционно-развивающей программы и оценки эффективности данной программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Арефьева Т. А.** Преодоление страхов у детей : тренинг / Т. А. Арефьева, Н. И. Галкина. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 288 с.
2. **Астапов В. М.** Тревожность у детей / В. М. Астапов ; [2-е изд., стер.]. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 160 с.
3. **Захаров А. И.** Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 104 с.
4. **Овчарова Р. В.** Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М. : Сфера, 1996. – 240 с.
5. **Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы** / [под ред. И. В. Дубровиной]. – К. : Академия, 1995. – 170 с.
6. **Щербатых Ю. В.** Психология страха / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2002. – 361 с.

REFERENCES

1. **Aref'yeva T.A., Galkina N.I.** Preodoleniye strakhov u detey: Trening [Overcoming children's fears: Training]. – М.: Izd-vo Instituta psikhoterapii, 2005. – 288 p.
2. **Astapov V.M.** Trevozhnost' u detey [Children's anxiety] / [2-ye izd., ster.]. – М.: PER SE, 2001. – 160 p.
3. **Zakharov A.I.** Kak pomoch' nashim detyam izbavit'sya ot strakha [How to help our children get rid of fear]. – SPb.: Gippokrat, 1995. – 104 p.
4. **Ovcharova R.V.** Prakticheskaya psikhologiya v nachal'noy shkole [Practical psychology in elementary school]. – М.: Sfera, 1996. – 240 p.
5. **Psikhicheskoye zdorov'ye detey i podrostkov v kontekste psikhologicheskoy sluzhby** [Mental health of children and teenagers in the context of psychological services] / [pod red. I.V. Dubrovinoy]. – К.: Akademiya, 1995. – 170 p.
6. **Shcherbatykh Yu.V.** Psikhologiya strakha [Psychology of fear]. – М.: Eksmo, 2002. – 361 p.

Correction of fears in primary school age.

Kadyшева L.B., PhD, Associate Professor of the General Psychology Department, Sevastopol Municipal University of Humanities, e-mail: ludassya@mail.ru.

Golovnina N.S., senior student, Sevastopol Municipal University of Humanities, e-mail: n.s.golovnina@gmail.com

The goal of the article is to define the causes of children's fears during the study at primary school. The theoretical part focuses the typology of children's fears and anxiety. The analysis of the scientific conceptions has shown that in the early school years the main fear is not to correspond to generally accepted standards and regulations. The practical part focuses the diagnostics of several age-related fears as the fear of death, the fear of physical harm and the fear of unexpected situations. The most effective way to resist against fears and anxiety is Competence Approach to preventing and correcting its causes. Perspective of the present study is estimation of efficiency of psycho-correctional program.

Keywords: fears, anxiety, primary school age, emotional sphere.

Кадышева Л. Б., Головнина Н. С. Корекція страхов у молодшому шкільному віці.

Стаття присвячена дослідженню проблеми дитячих страхов у молодшому шкільному віці. Представлено результати найбільш виражених страхов у дітей. Запропоновано програму корекції емоційних порушень (страхи, тривожність) у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: страхи, тривожність, молодший шкільний вік, емоційна сфера.