

УДК 159.98:616.89–008.441.1–057.874

А. О. Ковалевська

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлені результати дослідження ефективності застосування засобів образотворчої діяльності з метою психологічної корекції страхів молодших школярів. Встановлені особливості проявів страхів молодших школярів в сучасних умовах та залежність їх виникнення від умов сімейного виховання. Зіставлені результати проведення двох видів програм психокорекції страхів.

Ключові слова: страх, психокорекція, молодший шкільний вік, образотворча діяльність.

В статті представлені результати дослідження ефективності застосування засобів образотворчої діяльності з метою психологічної корекції страхів молодших школярів. Встановлені особливості проявів страхів молодших школярів в сучасних умовах та залежність їх виникнення від умов сімейного виховання. Сопоставлены результаты проведения двух видов программ психокоррекции страхов.

Ключевые слова: страх, психокоррекция, младший школьный возраст, изобразительная деятельность.

The article presents the results of research of the effectiveness of visual activity to psychological treatment fears at primary school children. The features of the manifestations of the fears of younger schoolboys in the modern world. The dependence of a fear of the conditions of family upbringing. Were compared to the results of the two types of programs psychocorrection fears.

Keywords: fear, psychological treatment, primary school children, visual activity.

Збереження і зміцнення психічного здоров'я та емоційного благополуччя дитини є одним з головних завдань сучасної освіти та виховання. Проблема страхів у дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності як в науковому, так і в практичному плані. На сьогоднішній день відзначається тенденція зростання

кількості дітей зі страхами, з якими тісно пов'язані хвилювання та почуття невпевненості в собі, що в свою чергу, негативно впливає на самооцінку та рівень притязань. Психологічна корекція визначається як «виправлення» та оптимізація процесу психічного розвитку особистості і передбачає використання природних рушійних сил психологічного та особистісного розвитку. Серед різних способів корекції страхів засоби образотворчої діяльності займають особливе місце за характером впливу, ефективності і способам застосування в молодшому шкільному віці. Практика використання малювання в психокорекційній роботі є розповсюдженою, в тому числі і з метою корекції дитячих страхів, спираючись при цьому на загальновізані твердження фахівців в області арт-терапії. Однак число наукових досліджень з даної проблеми обмежена, серед фахівців в області теорії і практики психокорекції дитячих страхів можна виділити наступні імена: О. І. Захаров, Л. Д. Лебедева, Л. В. Орлова, Є. Г. Макарова, О. І. Копитін та ін. Практично відсутні достовірно підтвержені дані щодо ефективності використання різних засобів і матеріалів художньої діяльності для вирішення означеної проблеми.

Різні аспекти проблеми дитячої творчості досліджені такими вченими, як В. М. Бехтерев, Ю. Н. Болдирєва, Л. Н. Бочернікова, Л. А. Венгер, Л. С. Виготський, О. І. Галкіна, З. В. Денисова, Є. І. Ігнат'єв, Т. В. Лабунська, В. С. Мухіна, Є. С. Романова, Ю. А. Полуянов, С. С. Степанов, Д. Н. Узнадзе та ін.

Метою даної статті є визначення ефективності реалізації двох видів програм психокорекції страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності.

В ході проведення нами дослідження було встановлено, що серед учнів молодших класів найбільш поширені страхи смерті батьків, страх своєї смерті. При цьому всі види страхів (тварин, казкових персонажів, група страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди, соціально-опосередковані, «медичні», «просторові», нічні страхи) частіше відзначаються серед дівчаток, ніж серед хлопчиків. Провідним шкільним страхом в даній віковій групі, згідно отриманих нами даних, є страх самовираження і страх перед ситуацією перевірки знань. У ході аналізу співвідношення кількості страхів у залежності від умов виховання в родині була виявлена загальна тенденція зниження ймовірності виникнення підвищеного числа страхів у дітей, які виховуються в сприятливих сімейних умовах. Те ж можна сказати і про ступінь тяжкості переживання почуття страху: в сім'ях зі

сприятливими умовами виховання значно рідше зустрічаються діти з високим рівнем переживання страху.

З метою реалізації завдань дослідження була складена і проведена програма психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку. Психокорекційні заняття проводилися з двома групами дітей. У першій групі програма носила комплексний характер, в її реалізації брали безпосередню участь крім психолога вчителя початкових класів та батьки дітей. У другій групі програма щодо подолання дитячих страхів реалізовувалася тільки силами психолога при мінімальній допомозі вчителів і батьків.

До складу обох груп дітей входили учні початкових класів ЯНВК «Школа-ліцей № 9» (м. Ялта), у яких в ході проведеного дослідження були виявлені підвищена кількість страхів у порівнянні з віковими нормами і високий рівень страхів, у тому числі і пов'язаних зі школою. Всього 67 дітей учні 1 – 4 класів у віці від 6 до 10 років.

Обидві програми підпорядковані одній меті, реалізуються згідно єдиними принципами, мають єдину структуру і терміни виконання. В обох випадках робота проводилася переважно у вигляді групових занять. Реалізації програм передувала психодіагностика особливостей прояву страхів учнів. По закінченні психокорекційної роботи була проведена повторна діагностика.

Теоретичною основою психокорекційної програми служить уявлення про причини страхів як результату депривації специфічної пошуково-перетворювальної активності, внаслідок чого уяву дитини звертається на створення нових образів страху замість знаходження способів його подолання.

Мета корекційної програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Реалізація мети можлива завдяки вирішенню наступних завдань:

1. Контакт з об'єктом страху в символічній формі.
2. Подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності.
3. Встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху.

Схема проведення психокорекційної роботи наступна. На етапі першого орієнтовного заняття реалізовувалися такі завдання: знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності.

Основна частина програми. На даному етапі забезпечується реалізація основної мети програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і вирішуються завдання актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок. Все це передбачає індивідуальну творчість, створення образотворчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Першим кроком у подоланні страхів є їх зображення. Далі слід моделювання виходу зі сформованої ситуації. З цією метою застосовувалися такі методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку, описані рядом фахівців (Ареф'єва Т. А., Галкіна Н. І., 2005; Захаров О. І., 2000; Венгер О. Л., 2007; Лебедева Л. Д., 2007 та ін.):

1. Домальовування «захисного об'єкта».

Учениця другого класу Аліса Р. виконала серію малюнків, що зображують казкових персонажів, що лякають її. Частина малюнків виконувалися на заняттях, решта дівчинка малювала вдома. Завдання домалювати захист проти лякаючих об'єктів викликало складне, Аліса не могла вибрати, як саме зобразити цей захист, і довго не могла приступити до малювання. Почавши, малювати будинки, де за її задумом могла сховатися сама, Аліса в ході зображення будівлі вирішила навпаки поселити в ньому лякаючих персонажів. Закінчила малювання зображенням на дверях будинку замка, замикаючого їх. При подальшому зображенні страхів Аліса не поверталася до раніше намальованим лякаючим персонажам.

2. Видозміна малюнка, перетворення «страшного» в «смішне» або «добру і веселе». Наприклад, на одному із занять, коли було запропоновано видозмінити малюнок, на якому був зображений страх, багату дітей, згадуючи епізод з казки, представляли та зображували себе в ролі улюбленого персонажа і перетворювали свої страхи в смішні об'єкти.

3. Схожим методом є ототожнення дитини з героєм казок, фільмів чи мультфільмів, який міг би успішно впоратися зі страхами й страшними ситуаціями. Найбільш поширеними образами для хлопчиків були герої, що володіють особливими здібностями і які нічого не бояться і здатні захистити інших.

4. Прийомом зміни ставлення до об'єкту, є пропозиція, познайомиться і подружитися з об'єктом страху. Найбільш успішно дана тактика діяла при роботі зі страхом темряви й нічними страхами

дітей. Найбільш популярним сюжетом для малювання були персонажі та їх взаємини з мультфільмів, в якому діти порівнювали себе з головними героями, подружитися з лякаючими їх монстрами.

5. Розвиток (домальовування) ситуації, з можливими подальшими рішеннями. У роботі використовується принцип «режисера фільму», тобто дитина є єдиним творцем створюваної історії, дорослий може тільки пропонувати варіанти розвитку сюжету, які дитина може приймати або не приймати.

6. Прикраса похмурого, перетворення в красиве. Дана техніка схожа на прийом перетворення страшного об'єкта в смішний або добрий, і також підходила для роботи зі страхами казкових персонажів, темряви, кошмарів і ін Дівчатка частіше використовували його для видозмін і перетворення своїх страхів.

7. Метод експресивного малювання. Зображення ситуації протистояння і боротьби з об'єктів, що втілює страх, в якій дитина бере над ним перемогу. При роботі зі страхами за допомогою даної техніки учні часто поверталися до раніше намальованим сюжетам, де вони виступали в ролі супергероїв або чарівників.

8. Домальовування цікавих, інтригуючих деталей («сюрприз»). Наприклад, Тетяна Б. намалювавши контур лякаючих її тварин і комах, розфарбувала їх у яскраві несподівані кольори і додала елементи прикраси: банти, зірки, візерунки. Подібну ідею перенесла і на інші малюнки.

9. «Зазирання в темряву» (розчищення темного простору) і ін. Подібна техніка найбільш доцільна при роботі зі страхами темряви, нічних страхів, самотності чи несподіванок. Налаштуватися на роботу допомагало формулювання завдання таким чином: «Уявіть що у вас в руках ліхтарик, який може освітити темний і невідоме простір, перед тим як ви заснете або коли залишаєтесь одні. Що б він висвітлив? ».

10. Зафарбовування «страшного»? Техніка зафарбовування підходила краще для абстрактних образів страхів, які не мають конкретного позначення.

11. Знищення (зім'яти, порвати, викинути і т.д.). Ця методика експрес-корекції, описана О. Л. Венгером. Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображення, знищення зображення, раціональне пояснення дитині сенсу показаного прийому і релаксацію.

12. Прийом «Виховай свій страх». Подібна техніка вже описувалася, проте в даній інтерпретації важливо було визначити і розповісти дітям, чому їх страшилка змінилася, стала добрішою і дружелюбніше. У

подібному варіанті техніка виявилася більш ефективною, оскільки дозволяла більш глибоко опрацювати страхи і закріпити ефект від просто малювання веселих чи добрих атрибутів.

13. Прийом «чужі малюнки». Дітям малюнки «страху» інших дітей, пропонують придумати, чого боялися ці діти, і як їм можна було б допомогти.

14. Заключний прийом «Мені не страшно». Дитина малює свій страх і себе так, як ніби він його не боїться в активній, протистоїть страху позиції. Подібна установка діє в якості непрямого навіювання або додаткового стимулу подолання страху. О. І. Захаров вказує, що приступати до даного завдання починаючи з перших днів занять не можна. Необхідно час, щоб дитина самостійно подолав внутрішній психологічний бар'єр непевності і страху, тоді відбудеться поступова дезактуалізація страху в її свідомості і розвинеться віра у свої сили, можливості, здібності.

На заключному етапі заняття здійснювалося підведення підсумків та оцінка отриманого досвіду.

У реалізації комплексної програми психологічної корекції страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності брали участь крім психолога вчителя початкових класів та батьки дітей. Структура окремих занять і всього комплексу в цілому відповідає структурі попередньої програми за винятком ряду додаткових особливостей. Як і першому випадку, реалізації психокорекційної роботи передували бесіди і консультації з вчителями та батьками з метою ознайомлення з результатами первинної діагностики, ознайомленням з цілями і завданнями психологічної корекції, а також обговорення безпосереднього співробітництва в її здійсненні. Були проведені індивідуальні консультації. В ході занять дорослі, що входять в найближче оточення дітей навчалися деяким психологічним методикам і технікам подолання страхів, використовуваних в роботі психолог. Внесок вчителів у реалізації програми полягав у використанні окремих методів, описаних вище, в ході навчальних занять. Крім роботи, проведеної психологом в ході спеціально організованих занять, психокорекційні заходи з подолання дитячих страхів проводилися вчителями початкових класів на уроках, зокрема на уроках образотворчого мистецтва, на класних годинах і в групі продовженого дня. Заздалегідь обмовлялося, що дітям дані заходи будуть представлені як робота над особливим шкільним проектом.

Таблиця 1

Ефективність застосування засобів образотворчої діяльності з метою зниження кількості та рівня переживання страхів молодших школярів в залежності від характеру психокорекційної програми

п/п	Досліджувані показники (середнє значення)	Вид програми			
		Звичайна		Комплексна	
		до	після	до	після
	Кількість страхів	15,88	11,09	17,94	9,82
	Рівень переживання почуття страху	2,38	1,71	2,15	1,30

Таким чином, проведення на практиці роботи на основі двох видів психокорекційних програм – звичайної та комплексної з подолання страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності дозволяє на підставі якісного та кількісного аналізу зробити висновки щодо ефективності кожної з них. Показники кількості страхів, рівня їх переживання знизилися після проведення обох видів програм з використанням засобів образотворчої діяльності. Однак зіставлення результатів проведення занять психокорекційних програм дозволило зробити висновок про порівняно більшої ефективності застосування змісту програми, що носила комплексний характер у подоланні страхів молодших школярів.

Страхи крім незаперечно корисних функцій, можуть чинити негативний вплив на розвиток особистості, у разі якщо вони надмірно загострені, або зберігаються протягом тривалого часу. Особливо чутливі до цих негативних проявів діти. Страхи найбільш успішно піддаються психологічному впливу в молодшому шкільному віці та застосування образотворчої діяльності як виду психокорекційної роботи, доцільно для даної вікової групи. Проведене дослідження підтверджує ефективність засобів образотворчої діяльності з метою подолання страхів молодших школярів, а також переваги їх застосування за умови комплексного характеру психокорекції із залученням батьків та вчителів учнів.

Література

1. Арефьева Т. А. Преодоление страхов у детей. Тренинг / Т. А. Арефьева, Н. И. Галкина. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 288 с.
2. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / Венгер А. Л. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 159 с.

3. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / Захаров А. И. – СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000. – 448 с.

4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми / Киселева М. В. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.

5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Лебедева Л. Д. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

6. Современный психологический словарь / [ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко]. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. – 490 с.

Рецензенти:

Пономарьова О. Ю. – к. псих. н., проф.,
Кучеренко С. В. – к. псих. н.

Стаття надійшла до редакції 05.04.2013 р.