СОДЕРЖАНИЕ

Введение………………………………………………………………………….

Глава 1. Теоретические подходы к анализу проблемы страха в отечественной и зарубежной психологии……………………………………………………

1.1Понятие страха, его функции и причины возникновения………….…..…

1.2Классификации страхов в отечественной и зарубежной психологии…………………………..………………………………………...

Глава 2. Проблема переживания страхов в младшем школьном возрасте…….

2.1 Понятие страха в современной детской психологии……………………

2.2 Причины проявления страха у детей младшего школьного возраста……

2.3 Особенности проявления страха у детей младшего школьного возраста….

2.4 Преодоление страхов у детей младшего школьного возраста…………..

Глава 3. Эмпирическое исследование страхов у детей младшего школьного возраста………………………………………………………………………

3.1. Организация и проведение эмпирического исследования по изучению страхов у детей младшего школьного возраста……………………………
3.2. Анализ результатов изучения страхов у детей младшего школьного возраста………………………………………………………………….

Заключение…………………………………………………………………

Список использованных источников……………………………………………

Приложение А………………………………………………………………….

ВВЕДЕНИЕ

Страх - одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направлен на источник действий или воображаемой опасности. Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорит о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Невротические страхи появляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, часто на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов. Поэтому невротические страхи требуют особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как при наличии таких страхов ребенок становится скованным, напряженным. Его поведение характеризуется пассивностью, развивается аффек­тивная замкнутость. В связи с этим остро встает вопрос ранней диаг­ностики невротических страхов.

Особенности страхов в детском возрасте исследовали А.И. Захаров, В.И. Гарбузов, Б.Г. Херсонский, С.В. Дворяк, С.Г. Файберг и другие. Для каждого возрастного периода психического развития ребенка характерны своеобразные страхи.

Актуальность данной работы состоит в том, что проблема страхов затрагивает все возрастные периоды психического развития ребенка, и не смотря на то, что страх является одной из опасных эмоций, данная проблема изучена мало.

Объект: Проявление страхов у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности проявления страхов у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучение предрасположенности младших школьников к определенным видам страха.

Гипотеза исследования. Предрасположенность к определенным видам страха связана с социально-психологическим типом личности, но интенсивность переживания страха у каждого из них взаимосвязана с уровнем личностной тревожности, что предопределяет выбор стратегий совладания со страхом.

Задачи исследования:

1. Выявить сущность страхов путем анализа основных научно-практических подходов к их изучению в общей, возрастной, социальной психологии и психиатрии;

2. Выявить общие и специфические особенности страхов у детей младшего школьного возраста;

3. Определить направленность страхов у детей младшего школьного возраста в период обучения;

4. Выявить взаимосвязь уровня личностной тревожности с интенсивностью проявления страха у младших школьников.

**Глава 1. Теоретические подходы к анализу проблемы страха в отечественной и зарубежной психологии**

* 1. **Понятие страха, его функции и причины возникновения**

Эмоции и чувства человека очень разнообразны и являются положительной ценностью. Эмоции- это объективно существующие явления, они сопровождают всю нашу жизнь и помогают нам наибыстрейшим образом определить полезность и вредность сложившихся в данный момент внешних или внутренних ситуаций. Но любая эмоция может быть, как положительной, так и отрицательной. [9, С.5]. Страх – это отрицательная эмоция.

Страх – нормальная инстинктивная защитная реакция организма, основанная на инстинкте самосохранения. Но если он проявляется в ситуациях, когда жизни и жизненным ценностям ничто не угрожает, можно говорить о фобии. Другими словами, фобия – это навязчивый страх, она может возникнуть, как под гнётом внешних обстоятельств, так и из-за слишком богатой фантазии человека, обусловленной его психической организацией. Это неразумная, непроизвольная, неадекватная реакция страха, которая заставляет избегать определенных мест, ситуаций и обстоятельств. Испытывающий фобию человек сильно потеет, у него учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, возникает чувство неминуемой гибели и всё это сопровождается непреодолимым желанием бежать, куда глаза глядят, только подальше от этого места. Например: Если вы летите на самолёте во время грозы и вам страшно – это нормально. Если же при одном упоминании слова «самолёт» начинается приступ паники – это уже фобия [45].

В соответствии с целями нашего исследования необходимо рассмотреть фундаментальные работы зарубежных и отечественных авторов, касающиеся теоретических и прикладных проблем тревоги и страха, которые помогли бы нам раскрыть особенности проявления страхов у младших школьников.

Подробно остановимся на понятии страха. Психическими и физиологическими особенностями страха занимались такие учёные как: З. Фрейд, И.П. Павлов, А.И.Захаров, Г. Эбермин, Э. Изард. Достаточно полно раскрывшие понятие страха, их психофизиологические особенности, причины возникновения и пути коррекции.

В отечественной психологии наиболее известны и распространены теории страха И.П.Павлова и А.И.Захарова. Известный физиолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх, считал он, основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.[13, С.45-49]

А.И.Захаров, рассматривая понятие «страх» отмечает, что в нём отображено восприятие угрозы или отчуждения чувства безопасности. Страх, по его определению – это аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. В его работах страх делится на ситуационный (возникает в необычной или опасной обстановке) и личностный (предопределен характером человека), реальный и воображаемый, острый и хронический.

Многие авторы, такие как С.С.Степанов, Р.В.Овчарова, А.О.Прохоров считают, что страх как эмоционально насыщенное ощущение способствует формированию у индивида устойчивого и постоянного беспокойства, которое готовит человека к ответной реакции на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия человека [22].

В зарубежной психологии наиболее распространены теории: З. Фрейда, Г. Эбермин, Э.Изарда. З. Фрейд считал, что страх детей первоначально является только выражением того, что им не хватает любимого человека, поэтому они встречают всякого постороннего человека со страхом; они боятся темноты, потому что в темноте не видно любимого человека, и успокаиваются, если могут держать в темноте руку этого лица. Также он считал, что рождение является нашей первой травмой и лежит в основе всех последующих переживаний и страхов.[26, С.7]

Г. Эбермин придерживается точки зрения, что нет ни одной болезни, которая не была, бы обязана своим возникновением страху в той или иной мере. Она приводит следующие проявления феномена страха: нарушение работоспособности и умения концентрировать внимание, нервность, расстройство сна, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства, бронхиальная астма, аллергия, сверхгигиена и т.д.[40]

Э. Изард трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, выделяемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множества эмоций, одной из составляющих которых и является страх. Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.[26,С.42-44].

К числу философов, которые, по общему мнению, в наибольшей степени оказали влияние на современные представления о страхе, относится прежде всего Б.Спиноза. Страх для Спинозы - существенное состояние души, проявляющееся в ожидании боли и неприятностей, которые могут произойти в ближайшем будущем. В качестве важного субъективного условия возникновения страха Б.Спиноза выделял наличие чувства неуверенности и неопределенности. В работе Дж.Локка страх – это беспокойство души при мысли о будущем зле, которое вероятно, на нас обрушится [2].

Несмотря на существенный вред, который причиняет страх, он несет еще и положительное значение для человека, так как первоначально эмоция страха возникла в процессе эволюции с целью защиты организма человека от всевозможных опасностей первобытной жизни.

Таким образом, проведенный теоретический анализ в области изучения функций страха, позволяет нам говорить о его двойственном воздействии на человека: с одной стороны, страх активизирует нас, выступая в качестве активно-оборонительной реакции, с другой - парализует, проявляясь в пассивно-оборонительных реакциях, таких как оцепенение, ступор и т.д. Страх всегда есть сигнал предупреждения об опасности, содержащий импульс к преодолению этой опасности. Однако, страх также может держать человека в постоянном напряжении, порождая неуверенность в себе и не позволяя реализоваться в полную силу [26].

**1.2.Классификации страхов в отечественной и зарубежной психологии**

В настоящее время изучено значительное количество страхов, сопровождающих нас от рождения до самой смерти, которые у авторов классифицируются по-разному, в зависимости от признаков, лежащих в их основании (А.И.Захаров, Б.Д.Карвасарский, С.О.Мамонтов, Н.Е.Осипов, Ф.Риман, Б.Сэдок, З.Фрейд, Ю.В.Щербатых).

В исследованиях А.И.Захарова в самом общем виде страх условно делится на ситуационно и личностно обусловленный. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной для взрослого человека или ребенка обстановке. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются между собой в зависимости от опыта межличностных отношений [26].

Такие исследователи, как Б.Сэдок и Г.Каплан, предлагают делить страхи на конструктивные- представляющие естественный защитный механизм, который помогает лучше приспособиться к экстремальной ситуации, ипатологическиестрахи*,* являющиеся неадекватным ответом на определенный стимул по интенсивности или длительности, и часто приводящие к психопатологиям [45].

В своей работе, посвященной данной проблеме, С.Ю.Мамонтов, разграничивает все имеющиеся страхи на пять групп:

Экзистенциальные страхи (страх перед смертью и самим процессом умирания, страх перед свободой, страх перед одиночеством и изоляцией, перед бессмысленностью, страх перед нищетой);

Опасения по поводу собственной бездарности (страх неудачи и поражения, боязнь говорить, выглядеть хуже других);

Фобии и связанные с ними приступы паники;

Страхи перед болью (боязнь медицинского обследования, операции) и перед болезнью (например, обнаружить рак или СПИД, потерять контроль над собой, показаться окружающим сумасшедшим, попасть в психиатрическую больницу);

Социальные страхи, по мнению С.Ю.Мамонтова, основываются на неуверенности личности в собственных возможностях и подразумевают боязнь того, что посторонние могут оттолкнуть, осудить, обидеть. Автор выделяет следующие виды социальных страхов:

страх отвержения (страх получить отказ, быть непризнанным, недооцененным, презираемым, страх осуждения, боязнь равнодушия);

боязнь потери (оказаться брошенным своим партнером, страх развода, боязнь потерять работу, обеднеть, лишиться красоты);

страх принять самостоятельное решение (взять на себя ответственность, нежелание рисковать, начать учиться, выбрать себе партнера);

страх публично проявлять свои чувства, а также высказываться, обозначать потребности, предъявлять требования, сказать «нет», раскритиковать кого-то, страх конфликтов;

страх перед авторитарными личностями [45].

Свою классификацию страхов предлагает Ю.В.Щербатых [26]. Он делит все страхи на три группы: природные, социальные и внутренние*.*

Природные страхи, непосредственно связаны с угрозой жизни человеку. К числу природных явлений, внушающих людям сильнейший страх, относятся гроза, солнечные затмения, появление комет, извержения вулканов и сопровождающее их землетрясения, которые ассоциируются у человека со страхом конца мира.

Вторую группу в классификации Ю.В.Щербатых составляют социальные страхи - боязнь и опасения за изменение своего социального статуса. Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент, который в них выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания.

Третью группу составляют внутренние страхи – рожденные лишь фантазией и воображением человека и не имеющие под собой реальной основы для беспокойства. Особо хочется отметить, что к внутренним исследователь относит не только страхи, рожденные фантазией человека, но и страхи собственных мыслей, если они идут вразрез с имеющимися моральными установками [26].

Анализируя состояния страха, А.Кемпински выделяет четыре вида страха: биологический, общественный, моральный и дезинтеграционный [10]. Ситуации, связанные с непосредственной угрозой жизни, вызывают биологический страх, который является первичной формой страха, возникающей в случае депривации первичных, жизненных потребностей. Общественный страх развивается в случае нарушения взаимодействия с ближайшим социумом. Моральный страх А.Кемпински рассматривает в качестве последующего развития общественного страха. Дезинтеграционный страх появляется при каждом изменении информационной структуры. Данная классификация исходит из особенностей ситуации, вызвавшей страх, и является, по мнению автора, генетической, а не симптоматологической классификацией.

Проведенный нами анализ доступной литературы показал, что на данный момент не существует общепринятой классификации страхов, авторы обычно выбирают для собственных исследований отдельные, невзаимосвязанные страхи.

**Глава 2. Проблема переживания страхов в младшем школьном возрасте**

**2.1** **Понятие страха в современной детской психологии**

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, таким, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности [8, с.45].

З. Фрейд считал, что страх детей первоначально является только выражением того, что им не хватает любимого человека, поэтому они встречают всякого постороннего человека со страхом; они боятся темноты, потому что в темноте не видно любимого человека, и успокаиваются, если могут держать в темноте руку этого лица. По его мнению, переоценивают значение всех детских испугов или жутких сказок нянек, когда обвиняют их в том, что они вызывают боязливость детей. Дети, склонные к боязливости, восприимчивы к таким сказкам, которые на других детей не производят никакого впечатления. А к страхам склонны дети с очень сильным, или преждевременно развитым, или благодаря изнеженности ставшим слишком требовательным сексуальным влечением [32, с.81].

Страхи детей – это нормальное явление в их развитии. Возрастные страхи самопроизвольно проходят с возрастом. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные, болезненно заостренные страхи ил очень частое переживание состояния страха. В таком случае развивается «невроз страха». К его развитию могут приводить как внутренние факторы (например, повышенная тревожность, беспокойство, сверхсензитивность, мнительность), так и внешние социальные факторы (неправильное воспитание, гиперопека, гипоопека, повышенная требовательность к ребенку, эгоцентрическое воспитание) [39, с.65].

Гораздо более распространены так называемые внушенные детские страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, тем что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

К числу внушенных страхов можно также отнести и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат ее.

Все это дает основание говорить об условнорефлекторном характере страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием [14, с.4].

Страх – это одно из средств познания окружающей действительности, ведущее к более избирательному и критичному отношению к ней. Страх, таким образом, выполняет определенную социализирующую и обучающую роль в процессе формирования личности. Поэтому воспитание устойчивости к страху направлено не на избавление от него, а на выработку умения владеть собой при его наличии, тем более что у каждого из нас есть естественные психологические механизмы для его преодоления[39, с.66].

*Страх и тревога.* Так же часто, как термин «страх», встречается термин «тревога», и в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревоги – ужас.

Теоретически, как подчеркивают многие авторы, разница между тревогой и страхом проста:

*Страх* ***–*** *это реакция на конкретно существующую угрозу;*

*Тревога* ***–*** *это состояние неприятного предчувствия без видимой на то причины* (причина существует только в сознании человека).

Но при анализе конкретного случая состояния напряжения установить эту разницу довольно непросто. Часто очень трудно сказать, является ли наблюдаемая реакция страхом или тревогой, или чего в ней больше – страха или тревоги, или в какой момент страх переходит в тревогу и наоборот [3, с.27].

Фрейд считал, что тревога является функцией «Эго» и назначение ее состоит в том, чтобы предупреждать человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога как таковая дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом.

Согласно приведенному тезису, первичный источник испытываемой человеком тревоги коренится в неспособности новорожденного справляться с внутренним и внешним возбуждением. Так как младенцы не способны контролировать свой новый мир, их переполняет диффузное чувство надвигающейся опасности. Эта ситуация вызывает травмирующее состояние, известное как *первичная тревога*, примером которой может служить сам процесс рождения. С точки зрения Фрейда, переживание биологического отъединения от матери является травмирующим и поэтому последующие ситуации разъединения (например, ребенок остается один; он покинут в темноте или обнаружил незнакомого человека там, где ожидал найти мать) вызывает реакцию сильной тревоги. Подобное ощущение сильного стресса и беспомощности переживается при рождении, отлучении от груди, а позднее проявляется в страхе кастрации. Все такого рода переживания приводят к возрастанию напряжения и мрачным предчувствиям [46, с.127].

П. Тиллих считает, что страх и тревога неразделимы – они имманентно связаны друг с другом. «Жало страха – тревога, а тревога стремится стать страхом». И в то же время он разделяет их следующим образом: страх подразумевает конкретный объект, при столкновении с которым человек может проявить мужество. Тревога же означает отсутствие какого-либо объекта и характеризуется соответственно отсутствием направленности и интенциональности. Хотя в определенном смысле объект имеется и у тревоги, но только в виде понятия угрозы, реальный же источник угрозы при этом отсутствует; иначе говоря, в качестве объекта тревоги выступает «отрицание всякого объекта». Таким образом, *тревога* – *это страх перед неизвестным, а это неизвестное в силу своей природы не может приобрести понятные очертания* [3, с.30].

Следовательно, если страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений его с родителями и сверстниками может приобретать значение, как тревоги, так и страха. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства, оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все холодеет, тело «наливается свинцом», ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений, или наоборот, становится неподвижным [14, с.5].

Как и человек на ранних ступенях своего социального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно. У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, а дядя только и ждет, чтобы забрать их в мешок согласно угрозам родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда учатся различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно-логически [9]. Усложняется и психологическая структура страхов вместе с приходящем умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством стыда, вины, гордости и самолюбия.

Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения, страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других, вначале родителей и ухаживающими за ребенком людей, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения. Рассмотренный процесс дифференциации страха в историческом и личностных аспектах – это путь от страха к тревоге, о которой можно уже говорить в старшем школьном возрасте и которая как социально опосредованная форма страха приобретает особое значение в школьном возрасте [48, с.312].

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются между собой в зависимости от опыта межличностных отношений [5, с.110].

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх – в виде боязни, а тревога – в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний будет чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога скорее ситуационно, чем личностно, обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, скорее личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный и патологический уровни. Страх – явление неоднородное по своему содержанию, по силе, по причинам, его вызвавшим, возникает он у детей в разном возрасте, и связан то с реальными событиями, то рождается как бы из ничего. Родителям необходимо знать, где это естественная реакция организма, а где уже отклонение от нормы, в какой момент надо начинать бить тревогу, обращаться к врачу, начать перестраивать взаимоотношения в семье.

Обычно страх кратковременен, обратим, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение), затяжное, трудно обратимое течение, непроизвольность, т.е. полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к окружающей социальной действительности [15, с.70].

Но почему в детстве страх – одна из самых распространенных реакций?. Потому, что инстинкт самосохранения выражен очень активно, а жизненного опыта еще нет.

Именно здесь – предпосылки для формирования страха (скрытого или явного). Внешние условия жизни ребенка – режим, взаимоотношения в семье, воспитательная тактика родителей – определяют, воплотятся эти предпосылки в ту или иную форму страха или найдут свое нормальное выражение в умении реально оценить степень опасности [14, с.14].

Заслуживающим внимания фактом является то, что у девочек не только больше число страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, т.е. в большей степени влияют друг на друга, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и прежде всего с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3 -5 лет. Это возраст когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют одно целое – психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с бурным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в этом возрасте наиболее «скреплены» эмоциями, в наибольшей степени мотивированы ими.

Максимум страхов в 5 -8 лет, в возрасте, когда заметно уменьшается интенсивность связей между страхами, но когда страх более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший интеллектуальный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции отличаются уже известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет, на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинается обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, т.е. в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и об интеллектуальной основе страхов как особой психологической структуре формирующейся личности человека[23, с.15].

Известно, что почти за всеми страхами детей стоит неосознанный или осознаваемый страх смерти, поэтому профилактика страхов прежде всего в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, но относиться к этому адекватно. Как это сделать? Существующие способы снижения и контроля страха основывается, прежде всего на теории научения. Страхи неизбежно сопровождают развитие ребенка [39, с.68].

Страх смерти – своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. С трах смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них в сравнении с мальчиками инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более ощутимая связь страха смерти себя и в последующем – родителей со страхами чужих, незнакомых лиц начиная с 8 месяцев жизни, т.е. мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страхам смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

По данным корреляционного анализа, страх смерти тесно связан со страхами нападения бандитов, заболевания и смерти родителей, темноты, сказочных персонажей, чудовищ, невидимок, скелетов, страшных снов, животных, пауков, змей (страхи животных), машин, поездов, самолетов (страхи транспорта), бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии),когда очень высоко, когда очень глубоко, находиться в тесной, маленькой комнате, помещении, воды, огня, пожара, войны, больших площадей, врачей, крови, уколов, боли, неожиданных резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет, опоздать в школу, быть наказанными, не оправдать чьи-то ожидания.

О том, что ребенок боится смерти, можно догадаться по наличию других, связанных со смертью страхов, прежде всего испытываемых во сне (страшных снов), боязни нападения, огня и пожара, боязни заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков).

Появление страха смерти означает постепенное завершение «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие, чудесные явления и многое другое, с чем теперь приходится расставаться.

В интересующем нас младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени. Тревога же, как преходящее чувство беспокойства возможна в любом возрасте.

Ведущий страх в данном возрасте – это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники, семья. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. о том, что объединено в понятии «совесть», как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте. Рассмотренные ранее страхи не успеть, опоздать, и будут отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения осуждаемых взрослыми, прежде всего родителями, неправильных действий. Переживание своего несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих у школьников – тоже разновидность чувства вины, но в более широком, чем семейном, социальном контексте. Если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умения оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено самое благоприятное время для формирования социального чувства ответственности. Из этого вовсе не следует, что страх несоответствия – удел каждого школьника. Здесь многое зависит от установок родителей и учителей, их нравственно-этических и социально-адаптивных качеств личности [33, с.167].

Начало посещения школы подводит своеобразную черту под концепцию жизни и смерти, превращая последнюю как уже пережитое чувство в единую концепцию жизни. Новая социальная позиция школьника способствует переключению внимания на более конструктивные цели. Вот почему уже с первого класса страх смерти перестает звучать как аффект или мысль, вызывающая беспокойство. Однако у эмоционально чувствительных детей подобный страх может давать о себе знать в виде необъяснимой для окружающих боязни покойников, черной руки, скелетов и Пиковой Дамы. Обычно уже в 8 лет дети боятся не столько своей смерти, сколько смерти родителей. Среднее число страхов выше у девочек, чем у мальчиков, что говорит о большей чувствительности к ним представительниц женского пола.

Наибольшая чувствительность к страхам, как у мальчиков, так и у девочек проявляется в 6 и отчасти в 7лет (у детей, не посещающих школу). К этому возрасту в основных чертах завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение и умение ставить себя на место другого человека, что расширяет восприятие страхов и делает их переживание более глубоким. Интересен факт уменьшения числа страхов у детей 7лет, посещающих школу, по сравнению с детьми 7лет – дошкольниками. По-видимому, здесь можно говорить об активизирующей роли новой социальной позиции школьника.

Меньше всего страхов в 12 лет. В дошкольном возрасте, как у мальчиков, так и у девочек их больше, чем в школьном, т.е. с возрастом страхи уменьшаются [15, с.6].

**2.2 Причины проявления страха у детей младшего школьного возраста**

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами [18, с.72].

Причины страха могут быть разделены на классы:

*1. Врожденные детерминанты.*

Все причины страха делят на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Психологи в своих работах показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребенка еще не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6 - 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими [16, с.373].

*2. Культурные детерминанты страха****.***

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Боулби считает, что многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров, например, или приведений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома [18, с.123].

Речмен дает прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой событие или ситуация, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли [18, с.230].

*3. Проблема дифференциации страха от других эмоций****.***

Боулби предложил 4 основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха:

а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно; б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие; в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты; г) при самоотчете испытуемые указывают на них, как на проявление страха.

Черясворт также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже, улыбка, смех [18, с.137].

*4. Влечения и гомеостатические процессы как причины страха.*

Влечение и сохранение гомеостаза составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определенном дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх.

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от ее причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавление от дальнейшей боли.

*5. Другие эмоции как причины страха****.***

В принципе любая эмоция может вызвать страх. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что они часто являются активаторами. Как утверждает Томкинс, «внезапное освобождение от длительного и сильного страха, если оно полное, приводит к радости, если неполное к возбуждению» [16, с.402].

*6. Когнитивные процессы****.***

Представляют собой наиболее общий вид причин страха. Например, страх какого-либо определенного объекта может быть вызван мысленным воспроизведением в памяти или антиципацией. Воспоминание или предвидение страха само по себе является достаточным для того, чтобы вызвать страх.

**2.3 Особенности проявления страха у детей младшего школьного возраста**

Страхи бывают возрастные и невротические.

*Возрастные страхи* отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей. Обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерью. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Речь не идет о генетической передаче страхов, а определенной склонность к чувству беспокойства. Его предпосылкой выступает общая эмоциональная чувствительность матери и ребенка. Нужно помнить, что мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о его страхах. Тем самым ребенок попадает в искусственную среду, не вырабатывая в себе навыков психической защиты и избегая всего, что вызывает страх, вместо того чтобы активно преодолевать его.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствует у детей развитию беспокойства. Большинство из них уже не могут с азартом играть в прятки, в «казаки разбойники», в лапту и т.д. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных, подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь детей и приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации их психики. Многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь, играя, всегда может получить травму, испугаться. Общение с детьми у родителей, которые без конца поучают, строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не наглядно-конкретном уровне. Вследствие этого ребенок начинает беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать, часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, что вызывает у них ответную реакцию беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери.

Типичным будет и не произвольная передача страхов ребенку матерью в процессе повседневного общения, когда она выражает повышенное беспокойство по поводу воображаемых и реальных опасностей [15, с.72].

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые всегда не устраивают их в отношении пола, темперамента и характера. У гиперсоциализированных матерей забота – это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых несчастий с ребенком. Типичная же для них строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану, выполняющему роль, своего рода, ритуального предписания. А эмоционально чувствительные и впечатлительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно эмоциональное, теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержки взрослых.

*Невротические страхи.* В их основе всегда, лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение справиться с их возрастными проблемами, чрезмерная жестокость в отношениях, конфликты в семье и тревожно – мнительные черты характера у родителей. Невротические страхи характеризуются: большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным или постоянным течением; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; болезненным заострением; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного; более прочной связью с родительскими страхами; относительной трудностью устранения страхов.

Преодоление невротических страхов возможно лишь при условии изменения отношений в семье, предоставления детям большей возможности для эмоционального самовыражения и проявления активности. В ряде случаев необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь, которой родители также должны оказывать посильное содействие [43, с.111].

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение количества страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника, которая уменьшает эгоцентрическую направленность личности, а так же и интенсивно опосредованные формы страха. Ближе к 7 и особенно к 8 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Все это указывает на возрастную социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, т.е. на их социально-психологическую обусловленность. Потому-то страх быть не тем чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но именно у тех из них, кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремятся соблюдать их.

Страхи у детей имеют симптоматическое сходство со страхами у взрослых, за исключением того, что дети часто не рассматривают свои страхи как необоснованные. Страхи у детей часто бывают преходящими и длятся от одной до нескольких недель. У некоторых детей, однако, страхи сохраняются или превращаются с возрастом в более реалистические опасения. Длительные страхи могут явиться следствием более высокого уровня тревожности [3, с.105].

Младший школьный возраст – это возраст когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха – это собственно страх как воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются его интеллектуальной переработкой. Ведущий страх в данном возрасте – это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, быть осужденным и наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятие «совесть», которое является центральным психологическим образованием данного возраста [39, с.201].

Первоклассники, которые по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к школобоязни [1, с.95].

Среди причин возникновения школьных страхов у учащихся начальной школы можно отметить следующие:

- психотравмирующий характер самой системы обучения (классы по 30-35 человек, ограничение двигательной активности ребенка, изменение привычного режима дня, изменение обязанностей и социального статуса ребенка и пр.);

- стиль общения и особенности личности педагога (при определении класса, в котором будет обучаться ребенок, необходимо учитывать индивидуальные особенности педагога и ребенка, активно включать родителей в воспитательную внеклассную работу);

- личностные особенности ребенка (непосещение детского сада, тип нервной системы, адаптивность ребенка, особенности его эмоционального реагирования и прочее).

Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учительницей. Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже, если родители не наказывают ребенка, психологическое наказание все равно присутствует. В младшем школьном возрасте отметка – не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребенком как оценка всей его личности [12, с.21].

*Особенности школьных объектных страхов детей младшего школьного возраста.*

1. Наиболее сильные страхи переживаются детьми в первом классе.

2. Биологические страхи детей младшего школьного возраста преимущественно связаны с реальной или воображаемой опасностью боли, причинения ущерба. Страхи данной группы представлены как страхи лестницы, кабинетов, школьного двора и т.д. Некоторые страхи ассоциируются с людьми: старшеклассниками, родителями, техническим персоналом, администрацией школы.

3. Социальные страхи учащихся начальной школы основываются на угрозе отторжения социумов любого, кто не соблюдает принятые «правила игры», то есть социальные нормы, правила, ожидания, регламентирующие включенность субъекта в жизнедеятельность группы, на уровне конкретных объектных страхов у младших школьников это проявляется как боязнь:

а) многообразных ситуаций оценивания, в которых школьник выступает как пассивный участник, ожидающий оценивания. Боязнь данных ситуаций хорошо известна как «страх достижений» (или же «страх недостижений»);

б) страх нарушить различные временные и организационные правила школьной жизни, которые надо «держать в голове» и за которые несет ответственность сам ученик. Группы социальных страхов являются связанными с развитием рефлексии и самоконтроля детей.

4. По мере взросления в младшем школьном возрасте биологические страхи имеют тенденцию к уменьшению, а социальные к усилению, что говорит об изменении актуальности отдельных страхов для детей и некотором изменении их общей эмоциональной направленности, об определенной возрастной динамике страхов.

5. Наиболее сильный страх на протяжении младшего школьного возраста – страх наказания со стороны референтных лиц. С возрастом в начальной школе у детей происходит степенное усиление влияния референтности.

6. В младшем школьном возрасте существует тенденция к уменьшению переживания школьных объектных страхов. С возрастом увеличивается процент несущественных страхов.

7. В младшем школьном возрасте, не смотря на общее уменьшение количества страхов, одним из ведущих страхов будет страх опоздания в школу. Данный страх означает не успеть, боязнь заслужить порицание, и сделать что-либо не так, как следует, как принято. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, поскольку они раньше, чем мальчики обнаруживают принятие социальных норм, в большей степени подвержены чувству вины и более критично воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм [36, с.30].

Большое количество страхов у детей младшего школьного возраста связано с учебной деятельностью. Школьные страхи являются нормальным сопровождением учебной деятельности. Однако ряд факторов могут привести к тому, что у ребенка сложится комплекс страхов или его страхи будут настолько сильными, что скажутся на успешности его обучения. Страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов.

**2.4 Преодоление страха у детей младшего школьного возраста**

Психологи выделяют два способа преодоления страха и тревожности у детей: 1) выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой; 2) укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека [21, с.45].

Для преодоления школьной тревожности у учащихся начальных классов необходимо:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.

2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.

3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приемов, упражнений. Однако центральную роль играют 2 метода.

*1. Метод последовательной десенсибилизации.* Суть его состоит в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребенку предлагают сосать конфету.

*2. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения.* Осуществляется с помощью игры – драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», где сначала с помощью кукол-петрушек, в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причем все «пугающие» моменты должны быть доведены до крайней степени («так чтобы зрителям было очень страшно»). Кроме того, можно применять приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причем акцентироваться должна школьная тематика. В ходе этой работы поощряются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуации [15, с.143].

Особо следует сказать о приемах, помогающих детям снять повышенную напряженность. С ней часто бывают связаны двигательные беспокойства, агрессивность. Здесь можно использовать щит, который держит взрослый и в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т.п. Этот прием можно применять для того, что бы снять с ребенка нервное напряжение.

**Глава 3. Эмпирическое исследование страхов у детей младшего школьного возраста**

**3.1Организация и проведение эмпирического исследования по изучению страхов у детей младшего школьного возраста**

Для изучения особенностей проявления страхов у детей младшего школьного возраста было проведено эмпирическое исследование.

Эмпирическое исследование проводилось в естественных условиях на базе Школы №30 г. Краснодара. В исследовании приняли участие 22 обучающихся 1 «А» класса и 22 обучающихся 1 «Б» класса, всего 44 младших школьника.

Проведенное исследование состояло из двух этапов: констатирующий эксперимент и формирующий эксперимент. Каждый из этапов имел свои задачи.

На констатирующем этапе были определены следующие задачи:

1. Подобрать методы и методики диагностики страхов у детей младшего школьного возраста.

2. С помощью первичной диагностики определить уровень страхов у детей младшего школьного возраста.

3. Оценить и интерпретировать результаты первичной диагностики детей.

Следующим этапом эмпирического исследования был формирующий этап, в ходе которого были определены следующие задачи:

1. На основе проведенной первичной диагностики, подобрать программу коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

2. Апробировать подобранную программу.

Исходя из данных теоретических положений, а также с учетом возрастных особенностей детей, в ходе проведения диагностики, были подобраны следующие методики и методы:

1.Методика А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках».

Цель методики: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т.д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Более подробно данная методика представлена в Приложении А.

2. Тест: «Нарисуй свой страх».

Цель применения теста: выявление наличия детских страхов у детей младшего школьного возраста.

Задача: на основе выполнения изображения, ответов на вопросы оценить особенности восприятия, переживаний ребенком своих страхов.

Материал для работы: лист белой бумаги 20х30, цветные карандаши.

Стимульный материал: детям было предложено на листах бумаги, цветными карандашами нарисовать то, что они больше всего боятся.

Интерпретация теста: на основании особенностей изображения можно определить:

* степень развития изобразительной культуры, примитивность изображения или четкость и выразительность образов;
* изящество линий, эмоциональную выразительность;
* особенности обследуемого во время рисования;
* особенности наличия страхов, количество их, эмоциональное самочувствие обследуемого при рисовании;
* особенности внутрисемейных отношений.

Таким образом, по рассмотренным методикам был определен уровень страхов у детей младшего школьного возраста.

**2.2 Анализ результатов изучения страхов у детей младшего школьного возраста**

На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика обучающихся 1 «А» и 1 «Б» классов, с целью определения детей, имеющих эмоциональные нарушения.

Сначала была проведена диагностика по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках». Результаты первичной диагностики по данной методике в 1 «А» классе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» в 1 «А» классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Андрей В. | 12 | Средний  |
| 2 | Ирина Т. | 15 | Средний  |
| 3 | Марина Ч. | 18 | Средний  |
| 4 | Ульяна Д. | 20 | Высокий  |
| 5 | Данил Д. | 8 | Низкий  |
| 6 | Влад С. | 15 | Средний  |
| 7 | Саша З. | 9 | Низкий  |
| 8 | Ира Н. | 20 | Высокий  |
| 9 | Света Т. | 6 | Низкий  |
| 0 | Леша П. | 18 | Средний  |
| 11 | Дима Б. | 10 | Средний  |
| 12 | Лиза П. | 5 | Низкий  |
| 13 | Вика Л. | 10 | Средний  |
| 14 | Ярослав Б. | 8 | Низкий  |
| 15 | Ксюша К. | 20 | Высокий  |
| 16 | Наташа А. | 7 | Низкий  |
| 17 | Ваня Т. | 12 | Средний  |
| 18 | Маша С. | 8 | Низкий  |
| 19 | Полина Ж. | 17 | Средний  |
| 20 | Тимофей К. | 20 | Высокий  |
| 21 | Матвей Д. | 6 | Низкий  |
| 22 | Ангелина А. | 7 | Низкий  |

Результаты первичной диагностики по данной методике в 1 «Б» классе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» в 1 «Б» классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Марина Я. | 14 | Средний  |
| 2 | Полина С. | 8 | Низкий  |
| 3 | Слава К. | 17 | Средний  |
| 4 | Кирилл Р. | 12 | Средний  |
| 5 | Юля В. | 5 | Низкий  |
| 6 | Вика К. | 10 | Средний  |
| 7 | Аня Т. | 20 | Высокий  |
| 8 | Лев Д. | 16 | Средний  |
| 9 | Миша А. | 6 | Низкий  |
| 0 | Костя Л. | 18 | Средний  |
| 11 | Семен С. | 8 | Низкий  |
| 12 | Кира О. | 10 | Средний  |
| 13 | Лиза З. | 5 | Низкий  |
| 14 | Артем Я. | 10 | Средний  |
| 15 | Егор Л. | 8 | Низкий  |
| 16 | Настя К. | 15 | Средний  |
| 17 | Артем О. | 20 | Высокий  |
| 18 | Лера П. | 12 | Средний  |
| 19 | Даша А. | 7 | Низкий  |
| 20 | Саша О. | 11 | Средний  |
| 21 | Никита Н. | 13 | Средний  |
| 22 | Полина У. | 21 | Высокий  |

Уровни страхов детей младшего школьного возраста по методике «Страхи в домиках» представим на рисунке 1.

Рисунок 1 – Уровни страхов детей 1 «А» и 1 «Б» классов по методике А.И Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

Таким образом, после проведения диагностики, можно сделать вывод, что в 1 «А» классе у 9 школьников низкий уровень страхов, что составляет 41%, в 1 «Б» классе у 7 школьников наблюдается низкий уровень страхов, что составляет 31%. Средний уровень страхов наблюдается у 9 школьников (41%) 1 «А» класса и 12 школьников (55%) 1 «Б» класса. Высокий уровень имеют – 4 школьников 1 «А» класса, что составляет 18% и 3 школьников 1 «Б» класса, что составляет 14%.

Далее представим результаты диагностики по тесту «Нарисуй свой страх» в 1 «А» классе (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты диагностики по тесту «Нарисуй свой страх» в 1 «А» классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Андрей В. | 9 | Средний  |
| 2 | Ирина Т. | 11 | Средний  |
| 3 | Марина Ч. | 8 | Средний  |
| 4 | Ульяна Д. | 12 | Средний  |
| 5 | Данил Д. | 15 | Высокий  |
| 6 | Влад С. | 7 | Средний  |
| 7 | Саша З. | 17 | Высокий  |
| 8 | Ира Н. | 6 | Низкий  |
| 9 | Света Т. | 14 | Высокий  |
| 0 | Леша П. | 10 | Средний  |
| 11 | Дима Б. | 11 | Средний  |
| 12 | Лиза П. | 13 | Высокий  |
| 13 | Вика Л. | 9 | Средний  |
| 14 | Ярослав Б. | 16 | Высокий  |
| 15 | Ксюша К. | 7 | Средний  |
| 16 | Наташа А. | 13 | Высокий  |
| 17 | Ваня Т. | 12 | Средний  |
| 18 | Маша С. | 14 | Высокий  |
| 19 | Полина Ж. | 9 | Средний  |
| 20 | Тимофей К. | 8 | Средний  |
| 21 | Матвей Д. | 13 | Высокий  |
| 22 | Ангелина А. | 15 | Высокий  |

Результаты диагностики по тесту «Нарисуй свой страх» в 1 «Б» классе (таблица 3).представим в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики по тесту «Нарисуй свой страх» в 1 «Б» классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Марина Я. | 10 | Средний  |
| 2 | Полина С. | 8 | Средний  |
| 3 | Слава К. | 6 | Низкий  |
| 4 | Кирилл Р. | 15 | Высокий  |
| 5 | Юля В. | 7 | Средний  |
| 6 | Вика К. | 17 | Высокий  |
| 7 | Аня Т. | 10 | Средний  |
| 8 | Лев Д. | 13 | Высокий  |
| 9 | Миша А. | 12 | Средний  |
| 0 | Костя Л. | 6 | Низкий  |
| 11 | Семен С. | 10 | Средний  |
| 12 | Кира О. | 16 | Высокий  |
| 13 | Лиза З. | 7 | Средний  |
| 14 | Артем Я. | 13 | Высокий  |
| 15 | Егор Л. | 12 | Средний  |
| 16 | Настя К. | 12 | Средний  |
| 17 | Артем О. | 14 | Высокий  |
| 18 | Лера П. | 9 | Средний  |
| 19 | Даша А. | 11 | Средний  |
| 20 | Саша О. | 12 | Средний  |
| 21 | Никита Н. | 14 | Высокий  |
| 22 | Полина У. | 7 | Средний  |

Уровни страхов детей младшего школьного возраста по тесту «Нарисуй свой страх» представим на рисунке 2.

Рисунок 2 – Уровни страхов детей 1 «А» и 1 «Б» классов по тесту «Нарисуй свой страх»

Анализируя полученные результаты по второй методике, можно сказать, что в 1 «А» классе у 1 школьника низкий уровень страхов, что составляет 4%, в 1 «Б» классе у 2 школьников наблюдается низкий уровень страхов, что составляет 9%. Средний уровень страхов наблюдается у 12 школьников (55%) 1 «А» класса и 13 школьников (59%) 1 «Б» класса. Высокий уровень имеют – 9 школьников 1 «А» класса, что составляет 41% и 7 школьников 1 «Б» класса, что составляет 32%.

Таким образом, видно, что страхи, вызывают у младших школьников образы, возникшие в их сознании под влиянием кинофильмов, средств массовой информации. Особенно следует обратить внимание на ситуацию в доме, в семье у детей, в школе – у детей изобразивших дом и символические образы. Дети, изобразившие животных, тоже требуют определенной коррекционной работы.

Таким образом, анализ результатов первичной диагностики младших школьников позволил выявить группу детей с высоким уровнем страха. В данную группу по результатам первичной диагностики вошли 22 школьника 1 «А» и 1 «Б» классов. Именно с этими детьми на этапе формирующего эксперимента проводилась специальная коррекционная работа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ребенок как самая чувствительная часть социума подвержен разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространенными явлениями являются тревожность и страхи у детей.

В современном обществе младшим школьникам приходится сталкиваться со страхами, которые не испытывали их сверстники в прошлом. Напряженный ритм жизни обусловлен расширением и усложнением объема школьных программ, повышением требований предъявляемых к статусу школьника. Информационные перегрузки вызываются «компьютеризацией» и СМИ, далеко не всегда конструктивными. Сложившаяся ситуация обуславливает психическое напряжение в эмоциональных состояниях и формирует новую психологическую реальность в сознании современных детей.

Исследование детских страхов, как в российской, так и в зарубежной научной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько сильно эмоциональные нарушения у детей влияют на формирование личности ребенка, а также на нормальное протекание его психических процессов.

В младшем школьном возрасте страхи преобразуются и качественно изменяются. На смену вымышленным, иррациональным страхам приходят более серьезные заботы, которыми наполняется жизнь школьника.

Кроме того, младший школьный возраст – это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха – это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха.

Для изучения особенностей проявления страхов у детей младшего школьного возраста было проведено эмпирическое исследование.

Исследование проводилась на базе Школы №30 г. Краснодара. В исследовании приняли участие 22 обучающихся 1 «А» класса и 22 обучающихся 1 «Б» класса, всего 44 младших школьника.

На констатирующем этапе эмпирического исследования, с помощью методики А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» и теста «Нарисуй свой страх» была определена группа младших школьников, имеющих высокий уровень страха. В данную группу по результатам первичной диагностики вошли 22 школьника 1 «А» и 1 «Б» классов. Именно с этими детьми на этапе формирующего эксперимента проводилась специальная коррекционная работа.

На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей детей, в ходе формирующего этапа эмпирического исследования была подобрана программа, направленная на коррекцию страха младших школьников.

Таким образом, можно утверждать, что разработанная программа, направленная на коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста эффективна. На основании этого можно утверждать, что проведенная экспериментальная работа подтвердила гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арефьева, Т.А. Преодоление страхов у детей. Тренинг/ Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина.- М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2009.- 298 с.

2. Байкова И. А. Клиника и современная терапия тревожных рассторойств/ — Минск, БелМАПО 2009, 34с.

3. Барташева Н. Не надо бояться Бармалея! // Дошкольное воспитание.- 1994.- №9.- с.66- 68.

4. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка / Под ред. И.В. Дубровиной.- М.: АПН СССР, 1987.

5. Божович Л.И. Избр. психол. труды. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна.- М.: АСТ, 1995.

6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.- М.: Педагогика, 1995.- 181с.

7. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.- СПб.: Питер, 2001.- 278с.

8. Вард И. Фобия. – М.: Проспект, 2002. – 78с.

9. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология развития человека.- М.: Академ. Проспект, 2004.- 224с.

10. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью.- М.: «Феникс», 2006.- 106с.

11. Выготский Л.С. Детская психология // Собр. Соч. – М., 1982. – т.4 – 336 с.

12. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

13. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько.- Минск.: Университет, 1997. – 237с.

14. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей/ А.И. Захаров. - СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2007. - 448 с.

15. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание.- М.: Проспект, 1999.- 308с.

16. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 302 с.

17. Комерон Р. Основы патопсихологии. Изд. Fundamentals of Abnormal Psychology 2001. - 156 с.

18. Комплексная терапия фобических расстройств у детей/ Мин. Гос. Мед. Ин-с. – МН, 1999

19. Корсини Р. и Ауэрбаха А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (2-е издание). 2006

20. Котова Е. О профилактике детской тревожности // Ребёнок в детском саду.- 2003.- №5 .- с.34.

21. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений/ Т.А. Куликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 232 с.

22. Леви В.Л. Приручение страха. – М.: Метафора, 2006.- 192с.

23. Лесгафт, П.В. Семейное воспитание ребенка и его значение/ П.В. Лесгафт.- М.:Издательство:Либроком, 2010.- 218 с.

24. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, — 348.

25. Общая психология: Учебник / Под ред. Тугушева Р.X. и Гарбера Е.И. - М.: Изд-во Эксмо, 2011. - 560 с.

25. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. Н.Ф. Иванова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 191 с.

26. Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом.- М.: изд-во «Плэйт», 2003.- 58с.

27. Семиотика страха. Сборник статей. – М.: Русский институт: Европа, 2005.- 456с.

28. Смирнова, Е.О. Психология ребенка: Учебник для педагогических вузов и училищ/ Е.О. Смирнова. - М.: Школа-Пресс, 2010. - 383 с.

29. Снегирёва Т. Детские рисунки глазами психолога // Обруч.- 1996.- №5.- с.5-6.

30. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов (комплексная психологическая коррекция)/ А.С. Спиваковская. - М.: Изд. МГУ, 1988. - 208 с.

31. Степанова Е. Поиграем в «забавные страхи и смешные ужасы»? // Дошкольное воспитание.- 1997.- №5.- с.65-68.

32. Степанова В.А. Проявление эмоциональности детей дошкольного возраста в рисунке // Психолог в детском саду.- 2003.- №4.- с.46-60.

33. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004, 18с

34. Хоментаускас, Г. Семья глазами ребенка/ Г. Хоментаускас. - М.: РИПОЛ КЛАСИК, 2003. -224 с.

35. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология. (Психология развития и возрастная психология)/ И.В. Шаповаленко. - М.:Гардарики. 2009. - 349 с.

36. Шишова Т. Страхи – это серьёзно – М.: Издат. дом. «Искатель», 1997.- 94с.

37. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. 2-е изд/ Л.Б. Шнейдер. -М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006.- 768 с.

Приложение А

Методика А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»

Инструкция для ребенка: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам».

Ты боишься:

* когда остаешься один;
* нападения;
* заболеть, заразиться;
* умереть;
* того, что умрут твои родители;
* каких-то детей;
* каких-то людей;
* мамы или папы;
* того, что они тебя накажут;
* Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы – вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
* страшных снов (каких именно);
* темноты;
* волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
* машин, поездов, самолетов (страхи транспорта); 16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
* когда очень высоко (страх высоты);
* когда очень глубоко (страх глубины);
* в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
* воды;
* огня;
* пожара;
* войны;
* больших улиц, площадей;
* врачей (кроме зубных);
* крови (когда идет кровь);
* уколов;
* боли (когда больно);
* неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
* сделать что-либо не так, неправильно (плохо – у дошкольников);
* опоздать в сад (школу).

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

* медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;
* страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
* страх смерти (своей); боязнь животных;
* страхи сказочных персонажей; страх темноты и кошмарных снов;
* социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
* пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств.