МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра педагогики и психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПРИЧИНЫ СТРАХОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СПОСОБЫ ИХ КОРРЕКЦИИ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С. Шаферостова

(подпись, дата)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики, курс 3 ОФО

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое направление

Научный руководитель

преподаватель кафедры педагогики и психологии

О.А. Рыбникова

(подпись, дата)

Нормоконтролер

преподаватель кафедры педагогики и психологии

О.А. Рыбникова

(подпись, дата)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Введение…………………………………………………………………….. | | | | | 3 |
| 1 | | Особенности развития ребенка младшего школьного возраста………………………………………………………………. | | | 6 |
|  | | 1.1 | Психологические особенности ребенка младшего школьного возраста……………………………………………. | | 6 |
|  | | 1.2 | Физиологическое становление и развитие систем и функций организма ребенка……………………………………………... | | 10 |
| 2 | | Теоретический анализ причин страхов у детей младшего школьного возраста…………………………………………………. | | | 15 |
|  | | 2.1 | Понятие страха в психолого-педагогической науке……….... | | 15 |
|  | | 2.2 | Классификация и виды страхов……………………………..... | | 18 |
|  | | 2.3 | Последствия страхов…………………………………………... | | 23 |
|  | | 2.4 | Причины и механизмы проявления страхов у детей младшего школьного возраста………………………………... | | 25 |
| 3 | Эмпирическое исследование страхов у младших школьников и их коррекция…………………………………………………………. | | | | 32 |
|  | 3.1 | | | Организация, ход, методы и методики исследования………. | 32 |
|  | 3.2 | | | Описание опытно-экспериментальной работы……………... | 33 |
|  | 3.3 | | | Содержание коррекционной программы устранения у детей младшего школьного возраста страхов………………………. | 34 |
|  | 3.4 | | | Выводы и рекомендации………………………………………. | 35 |
| Заключение………………………………………………………………….. | | | | | 36 |
| Список использованных источников……………………………………… | | | | | 38 |
| Приложение…………………………………………………………………. | | | | | 40 |

ВВЕДЕНИЕ

Страх – это одна из самых сильных отрицательных эмоций, поэтому начинать свой путь к более счастливой жизни следует с искоренения лишних страхов. Некоторые люди говорят, что они ничего не боятся, но человеку с нормальной психикой свойственно бояться.

Страхи есть у всех – и у тех людей, которые считают себя трусами, и у отчаянных храбрецов. Разница состоит только в характере страхов и степени контроля над ними. Робкий человек боится драться и под действием своего страха даже не вступает в схватку. Смелый человек (например, боксер) не боится вступать в бой, но боится проигрыша, или насмешек окружающих. Страх все равно есть, только он носит внутренний характер и поэтому не так заметен окружающим. И этот внутренний страх отвлекает человека от главной цели, сковывая его мысли и тело. Страхов в жизни огромное множество. Страх за здоровье близких людей, страх публичных выступлений, страх перед начальниками, страх заболеть какой-нибудь болезнью – всего не перечислишь! У каждого человека существует свой «индивидуальный набор актуальных страхов», состоящий из нескольких компонентов, многие из которых тянутся из самого раннего детства. Кто-то боится боли, кто-то собак, кто-то темноты, кто-то больше всего на свете – собственного отца. Такие страхи, коварно прячась в подсознании, подобно глубинным минам, могут десятилетиями скрытно существовать в голове человека, взрываясь в самый ответственный момент.

Многие люди стыдятся своих страхов, загоняя их поглубже в себя.  
Если мы можем избавиться от лишних неприятностей, страданий и переживаний, – то нужно сделать это при первой же возможности.

Чтобы избавиться от страха, нужно:

1) знать, как он возникает (т.е. знать основные причины страха);

2) понимать, что происходит в теле при страхе (чтобы уметь вовремя распознавать его и принимать соответствующие меры, а также для того, чтобы оценить, как он уменьшается после работы над ним);

3) уметь классифицировать свои страхи по видам (так как каждая группа страхов требует своих методов работы);

4) научиться подбирать свое «лекарство» для каждого страха.

Страх оказывает гораздо большее влияние на нашу жизнь, чем это кажется на первый взгляд. Поэтому есть смысл лучше разобраться в этом явлении, чтобы освободить наше сознание от страха, мешающего нам жить счастливо.

Объект исследования: страхи детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: особенности и природа страхов детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: выявление причин возникновения страхов детей младшего школьного возраста и их коррекция.

Гипотеза исследования заключается в том, что использованные методики с детьми младшего школьного возраста будут способствовать снижению их страха.

На основании цели и предмета исследования, мы выдвинули следующие задачи:

– изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, касающиеся темы исследования;

– изучение особенностей организации игровой и арттерапевтической работы в целях коррекции страхов у детей младшего школьного возраста;

– разработка и внедрение программы по коррекции страхов у детей младшего школьного возраста

Методы исследования:

– анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы;

– диагностика;

– методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что в работе представлена методическая разработка по коррекции страхов у детей младшего школьного возраста с помощью разработанной программы.

База исследования: МБОУ СОШ № 22 города Краснодара.

Курсовая работа состоит из введения, 3 глав, заключения и списка использованной литературы.

1 Особенности развития ребенка младшего школьного возраста

1.1 Психологические особенности ребенка младшего школьного возраста

В настоящее время младшим школьным возрастом, который подразумевает под собой обучение в начальной школе, считается возраст ребенка от 6–7 до 9–11 лет. В данный период ребенок физически и психофизиологически развивается, что обеспечивает возможность систематического обучения в школе.

Социальная ситуация развития ребенка в начальный период обучения в школе изменяется. Теперь ребенок становится «общественным» субъектом и приобретает социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку. Также в течение обучения в начальной школе начинает формироваться новый тип отношений с окружающими людьми. Абсолютный авторитет взрослого постепенно пропадает, к завершению обучения в начальной школе важную роль начинают завоевывать сверстники.

В развитии психики детей на данном возрастном этапе происходят изменения, которые и определяет учеба. В рамках учебной деятельности образовываются психологические новообразования, которые характеризуют самые важные достижения в развитии младших школьников и являются фундаментом, закладывающим дальнейшее развитие. Мотивация к учебе, которая была очень сильной в первом классе, начинает понемногу снижаться. Происходит это в связи с уменьшением интереса к учебе, с отсутствием новых достижений, ведь у ребенка уже есть полученная общественная значимость. Чтобы этого не случилось, учебная деятельность должна приобретать новую лично значимую мотивацию [7].

В соответствии с Л.С. Выготским, с началом обучения в школе мышление становится в центр сознательной деятельности ребенка. Развитие словесно-логического мышления, рассуждения, которые происходят в ходе изучения научных знаний, преобразовывают и другие процессы познания: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим» [13].

Согласно О.Ю. Ермолаеву, в течение младшего школьного возраста в развитии внимания происходят значительные изменения, все его свойства интенсивно созревают: значительно повышается объем внимания, возрастает его устойчивость, формируются навыки переключения и распределения.

К 9–11 годам школьники умеют довольно долго сохранять внимание и выполнять произвольно заданную программу действий.

В памяти в младшем школьном возрасте тоже происходят изменения: она начинает приобретать черты произвольности, становится опосредованной и сознательно регулируемой.

Младший школьный возраст особенно чувствителен для формирования высших форм произвольного запоминания. Вследствие чего, именно в данный период проведение работы по осваиванию мнемической деятельности будет иметь наибольшую эффективность. Существуют 13 мнемических приемов (способов организации запоминаемого материала), которые были определены В.Д. Шадриковым и Л.В. Черемошкиной: группировка, выделение опорных пунктов, составление плана, классификация, структурирование, схематизация, установление аналогий, мнемотехнические приемы, перекодирование, достраивание запоминаемого материала, серийная организация ассоциации, повторение.

Трудность выделить главное, основное, ярко выражается в пересказе текста, который является одним из основных видов учебной деятельности школьника. У детей в этом возрасте не получается выделить главное, пропустить детали.

Неуспеваемость отдельной части школьников зависит от описанных выше особенностей мыслительной деятельности детей. Иногда к отказу от активной мыслительной деятельности приводит неумение побороть проблемы, которые возникают в процессе учения. В связи с этим школьники начинают применять разные нелогичные приемы и методы решения заданий, к их числу можно отнести заучивание материала без его понимания, выполнение нового задания тем же способом, каким выполнялось другое задание ранее (психологи называют такие приемы «обходными путями»).

Произвольное поведение – также образовывается в данном возрасте. Ребенок приобретает самостоятельность, сам принимает решение, как поступать в разных ситуациях. Основу данного вида поведения составляют нравственные мотивы, которые формируются в этом возрасте. Ребенок начинает воспринимать моральные ценности, пытается руководствоваться определенными правилами и нормами. Обычно это связывают с эгоистическими мотивами, желанием получить одобрение взрослых или укрепить свою позицию в группе сверстников. Таким образом, их поведение связано с главным мотивом, который доминирует в данном возрасте – мотивом достижения успеха.

С формированием произвольного поведения у школьников младшего возраста тесно связаны следующие новообразования: планирование результатов действия и рефлексия.

Ребенок может дать оценку своему поступку с точки зрения полученных результатов и в дальнейшем изменить свое поведение, спланировать его определенным образом.

Здесь возникает смыслово-ориентировочная основа в действиях, что тесно взаимодействует с дифференцированностью внутренней и внешней жизни. Ребенок способен пересилить свои желания, если полученный результат не удовлетворит установленные нормы или не приведет к поставленной цели. Смысловое ориентирование в своих действиях становится важной стороной внутренней жизни ребенка. Это связано со страхом ребенка по поводу изменения отношения с окружающими, он боится потерять свою значимость в их глазах.

Ребенок начинает активно размышлять о своих действиях, скрывать свои волнения. Эти изменения в личности ребенка часто приводят к выплескам эмоций на взрослых, желаниям сделать то, что хочется, к капризам. «Негативное содержание этого возраста проявляется в первую очередь в нарушении психического равновесия, в неустойчивости воли, настроения и т.д.» [22].

Становление личности школьника младших классов зависит от успеваемости по учебе, оценки взрослых. Как было отмечено выше, ребенок в данном возрасте сильно подвержен внешнему влиянию, благодаря чему он приобретает интеллектуальные и нравственные знания. Учитель играет важную роль в усвоении норм нравственности и формировании интересов ребенка, но уровень их результативности зависит от выбранного типа отношений с учениками. Другие взрослые также занимают важное место в жизни ребенка.

В рассматриваемом школьном возрасте проявляется тяга детей к достижениям. В связи с этим, одним из главных мотивов деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда можно встретить противоположный вид данного мотива – мотив избегания неудачи.

В сознании ребенка отпечатываются нравственные идеалы, нормы поведения. Ребенок начинает осознавать их ценность и необходимость. Но немаловажным аспектом в данном случае является внимание и оценка взрослого, что способствует правильному становлению личности ребенка.

В младшем школьном возрасте у ребенка вырабатывается направленность на других людей, которая получает выражение в просоциальном поведении, учете чужих интересов. Это поведение является важным для развития личности.

Основные достижения данного возраста определяются ведущим характером учебной деятельности и определяют последующие этапы обучения. К достижению школьником 9–11 лет он обязан желать учиться, знать, как учиться и верить в свои силы.

В младшем школьном возрасте интеллект получает интенсивное развитие. Развитие мышления приводит к перестройке восприятия и памяти, превращает их в регулируемые произвольные процессы. Ребенок 7–8 лет умеет мыслить определенными категориями.

За время обучения в начальной школе ребенок должен выработать определенные качества: произвольность, рефлексия, мышление в понятиях. Кроме того, он обязан успешно освоить программу, сформировать новый тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками, который будет обладать более взрослыми качествами.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого. Этому может помочь дифференцированный подход в обучении.

1.2 Физиологическое становление и развитие систем и функций организма ребенка

Детский организм – это не уменьшенная копия организма взрослого. В каждом из возрастов его отличают присущие данному возрасту особенности, от которых зависят жизненные процессы организма, физическая и умственная деятельность ребенка.

Младшие школьники развиваются отлично от детей среднего и в особенности старшего школьного возраста. Рассмотрим подробнее анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7–11 лет, то есть детей, которые составляют группу младшего школьного возраста. В соответствии с некоторыми показателям развитием нет значительной разницы между девочками и мальчиками младшего школьного возраста, до 10–11 лет у девочек и мальчиков пропорции тела являются почти одинаковыми. В данном возрасте все еще формируется структура тканей, они растут. Темп роста в длину немного замедляется в отличие от предыдущего периода дошкольного возраста, однако вес тела растет. Рост ежегодно увеличивается на 4–5 см, вес на 2–2,5 кг.

Заметно растет окружность грудной клетки, ее форма изменяется к лучшему, становясь конусом, обращенным кверху основанием. В виду этого, жизненная емкость легких увеличивается. Средние показатели жизненной емкости легких у девочек составляет 7 лет – 1200 мл., а у мальчиков 7 лет 1400 мл. У мальчиков 11 лет – 2200 мл, а у девочек 11 лет – 2000 мл.

Но функция дыхания еще несовершенна: в связи со слабостью дыхательных мышц, дыхание младшего школьника является относительно учащенным и поверхностным; в выдыхаемом воздухе содержится 2% углекислоты (4% у взрослого). Иным словом, дыхательный аппарат ребенка функционирует с меньшей производительностью. На единицу объема воздуха их организм усваивает меньше кислорода (примерно 2%), чем организм взрослых или старших детей (примерно 4%). Задержка и затруднение дыхания у ребенка в процессе мышечной деятельности, приводит к быстрому уменьшению насыщения крови кислородом (гипоксемии). Потому их дыхание должно быть строго согласовано с движениями тела. Обучение правильному дыханию выступает качестве важнейшей задачи в проведении занятий в группе ребят детей школьного возраста.

В глубокой связи с дыхательной системой работают органы кровообращения. Кровообращение служит для поддержания уровня обмена веществ в тканях, также и газообмена. Иными словами, кровью доставляются кислород и питательные вещества во все клеточки нашего организма, а также она принимает в себя продукты жизнедеятельности, которые должны быть выведены из организма. Вес сердца растет с возрастом согласно нарастанию массы тела. Вес сердца становится близкой к норме для взрослого человека. В виду чего посредством ускоренного кровообращения, снабжение кровью органов оказывается практически в 2 раза большим, нежели у взрослого. Высокую активность процессов обмена у детей обуславливает и большое количество крови в отношении к массе тела, 9% в сравнении с 7–8% для взрослого человека.

Сердце младшего школьника функционирует лучше, поскольку просвет артерий в данном возрасте шире. Кровяное давление у ребенка как правило несколько ниже, нежели у взрослого. В ходе предельной напряженной мышечной работы у детей сердечные сокращения становятся значительно чаше, превышая, обычно, 200 ударов в мин. После заданий, которые связаны со значительным эмоциональным возбуждением, они становятся еще чаще – до 270 ударов в мин. Недостатком данного возраста выступает легкая сердечная возбудимость, нередкая аритмия, в виду различных внешних влияний. Регулярные физические упражнения как правило приводят к усовершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности у детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в частности мышечную работу, обеспечивает обменом веществ. Благодаря окислительным процессам происходит распад углеводов, жиров и белков, появляется энергия, которая необходима для функций организма. Частью данной энергии обеспечивается синтез новых тканей растущего детского организма и "пластические" процессы. Известно, что теплоотдача происходит на поверхности тела. А поскольку как поверхность тела у детей младшего школьного возраста велика в сравнении с весом, то он отдает в окружающую среду тепла больше.

И рост, и теплоотдача, и мышечная активность ребенка нуждается в больших затратах энергии. Для данных затрат энергии нужна и большая интенсивность в окислительных процессах. У детей младшего школьного возраста невелика также и способность работать в анаэробных условиях.

Уроки, физические упражнения и участие в жизни школы требуют от детей младшего школьного возраста значительно больших энергетических затрат в сравнении со взрослыми и старшими школьниками.

Потому, существенные затраты на работу, высокий уровень основного обмена, который обусловлен ростом организма, должны быть учтены в организации занятий с детьми младшего школьного возраста, необходимо помнить, что ребята должны восполнить энергозатраты на «пластические» процессы, физическую работу и терморегуляцию. В рамках систематических занятий физическими упражнениями «пластические» процессы идут более полноценно и успешно, потому дети намного лучше физически развиваются. Однако такое положительное воздействие на обмен веществ оказывают только оптимальные нагрузки. Повышенная учебная нагрузка, недостаточный отдых или физические перегрузки делают обмен веществ хуже, может быть замедлено развитие и рост ребенка. Потому учитель должен обращать большое внимание на планирование нагрузки и расписание занятий с детьми младшего школьного возраста. Формирование двигательных органов – мышц, костного скелета, связочно-суставного аппарата и сухожилий – обладает огромным значением для роста организма ребенка.

Мышцы у детей младшего школьного возраста еще слабы, в особенности мышцы спины, и не могут поддерживать тело в верном положении долго, что вызывает нарушения осанки. Мышцами туловища позвоночник очень слабо фиксируется в статических позах. Кости скелета, в особенности позвоночника, отличает большая податливость внешним воздействиям. Потому осанка детей весьма неустойчива, у них просто появляется асимметричное положение тела. Из-за этого у детей младшего школьного возраста может наблюдаться искривление позвоночника в связи с длительными статическими напряжениями.

Наиболее часто сила мышц по правой стороне туловища и правым конечностям у детей младшего школьного возраста больше силы по левой стороне туловища и левым конечностям. Полная симметричность в развития довольно редко наблюдается, а некоторые дети обладают очень резкой асимметричностью.

Потому при планировании физминутки, динамических пауз или физических упражнений нужно обращать особое внимание на симметричное развитие мышц правой и левой сторон туловища и конечностей, воспитание правильной осанки. В связи с симметричным развитием силы мышц туловища в процессе занятий разными упражнениями создается «мышечный корсет» и предотвращается боковое искривление позвоночника. Систематические занятия спортом формируют полноценную осанку у детей.

Мышечная система детей данного возраста способна интенсивно развиваться, что проявляется увеличением мышечной силы и объема мышц. Но данное развитие идет не само по себе, а ввиду достаточного количества мышечной работы и движений.

К 8–9 годам заканчивается формированиеструктуры головного мозга, однако, в функциональном аспекте он еще требует развития. В данном возрасте происходит постепенное формирование основных типов «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», являющихся основой личных психологических особенностей эмоциональной и интеллектуальной деятельности детей.

2 Теоретический анализ причин страхов у детей младшего школьного возраста

2.1 Понятие страха в психолого-педагогической науке

Понятие страха разрабатывали многие исследователи, и имеет различные трактовки. В современном психологическом словаре под редакцией В.В. Юрчук мы можем найти, что «страх является аффективно чувственной эмоцией, возникающей в обстоятельствах превентивности, угрозы, боязни за собственную биологическую или же социальную экзистенцию субъекта» [34].

Артуром Ребером в большом толковом словаре психологических терминов страх трактуется как «эмоциональное состояние, которое возникает в предвосхищении или присутствии вредного, или опасного стимула. Страх как правило характеризует внутреннее, субъективное переживание сильного возбуждения, желания нападать или бежать и некоторыми симпатическими реакциями».

По мнению З. Фрейда «страх является состоянием аффекта, объединением некоторых ощущений из ряда удовольствие – неудовольствие с иннервациями разрядки напряжения и восприятия их, и кроме того вероятно, и отражение некоторого значимого события» [33].

В. Далем в «Толковом словаре живого великого русского языка» страх определяется как боязнь, страсть, сильное опасенье, робость, тревожное состояние души из-за испуга от воображаемого или грозящего бедствия.

Р.Ф. Овчаровой страх рассматривается, как эффективное отражение в человеческом сознании некоторой угрозы для его благополучия и жизни [25].

Известным физиологом И.П. Павловым страх трактуется как «естественный рефлекс, пассивно-оборонительная реакция с небольшим торможением коры больших полушарий. Страх имеет в основе инстинкт самосохранения, обладает защитным рефлексом, а его сопровождают определённые физиологические изменения высшей нервной деятельности».

Ю.А. Неймером, А.В. Петровским, М.Г. Ярошевским страх рассматривается как «эмоциональное состояние, которое возникает при угрозе социальному или биологическому существованию личности и направлено на источник воображаемой и действительной опасности».

Итак, проведя анализ разных трактовок понятия страха, мы остановились на определении, которое дал В.В. Юрчук, поскольку его отличает полнота, точность и современность. Потому в работе мы предпочитаем опираться на данное определение.

Страх является эмоцией, о которой большинство людей думает с ужасом. Вероятно, потому, что сама по себе данная эмоция вызывает ужас, мы ее переживаем нечасто. И все равно страх является реальной частью нашей жизни. Человеком страх может переживаться в различных ситуациях, однако все данные ситуации обладают одной общей чертой. Человек ощущает, воспринимает их как ситуации, где под угрозой находится его безопасность и спокойствие. Сильное переживание страха надолго запоминается. Страх формируют определённые и вполне специфичные физиологические изменения, экспрессивное поведение и специфическое переживание, проистекающее из ожидания опасности или угрозы. У маленьких детей, как, например, у животных, ощущение опасности или угрозы в совокупности с дискомфортом физическим, с неблагополучием физического «Я». Страх, который сопровождает их реакцию на угрозу, это боязнь физического повреждения. Субъективное переживание страха ужасно, и странно, что оно может заставить оцепенеть, тем самым, приводя в беспомощное состояние, либо, напротив, может заставить убежать от опасности [25].

Страх появляется в качестве ответа на действия угрожающего стимула. Есть две угрозы, которые имеют универсальный, а также фатальный в исходе характер. Это крах и смерть жизненных ценностей, которые противостоят понятиям жизни, здоровья, самоутверждения, личного и социального благополучия. Однако и кроме крайних проявлений страх всегда предполагает переживание какой-то воображаемой или реальной опасности [3].

Осознание опасности, её понимание формируется в ходе межличностных отношений и жизненного опыта, когда какие-либо безразличные для детей раздражители шаг за шагом начинают носить угрожающий характер. Как правило, в таких случаях говорят про появление травмирующего опыта (боль, испуг, конфликты, болезнь и пр.). Намного более распространенными являются внушённые страхи. Их источником являются взрослые, которые окружают ребёнка (бабушки, родители, воспитатели в детских учреждениях), которые заражают детей страхом, тем, что чересчур настойчиво, слишком эмоционально отмечают наличие опасности. В итоге ребёнком реально воспринимается лишь вторая часть фраз таких как: «Не подходи – упадёшь», «Не гладь – укусит» и пр. Маленький ребёнок пока не понимает, чем ему это грозит, однако он уже способен распознать сигнал тревоги, и разумеется, у него появляется реакция страха. Взрослые добились своего – ребёнок слушается. Однако страх был закреплен и распространен на исходные ситуации [11].

Это все даёт основание рассуждать об условно-рефлекторном характере страха, если даже ребёнок пугается при внезапном шуме или стуке, поскольку последний когда-либо сопровождал крайне неприятное переживание. Такое сочетание закрепилось в памяти как определённый эмоциональный след и теперь непроизвольно ассоциируется с внезапным звуком.

Часто, как и термин «страх», можно встретить термин «тревога». Как считает Захаров, страх и тревога обладают общим эмоциональным компонентом в форме чувства беспокойства и волнения. Апофиз тревоги и страха – ужас. Тревога является предчувствием опасности, состоянием беспокойства. Чаще всего тревога выражается ожиданием какого-либо события, которое тяжело спрогнозировать и результатом которого могут стать неприятные последствия. Тревога характерна для людей с развитым чувством долга, собственного достоинства и ответственности. Тревога является и пропитанным беспокойством чувством ответственности за свою жизнь, и жизнь близких людей. Страх может рассматриваться в качестве выражения тревоги в определенной объективизированной форме, когда предчувствия являются не пропорциональными опасности, а тревога переходит к затяжному течению. В определенных случаях страх является своеобразным клапаном выхода тревоги, которая лежит над ним. Если человек боится факта появления страха, то в данном случае высокий уровень тревоги, поскольку он опасается, боится того, что может и косвенно угрожать его благополучию и жизни [18].

2.2 Классификация и виды страхов

В педагогике и психологии есть различные классификации страхов. Психологический словарь под общей ред. Ю.Л. Неймера выделяет 3 главных вида страхов: невротический, реальный и свободный страх [21].

Реальный страх является рациональным выражением инстинкта самосохранения в качестве нормальной реакции на осознание внешней опасности.

Страх невротический представлен разнообразными формами «бесцельного страха» невротиков, появляются в связи с отвлечением либидо от стандартного применения, или отказом психических инстанций.

Страх свободный представлен общей неопределённой боязливостью, готовой на время присоединиться к любой возникшей возможности и выражающейся в «боязливом ожидании», беспредметный страх, который не связан с каким-то объектом, который этот страх вызывает.

Р.В. Овчарова выделяет следующие виды страхов [25].

Возрастные страхи наблюдаются у чувствительных детей в качестве отражения особенностей их личностного и психического развития. Они возникают в виду следующих факторов: страхи родителей, тревожность в отношениях, превышенное предохранение от опасностей, а также изоляция от общения с ровесниками. Большое число запретов от родителя того же пола либо предоставление полной свободы ребёнку родителями другого пола, а кроме того большое количество нереализуемых угроз взрослых в семье, отсутствующая возможность ролевой идентификации с родителем того же пола, в особенности у мальчиков. Конфликтные отношения родителей, психологические травмы вроде испуга, психологическое заражение страхами при общении с ровесниками и со взрослыми.

Невротические страхи характеризует большая эмоциональная интенсивность и напряжённость, постоянство или длительное течение, неблагоприятное воздействие на формирование личности и характера, взаимосвязь с иными невротическими переживаниями и расстройствами, избегание объекта страха. Невротические страхи могут выступать в качестве результата неразрешимых и длительных переживаний. Наиболее часто боятся, таким образом, дети чувствительные и испытывающие эмоциональные трудности в отношениях с родителями, представление которых о себе искажают эмоциональные переживания в семье или конфликтные. Такие дети не полагаются на взрослых, в качестве источника безопасности, любви и авторитета. Дети, не приобретшие до школы нужного опыта в общении со сверстниками и взрослыми, характеризуются неуверенностью в себе, боязнью не оправдать ожиданий взрослых, страхом перед учителем.

Некоторые такие дети панически боятся совершить ошибку в процессе подготовки уроков. Это происходит, когда родители их педантично проверяют, причем весьма драматично реагируют на ошибки. Если даже родители ребёнка не наказывают, наказание психологическое всё же имеет место [2].

В некоторых случаях страх перед школой вызывает конфликт со сверстниками, боязнь физической агрессии. Наиболее часто такие страхи меняют характер с возрастом, вызывают чувство бессилия у ребёнка, неспособность справляться с чувствами и контролировать их.

Однако, наиболее полной может считаться классификация страхов

А. Захарова [18].

1. В соответствии с характером – социальные, природные, ситуативные и личностные.

2. В соответствии со степенью реальности – воображаемые и реальные.

3. В соответствии с интенсивностью – хронические и острые.

Невзирая на то, что страх является интенсивно выражаемой эмоцией, необходимо различать естественный, обычный, либо возрастной, а также патологический уровни. Как правило, страх обратим, кратковременен, пропадает с возрастом, не касается глубоко ценностных ориентаций человека, не оказывает существенного влияния на поведение, характер и взаимоотношения с другими людьми. Некоторые из форм страха обладают защитным значением, поскольку дают возможность предотвратить соприкосновение с объектом страха [10].

Патологический страх характеризуется крайне драматическими выражениями (эмоциональный шок, ужас, потрясение) либо затяжным, навязчивым, труднообратимым течением, непроизвольностью, т. е. полным отсутствием контроля в аспекте сознания, как и неблагоприятным воздействием на межличностные отношения, характер и приспособление к социальной среде.

Педагогическая литература рассматривает следующую классификацию страхов. Страх условно разделяют на личностный и ситуативный.

Ситуативный страх.

Появляется в необычной, опасной либо шокирующей ребенка или взрослого обстановке, к примеру, при нападении собаки. Зачастую он возникает как результат психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий членов семьи, жизненных неудач и конфликтов.

Личностно обусловленный страх.

Предопределяется характером человека, к примеру, его чрезмерной мнительностью, и может проявляться в необычной обстановке либо при контакте с новыми людьми.

Личностно обусловленный и ситуативный страхи зачастую смешиваются, а также являются взаимодополняющими.

Страх воображаемый и реальный, хронический и острый. Острые и реальные страхи предопределяет ситуация, а хронический и воображаемый – особенности личности.

Невзирая на то, что страх является интенсивно выражаемой эмоцией, необходимо различать естественный, обычный, либо возрастной, а также патологический уровни. Как правило, страх обратим, кратковременен, пропадает с возрастом, не касается глубоко ценностных ориентаций человека, не оказывает существенного влияния на поведение, характер и взаимоотношения с другими людьми. Некоторые из форм страха обладают защитным значением, поскольку дают возможность предотвратить соприкосновение с объектом страха.

В качестве причин страха могут выступать события, ситуации или условия, которые являются началом опасности. Как указывается Боулби, в качестве причины страха может выступать присутствие чего-либо, чем обеспечивается безопасность. Предмет страха может быть представлен каким-либо человеком или объектом. В некоторых случаях страх не связан с чем-то конкретным, подобные страхи переживают, как беспредметные. Страх может быть вызван страданием, в виду того, что в детстве были сформированы связи между данными чувствами.

Как же возникает страх? А.И. Захаров полагает, что в некоторых случаях выражения страха настолько очевидны, что им не нужны комментарии, к примеру, оцепенение, ужас, плач, растерянность или бегство. Об иных страхах можно судить лишь по некоторым косвенным признакам, таким как стремление к посещению некоторых мест, разговоры и книги на некоторую тему, застенчивость и смущение в общении. При сильном чувстве беспокойства человек может теряться, не находить нужные слова для ответа, говорит невпопад, дрожащим, невнятным голосом и зачастую совсем замолкает. Отсутствующий взгляд, испуганное выражение лица. Всё внутри «опускается», холодеет, тело тяжелеет, ноги становятся ватными, пересыхает во рту, перехватывает дыхание, потеют ладони, бледнеет лицо. Одновременно им совершаются многие лишние движения, он без конца поправляет одежду либо становится скованным или неподвижным. Указанные симптомы беспокойства являются свидетельством перенапряжения психофизиологических функций организма, их расстройства [18].

В состоянии хронического страха и беспокойства человек (ребёнок) пребывает в состоянии напряжённого ожидания, легко пугается, почти не улыбается, всегда озабочен и серьёзен. Он не способен расслабить мышцы полностью, слишком устаёт, для него характерны приходящие головные боли, а также спазмы в разных частях тела. Невзирая на усталость, сразу заснуть не удаётся, поскольку ребёнку мешают различные догадки, навязчивые мысли и предчувствия.

2.3 Последствия страхов

Последствия страхов различны, и, по сути, нет психической функции, не способной претерпеть неблагоприятные изменения. Прежде всего, это касается эмоциональной сферы, когда страх пропитывает тревожной окраской все чувства. В некоторых случаях страх поглощает настолько много эмоций, что возникает их нехватка для выражения иных чувств, а страх сам, как опухоль, разрастается в человеческой психике, тормозя ее. Это выражается в исчезновении некоторых положительных эмоций, в особенности жизнерадостности, смеха, чувства полноты жизни. Вместо них происходит развитие эмоциональной хронической неудовлетворенности и удрученности, неспособности радоваться, тревожно-пессимистической оценки будущего. Такое эмоциональное перенапряжение проявляется не только в виде общей заторможенности и раздражительной слабости, но и импульсивными, внезапно возникающими, труднопредсказуемыми действиями. Устойчивые страхи говорят о неспособности справляться с чувствами, контролировать их, когда боятся, вместо того чтобы решать, и не способны остановить «разбушевавшиеся» чувства. Неспособность управлять собой рождает бессилие и безнадежность, снижая жизненный тонус еще больше, культивируя пессимизм и пассивность. Таким образом, страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в поступках и действиях, упорство и настойчивость в достижении цели. Без веры в собственные силы человек не может бороться эффективно, отстаивать права, происходит развитие пораженческой психологии, он настраивается на неудачу заранее и зачастую терпит поражения, более и более убеждаясь в никчемности и неспособности. В данных условиях растет потребность в успокаивающих средствах, также и заглушающих переживания. Но самое главное – взрослый человек, в свое время не избавившийся от страхов, став женой или мужем, матерью или отцом, испытывает некоторые трудности в установлении семейных отношений и, вероятно, передаст тревоги, волнения, страхи и ребенку. Если, к примеру, мать боится уколов, пожара, ездить в лифте, она пытается оградить и ребенка, а в действительности – передает ему пережитые в собственном детстве страхи. Страхом уродуется и мышление, становящееся более быстрым и хаотичным при тревоге либо вялым и заторможенным в случае страха. В этих случаях оно утрачивает гибкость, его сковывают бесконечные опасения, предчувствия и сомнения. Второстепенными деталями заслоняется главное, а восприятие теряет целостность и непосредственность. В связи с нарастающей эмоциональной напряженностью и боязнью казаться смешным, сделать не так, как необходимо, уменьшается любознательность, познавательная активность и любопытство. Все неизвестное, новое воспринимают настороженно и недоверчиво, а поведение становится пассивным и излишне осторожным. В ряде случаях люди так устают от страхов, что отказываются проявлять инициативу и внешне кажутся равнодушными и безразличными. Фактически это является свидетельством развития защитного торможения, которое предохраняет психику от дальнейших эмоциональных перегрузок. Но при длительном или сильном страхе торможение может быть настолько труднообратимым и устойчивым, что человек психологически начнет умирать, будучи молодым, становясь собственной тенью. Появляющийся в данных условиях тревожно-пессимистический настрой ведет к тому, что все неприятное, случайное имеет роковое значение, превращается в постоянный знак опасности. Человек не способен уже, где нужно, рисковать, следовать новыми путями, не пугаться сомнений и тайн, т.е. он не может всего того, чем составлена основа новаторского, созидательного процесса. При длительном страхе, которым искажается эмоционально-волевая сфера и мышление, отношение окружающих расценивается все более неадекватно. Кажется, они относятся не так, как раньше, осуждают, не понимают... Это является свидетельством не только тревожности, но и мнительности. Психологические изменения из-за страха вызывают развитие труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой не существует легкого выхода, невзирая на желание быть вместе со всеми, жить полной, насыщенной и творчески активной жизнью [4].

2.4 Причины и механизмы проявления страхов у детей младшего школьного возраста

Страх преследовал человека с древних времен. Он был у первобытного человека, который постоянно подвергался опасностям. Однако страх его обладал инстинктивной природой и возникал при непосредственной опасности для жизни. Страх является неотъемлемым звеном в эволюции человечества, поскольку всегда предотвращал чересчур опасные для жизни, импульсивные и безрассудные действия. В соответствии с развитием психики человека и усложнением форм его жизни страх начинал носить социально опосредованный характер и выражать все более тонкую гамму нравственно-этических переживаний и чувств. Так же как человек на ранних этапах социального развития, ребенок в первые годы жизни страшится всего неизвестного и нового, одушевляет сказочных персонажей и предметы, боится незнакомых животных и верит, что его родители и он будут жить вечно. Для маленьких детей все реально, потому их страхи тоже имеют реальный характер. Баба Яга является это живым существом, обитающим где-то рядом, Дядя того только и ждет, чтобы посадить их в мешок, если не станут слушаться родителей. Лишь постепенно формируется объективный характер представлений, когда учатся отличать ощущения, справляться с чувствами и абстрактно-логически мыслить. Усложняется так же психологическая структура страха одновременно с умением планировать собственные действия и предугадывать действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством вины, стыда, самолюбия и гордости. Эгоцентрические, имеющие в основе инстинкт самосохранения, страхи дополняют социально опосредованные, затрагивающие благополучие и жизнь других, сначала родителей и присматривающих за ребенком, а затем и людей вне сферы его общения. Указанный процесс дифференциации страха в личностном и историческом аспектах является путем от страха к тревоге, о которой уже можно говорить в старшем дошкольном возрасте, и которая в качестве социально опосредованной формы страха получает особое значение в школьном возрасте. В различных цивилизациях дети в развитии своем испытывают некоторые общие страхи: в дошкольном возрасте – страх отделения от матери, страх животных, темноты, в 6–8 лет – смерти. Это доказывает общие закономерности развития, когда формирующиеся психические структуры под воздействием социальных факторов выступают как основа проявления аналогичных страхов. Как будет выражаться какой-либо страх и будет он выражаться или нет, зависит от личных особенностей психического развития и определенных социальных условий, в которых формируется личность ребенка. Продолжающаяся урбанизация отдаляет человека от привычной среды обитания, вызывает усложнение межличностных отношений. Косвенно и прямо, через родителей, это может отражаться неблагоприятно на эмоциональном развитии ребенка. В большом городе иногда трудно отыскать друга и поддерживать постоянные отношения с ним. К тому же в связи с излишней опекой взрослых отсутствует необходимая самостоятельность в организации свободного времени вне дома. У детей, которые живут в отдельных квартирах, страхи наблюдаются чаще, чем у детей из квартир коммунальных, в особенности у девочек. В коммунальной квартире большое количество взрослых, сверстников, возможностей для совместных игр и меньшее количество страхов. В отдельных квартирах дети не имеют непосредственного контакта друг с другом. У них существует большая вероятность возникновения страхов темноты, одиночества, чудовищ, страшных снов и пр. Прежде всего, это касается единственных детей, в отношении которых взрослые проявляют больше опеки и беспокойства. Недостаточная игровая и двигательная активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства. Большинство из них уже не могут с азартом играть в прятки, «казаки-разбойники», лапту и т.д. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных и подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь, приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации психики. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней в иносказательной форме воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных коллизий. В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых условиях те же игры, в которые могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они не только потому, что живут в большом построенном для взрослых городе, но еще и потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь, играя, ребенок всегда может получить травму, испугаться... Общение с детьми у постоянно поучающих родителей, строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не на наглядно-конкретном, образном, уровне. Вследствие этого ребенок учится безоснованно 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, чем и вызываются ответные реакции 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. Если мальчики 5–7 лет в воображаемой игре «Семья» выбирают роль не отца, как это делают большинство их сверстников, а матери, то страхов у них больше. Беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная часть их интересов. Эти матери испытывают постоянное внутреннее противоречие из-за борьбы мотивов, желания одновременно успеть везде. Они рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечение бабушек, дедушек, других родственников, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные запросы. Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые вечно не устраивают их в отношении пола, темперамента или 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, исполняющему роль своего рода ритуального предписания. А эмоционально чувствительные и впечатлительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержке взрослых. Уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально «закаляются» до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма. Они погружаются в свой мир переживаний, а иногда их поведение становится похожим на поведение матери. Другие устраивают истерики по поводу недостаточного внимания матери или, переживая ее отношение к себе, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными. Возрастающая из поколения в поколение эмоциональная чувствительность детей и потребность в тёплом и заботливом отношении вступают, таким образом, в противоречие со стремлениями некоторых матерей освободиться от ухода за ребенком и формализовать процесс его воспитания. Если дети видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем, когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимо, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. При конфликтной ситуации девочки чаще, чем мальчики, отказываются выбирать роль родителя того же пола в воображаемой игре «Семья», предпочитая оставаться сами собой. Тогда мать может надолго потерять свой авторитет у дочери. Заслуживает внимание обнаружение у детей из конфликтных семей более частых страхов перед животными (у девочек), стихией, заболеванием, заражением и смертью, а также страхов кошмарных снов и родителей (у мальчиков). Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье. У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и, прежде всего, с ее эмоциональной сферой. Максимум страхов наблюдается в 6–8 лет, при уменьшении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший познавательный заряд. Начиная с 6 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление. Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, то есть в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и рациональной основе страхов как новой психической структуре формирующейся личности. На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У детей школьного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 6–7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, то есть мальчики хотят быть во всем похожими на наиболее авторитетного для них в эти годы отца как представителя мужского пола, а девочки – на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца и защиты с его стороны, как и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери, ведет к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит, скорее, от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье – эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успеть что-либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интенсифицировать и интеллектуализировать воспитание, опасаясь, что их чадо не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо. Нередко они не могут справиться со своими переживаниями и страхами и ощущают себя несчастными в своем «счастливом» детстве. Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он, помимо своей воли, оказывается яблоком раздора, то его состояние становится еще более незавидным. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (после 30 и особенно после 35 лет) дети более беспокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей. Неудивительно развитие «поздних» детей под знаком чрезмерных забот и беспокойств. Впитывая как губка тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, перерастающего затем в инфантильность и неуверенность в себе.

3 Эмпирическое исследование страхов у младших школьников и их коррекция

3.1 Организация, ход, методы и методики исследования

Целью исследования – коррекция страхов у детей младшего школьного возраста.

В качестве гипотезы исследования мы выдвинули предположение о том, что существует зависимость успеваемости ребенка младшего школьного возраста от наличия страхов. Личностные качества личности мотивационно-потребностная и эмоциональная сферы, самосознание личности являются главными факторами успешной адаптации к учебной деятельности.

С целью проверки выдвинутой гипотезы исследования, мы выдвинули следующие задачи.

1. Изучение особенностей страхов детей младшего школьного возраста.

2. Анализ особенностей личности младшего школьника с различным уровнем страхов к поступлению в школу.

3. Провести обследование детей младшего школьного возраста с целью выявления уровня страхов, которые обеспечивают успешную адаптацию учащихся к учебной деятельности.

4. Разработать программу, направленную на устранение страхов детей.

5. Разработать рекомендации по профилактике страхов у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось с детьми младшего школьного возраста. В нем принимало участие учащиеся 1 класса в количестве 25 человек.

Этапы исследования.

Первый этап – анализ психолого-педагогической литературы, касающиеся темы исследования

Второй этап – подбор диагностических методик, проведение исследования, обработка результатов обследования, а также разработка программы по коррекции страхов детей

Третий этап – формирующий эксперимент

Четвертый этап – контрольный эксперимент, разработка рекомендаций

Методы исследования:

– анализ психолого-педагогической литературы;

– диагностика;

– методы математической статистики.

Методики исследования:

– методика незаконченных предложений (вопросы представлены в приложении 1);

– рисование «В школе», «Моя семья»;

– тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки.

Представим результаты исследования в следующем параграфе.

3.2. Описание опытно-экспериментальной работы

На основании проведенного исследования мы выявили, что 5 человек детей имеют высокий уровень тревожности по методике М. Дорки, Р. Тэммл. Данные результатов мы представили в таблице 1.

Таблица 1. Анализ результатов по методике М. Дорки, Р. Тэммл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | уровни | | |
| высокий | средний | низкий |
| показатель | 20% | 50% | 30% |

Рис.1. Анализ результатов тревожности

По результатам методики «Незаконченные предложения» мы выявили, что большинство страхов младших школьников связано с учебой, школой, боязнь не успеть или что накажут и дома будут ругать.

По результатам беседы мы выяснили, что большое чувство тревоги у детей вызывает учебная деятельность, страх, что родители будут их меньше любить из-за того, что они плохо учатся.

Таким образом на основании результатов исследования, мы разработали программу для 5 учащихся, с использованием различных технологий.

3.3 Содержание коррекционной программы устранения у детей младшего школьного возраста страхов

Цель программы – устранение страхов у детей младшего школьного возраста, связанных с учебной деятельностью.

Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью по 35 минут (См. в приложение 2).

Структура занятия.

1. Приветствие. Настрой на работу.

2. Работа по теме, которая включает в себя игры – упражнения.

3. Работа по теме.

4. Подведение итогов.

5. Релаксация.

В программе были использованы такие приемы и методы, как игровая терапия, музыкальная терапия, песочная терапия, сказкотерапия.

По окончании коррекционной работы мы провели повторное диагностическое исследование детей, с которыми проводилась работа. На основании результатов констатирующего эксперимента можно сказать, что у 4 детей из 5 нормализовалось эмоциональное состояние, снизился уровень тревожности.

Также мы провели беседу с классным руководителем по вопросу успеваемости этих детей. Мы выяснили, что успеваемость повысилась, дети стали более уверенными.

3.4 Выводы и рекомендации

На основании проведенного исследования мы разработали следующие рекомендации.

1. Необходимо выработать конструктивные способы поведения в сложных для младшего школьника ситуациях.

2. Поддерживать ребенка в ситуациях стресса, рассказать о приемах, способствующих снижению тревожности.

3. Использовать различные приемы по устранению или снижению страха у ребенка.

4. Выяснить причины страхов у ребенка и постараться устранить их.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показывают результаты данных психологических исследований, на сегодняшний день наблюдается достаточно большое количество детей младшего школьного возраста со страхами. Большинство причин, которые связаны с повышением уровня страха связано с поступлением ребенка в школу, со сменой социального статуса, а также с учебной деятельностью, успеваемостью.

Страх – это эмоционально-заостренное отражение в сознании личности конкретной угрозы для его благополучия. Тревога в отличие от страха не всегда воспринимаемое чувство, т.к. ее проявление возможно и в виде радостного волнения.

Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, опыта, отношений с близкими людьми и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим оба этих понятия является чувство беспокойства, которое проявляется в том, что ребенок теряется при вопросе взрослого, не может ответить на вопрос.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что выделяют такие виды страха как: невротический и возрастной.

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей психического и личностного развития. Невротические страхи характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительностью протекания, которое сказывается на личностных особенностях детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребенок поступает в школу. Именно в этот период меняется социальный статус ребенка, меняется вид основной деятельности, меняется отношение окружающих людей. Поэтому очень важно на этом этапе выявить причины появления страхов и тревожности и начать работу по ее устранению.

В рамках темы исследования мы провели диагностическое исследование, направленное на выявление детей младшего школьного возраста со страхами.

На основании результатов констатирующего эксперимента мы выявили 5 детей, с высокой степенью страха.

На основании этого была разработана коррекционная программа, направленная на устранение страха.

По окончанию проведения формирующего эксперимента мы провели повторное исследование этих 5 детей. На основании результатов констатирующего эксперимента можно сказать, что степени страха у 4 человек снизилась.

Таким образом, поставленные цели и задачи исследования – достигнуты, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – М., 2001.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – СПб., 1998.
3. Андреева Г.М. «Социальная психология». – М., 2002.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. – М., 2001.
5. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. – М., 2006.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М., 2000.
7. Бокум А. «Психология развития» / А.Бокум, Г.Крайг. 4-е переизд. и доп. – М., 2007.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М., 2000.
9. Венгер А.Л. «Психологическое обследование младших школьников». / Венгер А.Л., Цукерман Г.А. – М., 2005.
10. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М., 2000.
11. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов пед. ин-тов/В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др.; Под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд., испр. И доп. – М., 2002.
12. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М., 2005.
13. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. Соч. в 6 т. – М., 2006.
14. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.,1997.
15. Детская психология: Учеб. пособие/Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, А. Н. Белоус и др.: под. Ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько – М., 1988.
16. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Зацепин В.В. Возрастная педагогическая психология. Хрестоматия – М.,2001.
17. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. - М., 2000.
18. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.,1986.
19. Карпенко Л.А. Краткий психолог1ический словарь / Сост. Л.А.Карпенко; Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 2002.
20. Лейбин В. Постклассический психоанализ. Энциклопедия. Том 1. М.: Издательский дом «Территория будущего», 2006.
21. Неймер Ю.Л. Психологический словарь. – Ростов н/Д., 2003.
22. Ньюкомб Н. «Развитие личности ребенка». / Ньюкомб Н. – 8-е междунар. Изд. – СПб., 2003.
23. Обухова Л.Ф. «Семья и ребенок: Психологический аспект детского развития». / Обухова Л.Ф., Шаграева О.А. 2-е переизд. – М., 2006.
24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология – М., 2003.
25. Овчарова Р.В.  Практическая психология – М., 2006.
26. Островский Э.В. «Психология и педагогика». / Островский Э.В., Чернышова Л.И. – М., 2006.
27. Прихожан А. Н. Причины и профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образования, 1998.
28. Реан А.А. «Психология развития человека от рождения до смерти». – М., 2006.
29. Риман Ф. Основные формы страха. – М., 2003.
30. Сережкина А.Е. «Основы математической обработки данных в психологии». – Казань, 2007, 156 с.
31. Столяренко А.М. «Психология и педагогика». – М., 2006.
32. Файберг С.Г. Почему ребенок стал нервным. – М., 2001.
33. Фрейд З. Страх//Введение в психоанализ. Лекции. – М., 1989.
34. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – М., 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика «Незаконченные предложения».

1. Когда я думаю о школе …

2. Когда я иду в школу …

3. Когда звенит звонок …

4. Когда я вижу учителя …

5. Когда у нас контрольная …

6. Когда кончаются уроки …

7. Когда я отвечаю у доски …

8. Когда я получаю двойку …

9. Когда учитель задает вопрос, я …

Приложение 2.

Содержание программы

Занятие 1.

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия**:** большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

2. Упражнение «Доброе утро…»

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша … Оля…и т.д.

3. Упражнение «Что я люблю?».

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

4. Правила группы.

Всегда говорит только один человек, остальные слушают.

В играх участвуют все члены группы

Информация не выносится за пределы группы.

5. Упражнение «Художники – натуралисты».

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

6. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает».

Психолог поднимает в метре от стола лист бумаги, затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно тот спускается вниз и ложится на стол. Затем просит детей превратить свои руки в листы бумаги – дети поднимают руки вверх. Психолог опускает лист, он опускается на стол. Детям нужно отпустить руки на стол плавно, в одно время с листом бумаги. Повторить несколько раз.

Занятие 2.

Цель: раскрытие своего «Я». Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию:краски, альбомы для рисования.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем». См. 1 занятие.

2. Упражнение «Узнай по голосу».

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

3. Игра «Мое имя».

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

– Тебе нравится твоё имя?

– Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившиеся.  
Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например, Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.»

4. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трех зеркалах:

– в зелёном – такими, какими они представляются себе;

– в голубом – какими они хотят быть;

– в красном – какими их видят друзья.

5. Ритуал прощания. Упражнение«Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 3.

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия**:** краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем». См. занятие 1.

2. Упражнение «Превращения».

Психолог предлагает детям:

– нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;

– позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

– испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

– улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

3. Рисование на тему «Моё настроение».

После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

4. Упражнение «Закончи предложение».

Детям предлагается закончить предложения: Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся…

5. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 4.

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию:краски, ватман.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».См. 1 занятие.

2. Упражнение «Злые и добрые кошки».

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Лисичка веселая – грустная».

Психолог просит всех детей превратиться в лисичек, а затем показать веселых лисичек, когда они играют. После этого грустных лисичек, скучающих по маме. И, наконец, снова веселых лисичек, когда им купили новую игрушку.

5. Рисование на тему «Автопортрет».

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они идут на занятия.

6. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 5.

Цель:стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».См. 1 занятие.

2. Упражнение «Расскажи свой страх».

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах в детском возрасте, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

3. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким».

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

4. Упражнение «Чужие рисунки».

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе отгадывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

5. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 6.

Цель:преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию:краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».См. 1 занятие.

2. Упражнение «Смелые ребята».

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2–3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение «Я тебя не боюсь».

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!»

5. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает».См. 1 занятие.

Занятие 7.

Цель:развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию:краски, ватман или кусок обоев.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».См. 1 занятие.

2. Упражнение «За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.»

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Игра «Тропинка».

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты, деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья... Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д.»

4. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес».Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

5. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 8.

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

Материалы к занятию**:** шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Ритуал приветствия: «Росточек под солнцем». См. 1 занятие.

2. Упражнение «Конкурс страхов».

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я.… этого не боюсь!»

3. Упражнение «Придумай весёлый конец».

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

4. Рисование на тему «Волшебные зеркала».

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным.  
После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

5. Ритуал прощания. Упражнение«Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 9.

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».См. 1 занятие.

2. Игра «Путаница».

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Упражнение «Волшебный сон».

Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

4. Рисуем то, что увидели во сне. Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.

5. Упражнение «Волшебники».

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

6. Ритуал прощания. Упражнение «Листочек падает». См. 1 занятие.

Занятие 10.

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: краски, альбомные листы.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Неоконченные предложения».

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю…», «Меня любят…», «Я не боюсь…», «Я верю…», «В меня верят…», «Обо мне заботятся…».

3. Игра «Комплименты».

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!». Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

4. Упражнение «Подарки».

Дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

5. Ритуал прощания. Упражнение **«**Листочек падает». См. 1 занятие.