|  |
| --- |
| Приложение 1Зарегистрировано №\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись (расшифровка подписи)ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»****( Н И У «Б е л Г У»)**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТКАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ**ДЕТСКИЕ СТРАХИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**Курсовая работапо дисциплине «Психология»студента очной формы обученияпо направлению 44.03.05. Педагогическое образование1 курса группы 02011903Ржевского Евгений Александровича Научный руководитель:***Допущен к защите******«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***2020 г. ст.пр. О.С. Мирошникова\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись (расшифровка подписи) ***Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_подпись (расшифровка подписи)БЕЛГОРОД 2020 |

**Оглавление**

**Введение**………………………………………………………………………….3

**ГЛАВА 1. СТРАХИ ДЕТЕЙ** ……………………………………………. ……5

1.1. Сущность понятия «страх» в психолого-педагогической литературе…... 5

1.2. Страхи у детей младшего школьного возраста…………………………...12

1.3. Особенности проявления страха у детей младшего школьного возраста …………………………………………………………………………………….26

 1.4 Причины проявления страха у детей младшего школьного возраста…...31

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**………...35

2.1. Обоснование выбора методик исследования детских страхов в дошкольном возрасте……………………………………………………………36

2.2. Следующим этапом нашего исследования было проведение методики тест Люшера……………………………………………………………………...48

2.3. Рекомендации по преодолению страхов в дошкольном возрасте

Выводы по второй главе………………………………………………………...56

**Заключение**……………………………………………………………………...61

**Список литературы**……………………………………………………………64

**Приложение**

3

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность темы исследования заключается в том, что в современном общество человек всегда находится в стрессе, а одним из стрессов является страх. Дети сегодня не меньше взрослых подвержены стрессам, страхам. Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные проявления нашей психической жизни, как радость, восхищение, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить «эмоциональный паралич». Детские страхи, если к ним правильно относится, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или же сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной слабости ребёнка. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Так, Дж. Уотсон, признающий, что страх является одной из базовых врожденных эмоций, считал, что в процессе развития ребенка характер страха изменяется - он начинает возникать на основе условных рефлексов. В область рассмотрения данного подхода попадают аспекты страха, связанные в основном с реакцией испуга, избегания и не затрагиваются проблемы осмысления и ценностной интерпретации страха

Для того чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую

4

функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему. Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть, – это серьезный повод для разговора.

Объект исследования – страхи детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – устранение детских страхов.

Цель работы – коррекция страхов у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза – успеваемость в начальной школе зависит от наличия страхов у младших школьников. Личностные особенности, такие как самосознание, потребностно-мотивационная и эмоциональная сферы личности выступают факторами успешной адаптации к школьной деятельности.

Для проверки гипотезы были выдвинуты следующие задачи:

1) исследовать особенности страхов у детей младшего школьного возраста в начале учебной деятельности;

2) изучить особенности личности младших школьников с различной степенью страхов к поступлению в школу;

3) выявить особенности личности ребенка младшего школьного возраста, наличие страхов, обеспечивающие успешную адаптацию к школьной деятельности;

4) разработать рекомендации по профилактике детских страхов при поступлении в школу.

Для исследования использовались:

Метод: беседы; наблюдения

Методики: Тест Люшера, Рисуночный тест «Несуществующее животное», методика А. Захарова и М. Панфиловой

5

**ГЛАВА 1. СТРАХИ ДЕТЕЙ**

**1.1. Сущность понятия «страх» в психолого-педагогической литературе**

Понятие страха разрабатывалось многими исследователями и имеет разные трактовки. В современном словаре по психологии под редакцией В.В.Юрчук «страх – аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности – угрозы – боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта» [30, с.342]. Артур Ребер в большом толковом психологическом словаре трактует страх как «эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула. Страх обычно характеризуется внутренним, субъективным переживанием очень сильного возбуждения, желания бежать или нападать и рядом симпатических реакций» [1, с.71]. Согласно З.Фрейду «страх – это состояние аффекта – объединение определённых ощущений ряда удовольствие – неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а так же вероятно, и отражение определённого значимого события» [13, с.218]. В.Даль в «Толковом словаре живого великого русского языка» определяет страх как страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия [5, с.305]. Р.Ф.Овчарова рассматривает страх, как эффективное (эмоционально заострённое), отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия [18, c.165]. Известный физиолог И.П.Павлов трактует страх как «проявление естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакции с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный рефлекс и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности» [17, c.570].

6

Ю.А.Неймер, А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский рассматривают страх

как «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной и воображаемой опасности» [15, c.102].Таким образом, проанализировав разные трактовки понятия страха, я остановила свой выбор на определении, данном В.В.Юрчук, так как оно отличается полнотой, точностью и современностью. Поэтому в своей работе я буду опираться на это определение: страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Возможно потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко. И всё же страх – реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие и безопасность. Интенсивное переживание страха запоминается надолго. Страх складывается из определённых и вполне специфичных физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, так же как и у животных, ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я». Страх, которым они реагируют на угрозу, это боязнь физического повреждения. Субъективное переживание страха ужасно, и что странно – оно может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым, приводя его в абсолютно беспомощное состояние, или, наоборот, может заставить его бросится наутёк, прочь от опасности [21, c. 245].Известный физиолог И.П.Павлов считает страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный рефлекс и сопровождается определёнными физиологическими изменениями

7

высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделением желудочного сока [16, c. 564].Страх возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящих таким понятиям как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страха всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности [3, c. 139].Понимание опасности, её осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребёнка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты и т.д.). Гораздо более распространены так называемые внушённые детские страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчёркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребёнок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадёшь», «Не гладь – укусит» и др. Маленькому ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Взрослый добился своего – ребёнок послушался. Но страх закрепился и распространился на исходные ситуации [11, c. 62].Всё это даёт основание говорить об условно-рефлекторном характере страха, даже если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь не произвольно ассоциируется с любым

8

внезапным звуковым воздействием. Так же часто, как термин «страх», встречается термин «тревога». По мнению Захарова в страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. Апофиз страха и тревоги – ужас. Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Чаще тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. Тревога присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, долга, ответственности. Тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь, как свою, так и близких людей. Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей над ним тревоги. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха, то здесь высокий, запредельный уровень тревоги, так как он боится, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию [10, c. 43].В психологии и педагогике существуют разные классификации страхов. В психологическом словаре под общей редакцией Ю.Л.Неймера выделяется 3 основных вида страхов: реальный, невротический и страх свободный [22, с. 352]

Реальный страх – рациональное выражение инстинкта самосохранения как нормальная реакция на восприятие внешней опасности.

Страх невротический – разнообразные формы «бесцельного страха» невротиков, возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций.

Страх свободный – общая неопределённая боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражающаяся в состоянии «боязливого ожидания», страх беспредметный, не связанный с

9

каким-либо объектом, вызывающим этот страх. Р.В. Овчарова выделяет следующие виды страхов [18, c.312]: Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей, тревожность в отношениях с ребёнком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками. Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителями и другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье, отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителями того же пола, преимущественно у мальчиков. Конфликтные отношения между родителями, психические травмы типа испуга, психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряжённостью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями, избеганием объекта страха. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтными. Эти дети не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. Дети, которые не приобрели до школы необходимого

опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверенны в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, испытывают страх перед учителем.

10

Некоторые дети панически бояться 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 ребёнка, психологическое наказание всё равно присутствует [2, c. 457].В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, они вызывают у ребёнка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их [там же].Но наиболее полной можно считать классификацию страхов А.Захарова [9, c. 247]:

1. По характеру – природные, социальные, ситуативные, личностные.

2. По степени реальности – реальные и воображаемые.

3. По степени интенсивности – острые и хронические. Несмотря на то, что страх – это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной характер, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, так как позволяют избежать соприкосновения с объектом страха [12, c. 123]. На патологический страх указывают его крайне - драматические выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, трудно-обратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как и не благоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной

11

действительности. Страх условно делится на ситуативный и личностный [6, c. 230]. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении

собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач. Личностно-обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. 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.

Как же появляется страх? По мнению А.И.Захарова иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление посещения ряда мест, разговоров и книг на определённую тему, смущение и застенчивость при общении. При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри всё «опускается», холодеет, тело становится тяжёлым ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание

12

перехватывает, щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и человек «обливается холодным потом». Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу,

поправляет без конца одежду или становится неподвижным или скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, их расстройстве [9, c. 156].

При состояниях хронического беспокойства и страха человек (ребёнок) находится в напряжённом ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьёзен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устаёт, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на усталость, не удаётся сразу заснуть, так как ребёнку мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки предчувствия.

По мнению Г.Эберлейна наличие устойчивых страхов у детей говорит о неспособности их справиться со своими чувствами, контролировать их, когда дети пугаются, вместо того, чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства [28, c.29].

**1.2. Страхи у детей младшего школьного возраста**

Для детей 7-11 лет характерны уменьшение эгоцентрической и увеличение социоцентрической направленности личности. С 6-7 лет ребенок идет в школу. Социоцентрическая направленность личности, возросшее чувство ответственности проявляются в заметном преобладании страха смерти родителей по отношению к «эгоцентрическому» страху смерти себя. Связанные со страхом смерти страхи нападения, пожара и войны продолжают быть выраженными, как и в старшем дошкольном возрасте.

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника,

13

уменьшающей как эгоцентрическую направленность личности, так и инстинктивно опосредованные формы страха. Однако это не означает, что мы можем окончательно «похоронить» все страхи, и в частности страх

смерти. Он трансформируется в страх смерти родителей, а в подростковом возрасте – в страх войны.

Младший школьный возраст – возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха – собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются ее интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха. Длительно существующее, устойчивое состояние страха определим как боязнь. В свою очередь, тревожность, в отличие от тревоги, проявляемой в зависимости от ситуации, как и боязнь, – более устойчивое психическое состояние, лежащее в основе опасений. В младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени.

Ведущий страх в данном возрасте – 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 или семья. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. о том, что объединено в понятие «совесть», как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте.

Страхи «не успеть», «опоздать» будут отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения

14

осуждаемых взрослыми, родителями, неправильных действий. Переживание своего несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих у школьников

– тоже разновидность чувства вины, но в более широком, чем семейный социальном контексте.

Если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умение 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. Можно, опять же, перегнуть палку и связать детей таким количеством правил и условностей, запретов и угроз, что они будут бояться, как кары небесной, любого невинного для возраста, тем более случайного нарушения поведения, получения не той оценки и, более широко, любой неудачи. Закодированные таким образом младшие школьники будут находиться в состоянии постоянного психического напряжения, скованности и, нередко, нерешительности из-за трудностей своевременного, не регламентированного свыше самостоятельного принятия решений.

Часто встречаемой разновидностью страха быть не тем, будет страх опоздания в школу, т.е. опять страх не успеть, получить порицание, более широко – страх социального несоответствия и неприятия. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

15

Существует термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома,

разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Иногда родители боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все задания, а также контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В результате у детей появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу. При этом тщеславные родители, жаждущие успеха любой ценой, забывают, что дети даже в школе остаются детьми – им хочется поиграть, побегать, разрядиться, и нужно время, чтобы стать такими сознательными, какими их хотят видеть взрослые.

Обычно не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремящиеся самостоя-тельно справиться с трудностями обучения и наладить взаимоотношения со сверстниками. Другое дело, если речь идет о подчеркнуто самолюбивых, с завышенным уровнем притязаний детях, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, не ходили в детский сад, чрезмерно привязаны к матери и недостаточно уверены в себе. В этом случае они боятся не оправдать ожиданий родителей, одновременно испытывая трудности адаптации в школьном коллективе и отраженный от родителей страх перед учительницей.

Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки или отвечают у доски, потому что их мать педантично проверяет каждую букву, каждое слово. И при этом очень драматично ко всему относится: «Ах,

16

ты сделал ошибку! Тебе поставят двойку! Тебя выгонят из школы, ты не сможешь учиться!» и т.д. Она не бьет ребенка, только пугает. Но наказание все равно присутствует. Это и есть психологическое битье. Самое настоящее. И что же получается? До прихода матери ребенок гото-вит уроки. Но все

идет насмарку, потому что приходит мать и начинает уроки сначала. Ей хочется, чтобы ребенок был отличником. А он не может им быть в силу разных не зависящих от него причин. Тогда он начинает бояться отрицательного отношения матери, и этот страх переходит на учителя, парализует волю ребенка в самые ответственные моменты: когда вызывают к доске, когда нужно писать контрольную или неожиданно отвечать с места.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков, и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу, где уже произошло «распределение сил» внутри класса.

Помимо школьных страхов для детей этого возраста типичен страх стихии – природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясе-ния. Он не случаен, ибо отражает еще одну особенность, присущую данному возрасту: так называемое магическое мышление – склонность верить в «роковое» стечение обстоятельств, «таинственные» явления, предсказания и суеверия. В этом возрасте переходят на другую сторону улицы, увидев черную кошку, верят в «чет и нечет», тринадцатое число, «счастливые билеты». Это возраст, когда некоторые просто обожают исто-рии о вампирах, привидениях, а другие их панически боятся. Магический настрой находит свое отражение в кошмарных сновидениях детей данного возраста.

Психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.

17

 Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу.

В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и

мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий. [3, с.56].

Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. С вступлением в школьную жизнь у ребенка как бы открывается новая эпоха. Л.С. Выгодский говорил, что расставание с

18

дошкольным возрастом – это расставание с детской непосредственностью. Ребенок, попадая в школьное детство, оказывается в менее снисходительном и более суровом мире. И от того, как он к этим условиям приспособится, зависит очень многое. Преподавателям и родителям необходимо владеть знаниями о данном периоде развития ребенка, поскольку неблагоприятное

его протекание для многих детей становится началом разочарований, причиной конфликтов в школе и дома, слабого овладения школьным материалом. А отрицательный эмоциональный заряд, полученный в начальных классах, может явиться конфликтом в будущем.

Школьный возраст, как и все возрасты, открывается критическим, или переломным, периодом, который был описан в литературе раньше остальных как кризис семи лет. Давно замечено, что ребенок при переходе от дошкольного к школьному возрасту очень резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении, чем прежде. Это какая–то переходная ступень – уже не дошкольник и еще не школьник. Когда дошкольник вступает в кризис, самому неискушенному наблюдателю бросается в глаза, что ребенок вдруг утрачивает наивность и непосредственность; в поведении, в отношениях с окружающими он становится не таким понятным во всех проявлениях, каким был до этого. [5 с.113].

В 7–летнем возрасте мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит “я радуюсь”, “я огорчен”, “я сердит”, “я добрый”, “я злой”, т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Благодаря этому выступают некоторые особенности, характеризующие кризис семи лет.

1. Переживания приобретают смысл (сердящийся ребенок понимает, что он сердит), благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний.

19

2. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Есть глубоко отсталые дети, которые на каждом шагу переживают неудачи: обычные дети играют, ребенок-«неудачник» пытается присоединиться к ним, но ему отказывают, он идет по улице, и над ним смеются. Одним словом, он на каждом шагу проигрывает. В каждом отдельном случае у него есть реакция на

собственную недостаточность, а через минуту смотришь – он совершенно доволен собой. Тысячи отдельных неудач, а общего чувства своей малоценности нет, он не обобщает того, что случалось уже много раз. У ребенка школьного возраста возникает обобщение чувств, т.е. если с ним много раз случалась какая–то ситуация, у него возникает аффективное образование, характер которого так же относится к единичному переживанию, или аффекту, как понятие относится к единичному восприятию или воспоминанию. Например, у ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению возникает именно в связи с кризисом семи лет.

Таким образом, кризис 7 лет возникает на основе возникновения личного сознания. Основная симптоматика кризиса:

1) потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка;

2) манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);

3) симптом "горькой конфеты": ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым. [6, с.134].

20

В основе этих симптомов и лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю жизнь. Но эта внутренняя жизнь небезразлична для внешней, она на нее влияет.

Возникновение внутренней жизни - чрезвычайно важный факт, теперь ориентация поведения будет осуществляться внутри этой внутренней жизни. Кризис требует перехода к новой социальной ситуации, требует нового

содержания отношений. Ребенок должен вступить в отношения с обществом как с совокупностью людей, осуществляющих обязательную, общественно необходимую и общественно полезную деятельность. В наших условиях тенденция к ней выражается в стремлении скорее пойти в школу. Нередко более высокую ступень развития, которой ребенок достигает к семи годам, смешивают с проблемой готовности ребенка к школьному обучению. Наблюдения впервые дни пребывания ребенка в школе показывают, что готовности к обучению в школе у многих детей еще нет.

На одном из первых уроков математики детей в первом классе просили нарисовать столько кружков, сколько игрушек на наборном полотне (5), а затем раскрасить в красный цвет 3 круга, а в синий – 2. Некоторые дети раскрасили фигуры в другие цвета, объяснив, что так лучше или так им больше нравится. Это наблюдение показывает, что правила еще не стали правилами поведения ребенка; с такими детьми надо еще работать, приводить к соответствующему школьному виду.

Другое наблюдение: в первом классе дети не получают письменных заданий на дом, но некоторые ученики спрашивают про уроки. Это показывает, что уроки важны для них, так как ставят в определенное отношение к окружающим.

Симптомом, рассекающим дошкольный и младший школьный возрасты, как раз и становится «симптом потери непосредственности» (Л. С.

21

Выгодский): между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент – ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности. Это – внутренняя ориентация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка. Согласно

взглядам Д. Б. Эльконина, в тот момент, когда появляется ориентация на смысл поступка, именно тогда ребенок переходит в новый возраст. Диагностика этого перехода – одна самых актуальных проблем современной возрастной психологии. Л. С. Выгодский говорил, что готовность к школьному обучению формируется в ходе самого обучения - до тех пор, пока не начали обучать ребенка в логике программы, до тех пор еще нет готовности к обучению; обычно готовность к школьному обучению складывается к концу первого полугодия первого года обучения в школе.

В последнее время обучение есть и в дошкольном возрасте, однако его характеризует исключительно интеллектуалистический подход. Ребенка учат читать, писать, считать. Однако можно уметь все это делать, но не быть готовым к школьному обучению. Готовность определяется тем, в какую деятельность все эти умения, включены. Усвоение детьми знаний и умений в дошкольном возрасте включено в игровую деятельность, и поэтому эти знания имеют другую структуру. Отсюда первое требование, которое надо учитывать при поступлении в школу - никогда не следует измерять готовность к школьному обучению по формальному уровню умений и навыков, таких как чтение, письмо, счет. Владея ими, ребенок может еще не иметь соответствующих механизмов умственной деятельности. [7, с.66].

Развитие внимания памяти и воображения у детей младшего школьного возраста

22

Развитие внимание осуществляет отбор актуальных, лично значимых сигналов из множества всех доступных восприятию и за счет ограничения поля восприятия обеспечивает сосредоточенность в данный момент времени на каком-либо объекте (предмете, событии, образе, рассуждении). Внимание есть простейший вид самоуглубления, за счет которого достигается особое состояние: созерцаемый предмет или мысль начинает занимать все поле сознания целиком, вытесняя из него все остальное. Тем самым

обеспечивается устойчивость процесса и создаются оптимальные условия для обработки этого объекта или мысли «здесь и сейчас».

Учебная деятельность требует хорошего развития произвольного внимания. Ребенок должен уметь сосредоточиться на учебном задании, в течение длительного времени сохранить на нем интенсивное (концентрированное) внимание, с определенной скоростью переключаться, гибко переходя с одной задачи к другой. Однако произвольность познавательных процессов у детей 6—8 и 9-11 лет возникает лишь на пике волевого усилия, когда ребенок специально организует себя под напором обстоятельств или по собственному побуждению. В обычной обстановке ему еще трудно так организовать свою психическую деятельность.

Возрастная особенность младших школьников — сравнительная слабость произвольного внимания. Значительно лучше развито у них непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное само по себе привлекает внимание учеников безо всяких усилий с их стороны. Дети могут упустить существенные детали в учебном материале и обратить внимание на несущественные только потому, что они привлекают внимание. Кроме преобладания непроизвольного внимания к возрастной особенности относится также его сравнительно небольшая устойчивость. Первоклассники и отчасти второклассники еще не умеют длительно сосредоточиваться на работе, особенно если она неинтересна и однообразна; их внимание легко

23

отвлекается. В результате дети могут не выполнить задание в срок, потерять темп и ритм деятельности, пропустить буквы в слове и слова в предложении. Только к третьему классу внимание может сохраняться непрерывно уже в течение всего урока. [4, с.79].

В своем развития произвольное внимание проходит определенные стадии. Исследуя среду, ребенок сначала выделяет лишь ряд предметов обстановки. Затем дает целостное описание ситуации и наконец —

интерпретацию случившегося. При этом вначале развитие произвольного внимания обеспечивает у детей реализацию только тех целей, которые ставят перед ними взрослые, а затем и тех, которые ставятся детьми самостоятельно.

Развитие устойчивости произвольного внимания изучают, определяя максимальное время, которое дети могут провести, сосредоточившись на одной игре. Если максимальная длительность одной игры у полугодовалого ребенка составляет всего 14 минут, то к 6—7 годам она возрастает до 1,5—3-х часов. Так же долго ребенок может быть сосредоточен и на продуктивной деятельности (рисовании, конструировании, изготовлении поделок). Однако такие результаты сосредоточения внимания достижимы только при наличии интереса к этой деятельности. Ребенок будет томиться, отвлекаться и чувствовать себя совершенно несчастным, если надо быть внимательным к той деятельности, которая ему безразлична или вовсе не нравится. Аналогично развивается и концентрация внимания. Если в 3 года за 10 минут игры ребенок отвлекается от нее в среднем 4 раза, то в 6 лет — всего один раз. Это — один из ключевых показателей готовности ребенка к обучению в школе.

Память — это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. Ведущие виды памяти у младших школьников — эмоциональная и образная. Дети быстрее и прочнее запоминают все яркое,

24

интересное, все то, что вызывает эмоциональный отклик. В то же время, эмоциональная память не всегда сопровождается отношением к ожившему чувству, как к воспоминанию ранее пережитого. Так, ребенок, напуганный зубным врачом или директором школы, пугается при каждой встрече с ними, но не всегда осознает, с чем связано это чувство, поскольку произвольное воспроизведение чувств практически невозможно. Таким образом, несмотря на то, что эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное

запоминание информации, полагаться на точность ее сохранения можно не всегда. Тем более что если в обычных, спокойных условиях возрастание силы и яркости впечатления повышает четкость и прочность запоминания, то в экстремальных ситуациях (например, на контрольной) сильное потрясение ослабляет или даже полностью глушит то, что было воспроизведено.

Образная память тоже имеет свои ограничения. Дети, действительно, лучше удерживают в памяти конкретные лица, предметы и события, чем определения, описания, объяснения. Однако в период удержания в памяти образ может претерпеть определенную трансформацию. Типичными изменениями, происходящими со зрительным образом в процессе его хранения, являются: упрощение (опускание деталей), некоторое преувеличение отдельных элементов, приводящее к преобразованию фигуры и ее превращению в более однообразную. [8, с.29].

Таким образом, надежнее всего воспроизводятся образы, включающие в себя эмоциональный компонент: неожиданные и редко встречающиеся.

Постепенно произвольная память становится той функцией, на которую опирается вся учебная деятельность ребенка. Ее преимущества — в надежности и уменьшении количества ошибок при воспроизведении. Она опирается на создание установки на заучивание, т. е. на изменение мотивации этой деятельности. Активная мотивация, а также установка, уточняющая деятельность, ставят произвольное запоминание в более

25

благоприятное положение по сравнению с непроизвольным. Учитель организует установку, дает ребенку указания, каким образом можно запомнить и воспроизвести то, что следует выучить. Вместе с детьми он обсуждает содержание и объем материала, распределяет его на части (по смыслу, по трудности запоминания), учит контролировать процесс запоминания, подкрепляет его. Необходимым условием запоминания служит понимание — учитель фиксирует внимание ребенка на необходимости

понимать то, что надо запомнить, дает мотивацию запоминания: запомнить, чтобы сохранить знание, приобрести навыки не только для решения школьных заданий, но и для всей последующей жизни.

Воображение — это процесс преобразования имеющихся в памяти образов с целью создания новых, которые раньше никогда человеком не воспринимались. У ребенка воображение формируется в игре и вначале неотделимо от восприятия предметов и выполнения с ними игровых действий. У детей 6—7 лет воображение уже может опираться и на такие предметы, которые вовсе не похожи на замещаемые.

Особенностью воображения младших школьников, проявляющегося в учебной деятельности, вначале тоже является опора на восприятие (первичный образ), а не на представление (вторичный образ). Например, учитель предлагает на уроке детям задачу, требующую представить себе ситуацию. Это может быть такая задача: «По Волге плыла баржа и везла в трюмах ... кг арбузов. Была качка, и ... кг арбузов лопнуло. Сколько арбузов осталось?». Конечно, такие задачи запускают процесс воображения, но нуждаются в специальных орудиях (реальных предметах, графических образах, макетах, схемах), иначе ребенок затрудняется продвинуться в произвольных действиях воображения. Для того чтобы понять, что произошло в трюмах с арбузами, полезно дать рисунок баржи в разрезе.

26

Нередко в своем воображении дети создают опасные, страшные ситуации. Переживание негативного напряжения в процессе создания и развертывания образов воображения, управления сюжетом, прерывания образов и возвращения к ним не только тренирует воображение ребенка как произвольную творческую активность, но и содержит в себе терапевтический эффект. Вместе с тем, испытывая трудности в реальной жизни, дети в качестве защиты могут уйти в воображаемый мир, выражая сомнения и переживания в мечте и фантазии.

**1.3. 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. 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

27

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. Не играют же дети не только потому, что живут в большом городе, но еще и потому, что имеют слишком принципиальных или строгих родителей, считающих игру только баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь, играя, всегда может получить травму, испугаться.

 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. [1, с.86].

Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это будет справедливым только в отношении родителей того же пола, что и ребенок. Подобным же действием обладает вседозволенность для ребенка со стороны родителя другого пола. Таким образом, зная отношения в семье, можно предполагать большую или меньшую выраженность страхов у детей.

28

Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Если ты не будешь слушаться, сделают укол» и т.д.

Помимо перечисленных факторов страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. Ещё одним источником страха является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

 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.

 Следует подчеркнуть, что невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами страха. В том или ином аффективно-ослабленном виде они встречаются и у здоровых в нервно-психическом отношении детей. Невротическими эти страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях

29

с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви.

 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 [11, 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. Поступление в школу – серьезное испытание для детей. Новое окружение, новые требования, а сколько всего нужно уметь делать – внимательно слушать учителя, концентрировать внимание, уметь отвечать на вопросы преподавателя. Зато желание побегать, поиграть, повеселиться - надо подавлять. Если со всем этим ребенок справляется, и все у него идет хорошо – он радостен, увлечен, он верит в свои силы. Если же нет – интерес к учебе быстро проходит, успехов нет и нечему радоваться как ребенку, так и родителям.

 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].

 Существует даже термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из

30

дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки. Нередко предчувствие разлуки влечет за собой возникновение различных

болезненных расстройств (головные боли, тошнота, рвота), не связанных с соматическими заболеваниями.

 Иногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей все задания, а также излишне контролируют их. В результате у детей появляется чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, а также привычка жить чужим трудом.

 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

31

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 [3, с.21].

 «Ты плохой, потому что ты плохо учишься», - говорят ребенку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неопределенности, неуверенности в себе и различными страхами. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они

вызывают у ребенка чувство бессилия, неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их.

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.

 Для преодоления страхов и тревожности у детей существуют целые комплексы приемов, упражнений.

**1.4** **Причины проявления страха у детей младшего школьного возраста.**

 Во многих цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: страх отделения от матери, страх животных, темноты, в 6-8

32

лет – страх смерти. Насколько будет выражен тот или иной страх, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

 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 [7, 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.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эмоционально-выработанными сигналами опасности.

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 [6, с.373].

2. Культурные детерминанты страха.

33

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 [7, 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 [7, с.230].

3. Проблема дифференциации страха от других эмоций.

Более тщательный анализ проблемы можно найти у Боулби. Он перечисляет ряд наблюдаемых экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать, как индикаторы страха. « Они включают осторожное всматривание в сочетании с подавлением движений, испуганное выражение лица, а также поиском контакта с кем-либо». 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;

34

г) при самоотчете испытуемые указывают на них, как на проявление страха.

Боулби также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже, улыбка, смех [7, с.137].

Работа Когана, посвященная развитию негативного аффекта у детей, дает более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует 4 «состояния страдания», которые называются страхом. По Когану причинами «состояния страдания» являются:

 а) неассимилированное расхождение;

 б) предвидение нежелаемого события;

 в) непредсказуемость;

 г) признание несоответствия между взглядами и поведения;

 д) признание диссонанса между взглядами.

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

35

к радости, если неполное к возбуждению» [6, с.402]. Подтверждение связи между страхом и возбуждением можно найти у Балл в ее работе, посвященной гипнотически внушенному страху. Она показала, что испытуемые, переживающие страх, оказались в конфликте между желанием исследовать и желанием спастись. Она рассматривает это как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует конфликтное поведение как результат поведения между страхом и интересом.

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.

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Цель исследования:** разработка и реализация комплекса занятий, направленного на коррекцию страхов младших школьников посредством игры.

 **Задачи исследования:**

1. Определить страхи младших школьников.

2.Разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на коррекцию страхов младших школьников посредством игры.

3.Проанализировать эффективность опытно-экспериментальной работы по коррекции страхов младших школьников посредством игры. Опытно-экспериментальная работа по организации психологопедагогической деятельности по профилактике конфликтов в семье проводилась на базе

36

МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района. В исследовании принимали участие 15 детей младшего школьного возраста.

**2.1.** **Обоснование выбора методик исследования детских страхов в дошкольном возрасте**

Для исследования страхов у детей популярностью среди практических психологов пользуются такие методики, как: методика ДАТ, проективные методики: рисунок «Несуществующего животного», «Рисунок страха», «Выбери лицо», цветовой тест Макса Люшера.

В нашем исследовании, были использованы проективные методики: Тест Люшера, Рисуночный тест „Несуществующее животное”, методика А.

Захарова и М. Панфиловой, поскольку они имеют весьма разноплановый характер применения. Первые две имеют чисто проективную структуру, в то время как методика А. Захарова представляет собой стандартизированный вариант теста.

Тест Макса Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, расположение духа, функциональное состояние и наиболее стойкие черты личности.

Заграничные психологи применяют иногда тест Люшера с целью профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических, геронтологических исследованиях, при рекомендациях из выбора брачных партнеров. Значение цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента разных испытуемых.

Характеристика цветов (по Люшеру) содержит в себе 4 основных и 4

37

дополнительные цвета.

Основные цвета:

синий - символизирует покой, удовлетворенность;

сине-зеленый- чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;

оранжево-красный - символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, нарушение;

светло-желтый - активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый) 6) коричневый) 7) черный, 8) нулевой (0). Символизируют отрицательные тенденции: тревожность, стресс,

переживание страха, неприятности. Значение этих цветов (как и основных) наибольшей мерой определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, которые будет показаны ниже.

Инструкция (для психолога): "Перемешайте цветные карточки и расположите их цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему более всего нравится. При этом нужно объяснить, что он должен выбрать цвет, не стараясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т.п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону , перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из семы цветов, которые остались, наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз по правую сторону от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке.

Через 2-3 мин. снова положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом объясните, что испытанный не должен запоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять

38

предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, будто бы впервые.

Первый выбор характеризует желательное состояние, второе - действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования".

В результате тестирования получаем восемь позиций:

первая и вторая - явное преимущество (обозначаются ++);

третья и четвертая - преимущество (обозначаются х х) ; пятая и шестая - безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая - антипатия к цвету (обозначаются - - ).

На основании анализа в более, чем 36 000 результатах исследований М.Люшер дал образцовую характеристику избранных позиций:

-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор

синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без лишнего напряжения);

-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

-я и 4-я позиции характеризуют преимущество цвета и отражают ощущение испытуемым искренней ситуации, в которой он находится, или же образ действий, которые ему подсказывает ситуация;

-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, расположение духа, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервное трактование цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как несоответствующий в данной ситуации;

-я и 8-я позиции характеризуют отрицательное отношение к цвету, стремлению подавить какую-нибудь потребность, мотив, расположение духа, отражаемые данным цветом. + + х х = = - -34102567

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке

39

преимущества с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; х х; = =;- -) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Одним из приемов трактования результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию дальше пятой, значит, характеризуемые ими свойства, достаточно не удовлетворены, итак, имеют место тревожность, отрицательное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта - субъективная

направленность "внутрь". Общее положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Соединение цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает с внешней стороны. Соединение цветов № 1 и 4 (сын и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При соединении цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности "извне" (красный цвет). Соединение зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления "вовнутрь", автономности, упрямства стремлению "извне", зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению М. Люшера, символизируют следующие психологические нужды:

№ 1 (синий) - потребность в удовлетворении, покое, стойкой положительной благосклонности;

40

№ 2 (зеленый) - потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) - потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) - потребность в перспективе, надеждах на лучше, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-и - 5-и позициях, считается, что эти нужды в известной мэре удовлетворяются, воспринимаются удовлетворительно как; если они в 6-й - 8-й позициях, имеет место какой-нибудь конфликт, тревожность, неудовлетворенность через неблагоприятные обстоятельства. Цвет, который отбрасывает, может рассматриваться как источник стресса. Например, что отбрасывает синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, благосклонности.

**Тест «Несуществующее животное»**

Исследовательский прием построен на теории психомоторной связи.

Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И. М. Сеченову, - «Всякая мысль заканчивается движением».

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц подытоживается определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления в ответ движения (на представление - мысль). Так например, образы и мысль-представление, которые вызывают страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, которое оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслонить. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, падение. При выполнении рисунка лист бумаги является моделью пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связанно с эмоциональной окраской переживания и

41

временным периодом: настоящим временами, будущим, прошлым. Связано оно также с действенностью или идеально-умственным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связанно с прошлым периодом и бездеятельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство впереди и вверху, связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) - с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Кроме общих закономерностей психомоторной связи и отношение к

пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы операции с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животные» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест - ориентировочный и как единый исследовательский прием обычно не используется и требует объединения с другими методами как батарейный инструмент исследования.

Инструкция: «придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием» [9, 107].

Методика выявления детских страхов

Цель: 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.

42

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимаю обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...".

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном

отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

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. Из 31вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

43

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

2 Анализ результатов исследования

В данном исследовании принимали участие 15 детей возрастом от 6 до 10 лет. Из них 8 мальчиков и 7 девочек.

Первым этапом нашего исследования было проведение методики «Несуществующее животные», данные по которой были занесены в таблицу данных 2.1.

*Респондент 1.* Тематически животное нейтральное. Глазам предоставляется особое значение. Это символ страха, присущий человеку. Также для респондента свойственна заинтересованность в информации,

прослеживается зависимость от окружающих. Прослеживается ригидность в мышлении, банальность, строгий контроль за своими действиями, ощущениями, мыслями. В целом респондент зависим от социума.

*Респондент 2.* Ему присущи претензии на продвижение, тенденция к самоутверждению, претензия на признание. Также из некоторых деталей рисунка можно сделать вывод, что испытуемому присуща тенденция к рефлексии, раздумьям, но прослеживается нерешительность, боязнь активных действий, также наблюдается вербальная агрессия. Размер головы животного говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало в себе и окружающих, но одновременно можно выстроить защиту от окружающих. Из этого рисунка можно сделать вывод, что респондент не находится в острой ситуации переживания страхов.

*Респондент 3.* Положение рисунка на листе в норме. Голова животного направленная на рисующего, отсюда предположение об эгоцентризме. Глазам уделяется особое значение, которое говорит о присущем респонденту страхе. Также респонденту присуща чувственность, контроль за своими

44

мыслями, выводами, решениями. Наличие выступлений: панциря, игл, говорит об агрессивной защите от окружающих. Похожесть животных с человеком говорит об инфантилизме, эмоциональной незрелости.

*Респондент 4*. Рисунок выполнен простым карандашом, который может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Вероятна шизоидная акцентуация, еще и потому что у животного 2 головы. Несущая опорная часть фигуры - соединение точное - это характер контроля за своими мыслями, выводами, решениями. Наличие острых деталей и неуклюжести рисунка свидетельствует о наличии агрессии у респондента.

*Респондент 5.* Рисунок выполнен простым карандашом, который может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Животные расположено в нижней части листа, который может говорить о неуверенности в себе,

заниженном уровне домогательств и заниженной самооценке. Большие глаза, могут свидетельствовать об наличие контроля и большому количеству страхов. Отсутствие шеи у животных может означать односторонность мышления и направленности лица, также можно предположить, что респонденту присущий некоторый уровень агрессии.

*Респондент 6.* Респондента можно охарактеризовать как лицо способное к рефлексии, раздумьям, но не как человека действия. Нередко нерешительность, страх, боязнь активных действий. Присущий контроль за своими действиями, решениями. Степень агрессивности выражена количеством, располагает и характером острых углов на рисунке, особенно весомые в этом отношении прямые символы агрессии-когти, острые клыки, зубы. Тематически животное агрессивно.

*Респондент 7.* Рисунок выполнен простым карандашом, который может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Животные расположено в верхней части листа, который свойственно лицам из завышенным уровнем притязаний. Несущая опорная часть фигуры - соединение точное - это

45

характер контроля за своими мыслями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправлена, конформность мыслей и установок, стационарность и банальность. Акцент на глазах, может свидетельствовать о наличии контроля и страхов.

*Респондент 8.* Рисунок выполнен цветными карандашами, который может говорить о нормальном протекании эмоций. Очень четко нарисованы когти, в большом количестве, которое может свидетельствовать о высоком уровне агрессии. Значение детали «уха» - заинтересованность в информации, значимости окружающих. Детально прорисованный рот, может говорить о чувственности респондента. Отсутствие шеи у животных может означать односторонность мышления. Эмоция страха скорее всего трансформирована в эмоцию гнева и желание активно нападать.

*Респондент 9.* Рисунок выполнен шариковой ручкой, которая может говорить о наличии депрессивных черт лица. Лист бумаги при выполнении задачи был расположен вертикально, что может говорить о стремлении респондента к самопознанию. Рисунок расположен в верхней части листа, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний. Рисунок выполнен крайне неаккуратно, что может говорить об застревании на анальной стадии развития, и наличии так называемого анального страха - утерять, быть лишенным определенных субъективных благ.

*Респондент 10.* Рисунок выполнен простым карандашом, который может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Но в тоже время животные расположено в левой части листа, который может говорить о важности для респондента эмоциональных ощущений и обращенности в прошлое. Говорить об открытых проявлениях страха невозможно из-за слабого в целом эмоционального фона.

*Респондент 11.* Рисунок выполнен в синем цвете, который может говорить об интеллектуализации и контроле. Животные расположено в

45

верхней части листа, что говорит о завышенном уровне притязаний. Наличие панциря говорит о потребности в защите. Острые элементы рисунка могут свидетельствовать о некоторой агрессии. Вероятно респондент стремится к состоянию покоя, хочет чтоб его не трогали. Вероятно наличие страха быть потревоженным.

*Респондент 12.* Рисунок выполнен цветными карандашами, были использованные яркие энергичные цвета. Голова направлена на зрителя, что объясняется как выражение эгоцентризма. Животные на листе расположенная с левой стороны, что может говорить об эмоциональности респондента, подвижности эмоциональной сферы. Значение детали «уха» - заинтересованность в информации, значимости окружающих. Ярко выраженных страхов выявлено не было.

*Респондент 13.* Рисунок выполнен простым карандашом, который может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Животные на рисунке расположенная в левой части листа, который может говорить об эмоциональности респондента а также направленности на размышления о прошлом, что может рассматриваться как компенсаторный механизм. На рисунке также изображены большие уши, что, вероятно, может свидетельствовать о стремлении лица к получению информации, но также и о высокой зависимости от мыслей окружающих. Также можно предположить, что респонденту присущи творческие склонности. Вероятно наличие страха остаться одному, без поддержки окружающих, зависимость от взрослых, несамостоятельность.

*Респондент 14.* Рисунок выполнен акварельными красками, что говорит о высоком эмоциональном развитии респондента. В рисунке большое значение предоставляется глазам, что может свидетельствовать о контроле и страхе. Сильных страхов выявлено не было.

*Респондент 15.* Рисунок выполнен простым карандашом, который

47

может говорить о сниженном эмоциональном фоне. Значение детали «уши»- заинтересованность в информации, значимости окружающих. Лист при выполнении задачи был расположен вертикально, что может говорить о стремлении респондента к самопознанию. Страх контроля.

По этим данным можно построить таблицу данных 2.1.

*Таблица 2.1.*

Показатели по методике "Несуществующее животные"

|  |  |
| --- | --- |
| Респондент | "Несуществующее животные |
| 1 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 2 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 3 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 4 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 5 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 6 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 7 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 8 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 9 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 10 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 11 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 12 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 13 | Не высокое влияние страхов на жизнь |
| 14 | Высокое влияние страхов на жизнь |
| 15 | Высокое влияние страхов на жизнь |

Полученные результаты для наглядности были занесены в диаграмму (см. рис. 2.1.)

48

 Рис. 2.1

Как видно из диаграммы 2.1. больше половины испытуемых 8 человек нормально развиваются, и страхи в их жизни не имеют такого влияния как у

7 остальных испытуемых, по поводу которых можно предположить высокий уровень инфантильности и не желание взрослеть, отсюда и остаются детские страхи, место которых в норме должна занять будущая озабоченность учебным процессом. Однако также можно предположить не нормальные условия развития детей, такие как неквалифицированные авторитарные педагоги и пьющие родители, тогда такой ход развития детей является закономерным.

**2.2 Следующим этапом нашего исследования было проведение методики тест Люшера.**

Выводы по результатам теста:

*Респондент 1*. Некоторая ситуативная тревожность, эмоциональная сфера не стойкая. Потребность чувствовать себя причиной и иметь больше

49

широкую сферу влияния делает его неспокойными, движимым своими желаниями и надеждами. Может стараться распространять свою деятельность слишком широко. Действует спокойно, с минимумом волнений, чтобы не губить контроля над своими взаимоотношениями с окружающими. В обществе своих знакомь и близких любит чувствовать себя легко и расковано. Егоцентричен и потому обидчиво. Фрустрация ведет к стрессу. Ищет независимости и воли от каких-нибудь ограничений. Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям. Хочет одолевать ощущение пустоты и отдаленности от других. Боязнь, что он могли воспрепятствовать достичь того, чего он хочет и ищет успокоение в бессмысленной деятельности.

*Респондент 2.* Некоторая ситуационная тревога, неустойчивая эмоциональная сфера. Ждет интересных и волнительных событий. Может очень нравиться окружающей - подкупая их своим явным к ним интересом и

самой искренностью своей обворожительности. Слишком развитое воображение, любит фантазировать и мечтать. В сотрудничестве чувствует себя хорошо, однако брать на себя роль лидера не склонен. Фрустрация, вызванная для него неприемлемыми ограничениями воли. Ищет независимости и воли от каких-нибудь ограничений. Стремиться избегать критики.

*Респондент 3*. Невыраженная тревога, эмоциональная сфера - неустойчивая. Ждет успеха, нарушение, жизнь полной впечатлений. Любит контакт с другими, энтузиаст по натуре. Восприимчивый ко всему нового. Действует благоустроено, методически и самостоятельно, имеет потребность в сочувственном понимании, признании и одобрении. Готов принимать участие и разрешить вовлечь себя, но старается избегнуть конфликтов. Стресс, вызванный неспособностью все время поддерживать отношения в желательном состоянии. Чувствительный и чуткий на мягкость и тонкость

50

чувств. Стремиться объединиться с теми, кто может оказывать содействие его интеллектуальному или художественному росту. Борется с ограничениями и запретами.

*Респондент 4.* Средний уровень тревоги. Эмоциональная сфера - неустойчивая. Имеет потребность в каком-нибудь спасании от всего, что его угнетает, цепляется за неясные и иллюзорные надежды. В сотрудничестве с другими работает хорошо. Избегает прибавлять любые чрезмерные усилия, имеет потребность в безопасности и дружеском окружении. Фрустрация, вызванная для него неприемлемыми ограничениями воли. Ищет независимости и воли от каких-нибудь ограничений. Люто подвергает критике существующие условия.

*Респондент 5.* Амбивалентность отношений между нормальным индивидуализмом и упорным издевательством над всеми другими точками зрения. Желает относиться ко всему спокойно, не отвечать отказом себе в

комфорте и безопасности. Старается улучшить свое положение и повысить престиж. Недовольный существующим положением дел. Легко подвергается влиянию окружения, высокий уровень эмпатии. Готов принимать участие и разрешить вовлечь себя, но старается избегнуть конфликтов. Стресс, вызванный нежелательными ограничениями. Хочет действовать только в согласии со своими убеждениями. Борется с ограничениями и запретами.

*Респондент 6*. Высокий уровень тревоги. Обнаруживает сильное сопротивление которым бы то не было ограничением, упрямо отстаивает свое мнение. Легко подвергается влиянию окружения, высокий уровень эмпатии. Готов принимать участие и разрешить вовлечь себя, но старается избегнуть конфликтов. Хочет чувствовать себя эмоционально привлеченным. Стресс, вызванный неудачей его попыток добиться понимания и безопасности. Чувствительный к внешним раздражителям и старается все подвергнуть испытанию . Бегство от переутомления в иллюзии.

*51*

*Респондент 7*. Некоторая ситуационная тревога, неустойчивая эмоциональная сфера. Приветственно относится к новым идеям и возможностям. С готовностью принимает участие во всем, что может привнести оживление и волновать. Обстоятельства такие, что он считает, что должен идти на компромиссы. Стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем. Испытывает потребность объединения с людьми, которые имеют такие же высокие стандарты. Хочет выделиться из гурьбы. Нуждается в признании со стороны других. Стремиться избегать критики и ограничение воли.

*Респондент 8.* Средний уровень тревоги. Ищет освобождение от проблем и беззаботного состояния физической легкости, в котором он мог бы расслабиться и восстановить силы. В сотрудничестве с другими работает хорошо. Действует благоустроено, методически и самостоятельно. Настаивает на потому, что его надежды, замыслы и мечты - реальные, однако

имеет потребность в подбадривании и одобрении. Высокая восприимчивость к внешним раздражителям. Хочет преодолеть ощущение пустоты и отделенности от других. Чем бы он не занимался, считает себя в этом довольно компетентным. Страх, который ему могут воспрепятствовать достичь желательного.

*Респондент 9*. Средний уровень тревоги. Эмоциональная сфера - неустойчивая. Хочет делать приятное впечатление, чтобы в нем видели необыкновенную личность, ему нужно видеть насколько он в этом процветает. Активный, направленный во вне и неугомонным. Разочарованный тем, что события развиваются так медленно. Не желает растрачивать себя или затрачивать которые или усилие. Готов принимать участие и разрешить вовлечь себя, но старается избегнуть конфликтов. Желание независимости. Существующая ситуация или отношения - неудовлетворительные, чувствует что без вмешательства других решить это

52

не сможет. Может страдать способность сосредоточивать.

*Респондент 10*. Высокий уровень тревоги, неустойчивая эмоциональная сфера. Испытывает потребность в физическом облегчении, в безопасности и возможности восстановить силы. В сотрудничестве чувствует себя хорошо, однако брать на себя роль лидера не склонен. Проявляет инициативу в преодолении препятствий и трудности. Стресс, вызванный подавленной чувствительностью. Получает удовлетворение от всего тонкого, утонченного, изысканного. Контролируемая реактивность. Подвергает критике существующие условия.

*Респондент 11*. Некоторая ситуационная тревога, неустойчивая эмоциональная сфера. Очень нравиться окружающим, имеет к ним интерес. Склонен фантазировать и мечтать. В сотрудничестве чувствует себя хорошо, однако брать на себя роль лидера не склонен. Фрустрация, вызванная для него неприемлемыми ограничениями воли. Боится критики в свой адрес.

*Респондент 12*. Высокий уровень тревоги. Обнаруживает сильное сопротивление, отстаивает свое мнение. Легко подвергается влиянию окружения, высокий уровень сопереживания. Хочет чувствовать себя эмоционально вовлеченным. Чувствительный к внешним раздражителям и старается все подвергнуть испытанию . Бегство от переутомления в иллюзии.

*Респондент 13*. Средний уровень тревоги. Эмоциональная сфера - неустойчивая. Хочет делать приятное впечатление, чтобы в нем видели необыкновенную личность, ему нужно видеть насколько он в этом процветает. Активный. Участлив, но старается избегать конфликтов. Стремление к независимости. Существующая ситуация или отношения - неудовлетворительные, чувствует что без вмешательства других решить это не сможет.

*Респондент 14*. Некоторая ситуативная тревожность, эмоциональная сфера не стойкая. Потребность чувствовать себя причиной и иметь больше

53

широкую сферу влияния делает его неспокойными, движимым своими желаниями и надеждами. Может стараться распространять свою деятельность слишком широко. Действует спокойно, с минимумом волнений, чтобы не губить контроля над своими взаимоотношениями с окружающими. В обществе своих знакомь и близких любит чувствовать себя легко. Обидчив и эгоцентричен. Фрустрация ведет к стрессу. Ищет независимости и воли от каких-нибудь ограничений. Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям. Хочет одолевать ощущение пустоты.

*Респондент 15*. Средний уровень тревоги. Эмоциональная сфера - неустойчивая. В сотрудничестве работает хорошо. Не желает прилагать любые чрезмерные усилия. Фрустрация, вызванная для него неприемлемыми ограничениями воли. Ищет независимости и воли от каких-нибудь ограничений. Подвергает критике существующие условия.

Данные результатов теста представлены в таблице 2.2.

*Таблица 2.2*

Таблица сырых данных по тесту М. Люшера

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондент | + | + | х | Х | = | = | - | - |
| 1 | Ж | Син | Красн | К | З | Ф | Сер | Чёрн |
|  | Ж | Красн | Син | Ф | З | К | Чёрн | Сер |
| 2 | Красн | Ж | Ф | Син | Чёрн | К | З | Сер |
|  | Ф | Ж | Син | Красн | З | Сер | К | Чёрн |
| 3 | Красн | Чёрн | Син | З | К | Ж | Ф | Сер |
|  | К | Ж | Син | Красн | сер | З | Ф | Чёрн |
| 4 | Син | З | Чёрн | Ж | Красн | К | Ф | Сер |
|  | Ж | Сер | Красн | Син | З | К | Чёрн | Ф |
| 5 | Чёрн | Син | Ж | Ф | Красн | З | Сер | К |
|  | Красн | З | К | Ж | Син | Сер | ф | Чёрн |
| 6 | Ж | З | Сер | Ф | Чёрн | Син | к | Чёрн |
|  | Чёрн | К | Ж | Син | Сер | З | ф | Чёрн |
| 7 | Син | Ф | З | К | Красн | Ж | Сер | Чёрн |
|  | Ж | Син | Красн | Ф | Чёрн | Сер | к | з |
| 8 | К | Ф | Ж | Син | Красн | З | Чёрн | Сер |
|  | З | Красн | Син | К | Ж | Ф | Чёрн | Сер |
| 9 | Красн | З | Ж | Чёрн | Син | Ф | К | Сер |
|  | Ф | К | Ж | Красн | З | Сер | син | Чор |
| 10 | Сер | З | Син | Ж | Чёрн | Ф | Чёрн | К |
|  | Ж | З | Син | Красн | К | Чёрн | Сер | Ф |
| 11  | Красн | Ж | Ф | Син | Чёрн | К | З | Сер |
|  | Ф | Ж | Син | Красн | З | Сер | К | Чёрн |
| 12  | Ж | З | Сер | Ф | Чёрн | Син | к | Чёрн |
|  | Чёрн | К | Ж | Син | Сер | З | ф | Чёрн |
| 13  | Красн | З | Ж | Чёрн | Син | Ф | К | Сер |
|  | Ф | К | Ж | Красн | З | Сер | син | Чор |
| 14  | Ж | Син | Красн | К | З | Ф | Сер | Чёрн |
|  | Ж | Красн | Син | Ф | З | К | Чёрн | Сер |
| 15  | Син | З | Чёрн | Ж | Красн | К | Ф | Сер |
|  | Ж | Сер | Красн | Син | З | К | Чёрн | Ф |

Следующим этапом нашего исследования было проведение методики выявление детских страхов А. Захарова и М. Панфиловой. Полный список вопросов методики (см. Приложение 1).

Результаты проведения методики приведены ниже в таблице 2.3.

55

*Таблица 2.3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Респондента | Медицинские страхи | Физического ущерба | Страх смерти (своей) | Боязнь животных | Страхи сказочных персонажей | Страхи темноты и кошмарных снов | Социально опосредованные страхи | Пространственные страхи |
| 1 | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х |
| 2 |  | Х |  | Х |  | Х | Х |  |
| 3 | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  |
| 4 | Х | Х |  | Х |  |  |  |  |
| 5 |  | Х |  |  | Х | Х | Х | Х |
| 6 | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |
| 7 | Х | Х |  |  |  |  | Х |  |
| 8 | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х |
| 9 | Х | Х |  | Х |  | Х | Х |  |
| 10 | Х | Х |  |  | Х | Х | Х |  |
| 11 |  | Х | Х |  |  |  |  | Х |
| 12 | Х |  |  | Х |  | Х | Х |  |
| 13 | Х | Х | Х |  |  |  | Х |  |
| 14 | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  |
| 15 | Х | Х |  |  |  | Х | Х |  |

Для наглядности данные были представлены в Рис.2.2.

 Рис.2.2

56

Как видно из диаграммы 2.2 - на первом месте по распространенности в данной группе детей младшего школьного возраста - социально опосредованные страхи (страх наказания, публичного унижения,) и страхи физического ущерба - 13 респондентов выбрали этот вид страха, далее, 12 респондентов выбрали медицинские страхи, 10 человек выбрали как острый - страх темноты и кошмарных снов, 5 человек отметили что страх у них вызываю животные, остальные формы страхов имеют незначительное распространение в группе.

**2.3. Рекомендации по преодолению страхов в дошкольном возрасте**

Мы предлагаем комплекс практических упражнений разработанных опытным врачом А. Захаровым.

Как и при общей заторможенности, неуверенности, нерешительности и страхе перед новыми контактами, хороший результат в преодолении детских страхов обещает комплекс "пяти игр". Такие входящие в него игры, как "пятнашки" и "прятки", могут быть использованы уже в первые годы жизни. Весь же игровой комплекс наиболее эффективен в пять-десять лет.

Упражнение 1. **"Пятнашки"**

В комнате в беспорядке расставляются стулья так, чтобы между ними можно было пробежать. Уславливаемся: касаться их нельзя - задевший становится сразу водящим. Нельзя пятнать, протягивая руку выше стула, он считается как бы сплошным, например, колонной до потолка. Нельзя садиться на стул, объявляя себя вне игры. Так что запретов, как видим, хватает - это вносит в такую бесшабашную игру, как "пятнашки", элементы организованности [7, 155].

Пятнающий постоянно меняет темп передвижения - от нарочито

57

замедленных шагов до бега стремглав, внезапно поворачивается, делает обманные движения, угрожающе кричит: "догоню", "берегись", "поймаю". Игра продолжается не больше 5-10 минут и служит своего рода эмоциональной разминкой для последующих игр.

Упражнение 2. **"Жмурки"**

По очереди каждому из играющих завязывают глаза, и он, повернувшись несколько раз кругом, чтобы затруднить ориентировку, начинает искать. Стулья от предыдущей игры остаются беспорядочно расставленными, так что ищущий неизбежно должен быть осторожным, но и это не избавит его от неудач. Двигаться он может, вытянув вперед руки, как бы ощупывая пространство впереди, и, вдобавок, угрожает расправой тем, кто встретится на пути. Остальные участники игры стоят неподвижно. Перебегать запрещается: можно только приседать, изгибаться, чтобы не быть обнаруженным, но не выдавать себя шумом, учащенным дыханием или смехом. Подобная "гробовая тишина" создает особую волнующе-тревожную и, вместе с тем, радостно-захватывающую атмосферу. Кто обнаружен, тот отходит в заранее условленное место. Важно и опознать пойманного. Если одного из играющих долго не находят, он может обнаружить себя, сделав шаг вперед и произнеся над ухом водящего громко "у!" или хлопнув в ладоши.

Игру можно активизировать: если она затягивается, и поиск долго ни к чему не приводит, один из тех, кто уже найден, начинает считать до десяти. Тогда водящий, естественно, начинает быстрее двигаться, но и чаще натыкается на различные препятствия, что создает веселую сумятицу. Игра заканчивается распределением призовых мест в зависимости от того, когда кого нашли.

У всех детей есть стремление лидировать в играх, но это нужно заслужить. Взрослые должны просто создать благоприятные условия для

58

успеха, но так, чтобы ребенок не догадывался об этом. Во всех играх исключительное значение для самоутверждения имеют похвала и признание детских успехов. Если хотите, это внушение уверенности в способности преодолевать препятствия, достигать намеченной цели.

Упражнение 3**."Прятки"**

Проводятся вечером при плотно закрытых шторах и выключенном свете. По возможности используется все пространство дома или квартиры; если же куда-то прятаться нельзя, то надо об этом заранее договариваться. Пока все прячутся, водящий стоит на лестнице и считает до десяти или просто ждет некоторое время. Свет не включается, и поиск идет "вслепую". Один из тех, кого нашли, может ускорить игру, громко считая до десяти. Найденные идут к двери и ждут, выражая сожаление по поводу того, что их так быстро нашли. Все участники игры должны быть по очереди в роли водящего. Ни в коем случае нельзя заставлять детей быть первыми, если они этого не хотят. Тогда следует начать с себя и, "не обнаружив" их, предложить: "А теперь давай посмотрим, может, и ты меня не сможешь найти". Если ребенок боится темноты, сперва можно играть днем, а затем уже вечером [7, 155].

Упражнение 4**."Кто первый"**

Играющие стоят на коленях, опершись руками на пол и немного подавшись вперед (как перед стартом). Проводится стартовая черта, и сорвавшийся раньше времени получает замечание за фальстарт. На расстоянии нескольких метров поставлены два стула так, чтобы между ними можно было пролезть. По очереди каждый из играющих придумывает какое-либо сочетание из цифр, например, "3-5", или названий животных, например, "крокодил - лягушка", или предметов мебели, например, "стол - стул". Об этом сообщается всем играющим. Далее загадывающий "сбивает с толку", произнося полностью или частично неправильные сочетания, например,

59

"крокодил - корова". Суть игры д. том, что загадывающий может в любой момент произнести необходимые для старта "сигнальные слова" и первым двинуться, пока другие соображают, что к чему. Все начинают передвигаться, мешая и толкая друг друга. Почти всегда это вызывает сильное оживление, смех, эмоциональные реплики, тем более, что между стульями может пролезть только один. Выигрывает только тот, кто быстрее всех вернется к месту старта и дотронется до заранее приготовленного приза вроде конфетки или игрушки [7, 156].

Упражнение 5.**"Быстрые ответы"**

Играющие также находятся за одной чертой, но уже стоят. Вся комната размечена предметами на квадраты - так, чтобы при правильном ответе можно было продвинуться на небольшой шаг. Задающий вопросы находится в конце комнаты, перед ним - приз тому, кто первый преодолеет все квадраты, проявив максимум находчивости и смекалки при ответах. Отвечать можно не только правильно, по-взрослому, но и по-детски, непосредственно и шутливо. Ответы не должны повторяться, и давать их следует быстро, в пределах счета "один, два, три". Не менее важно, чтобы и вопросы следовали непрерывно, один за другим, "как из пулемета". Поэтому игру вначале ведет взрослый, задавая вопросы каждому из участников по очереди, например: "Как называется страна, где живут самые высокие люди на Земле?". Взрослые обычно тушуются, мямлят, называют наугад любые страны, в то время как ребенок, к которому переадресовывается вопрос, может уверенно ответить: "Великания". На вопрос: "Где живут самые маленькие люди на Земле?" - ответ, как вы догадались, будет: "В Лилипутии". Примеры других вопросов и ответов: "Почему лампа светит?" - "Потому что она - лампа"; "Почему птички поют?" - "Потому что им весело"; "Почему крокодил зеленый?" - "Потому что он живет в болоте"; "Почему мороженое холодное?" - "Потому что оно - из холодильника" и т. д. Через несколько вопросов уже

60

заметно, что некоторые участники игры опережают других. Особенно радуются этому дети, когда им удается обогнать взрослых, нередко мучительно ищущих подходящие ответы. Ответы не должны повторяться, приз чаще всего достается тем, кто дает остроумные, оригинальные объяснения [7, 157].

Все игры направлены на активизацию эмоционального тонуса, преодоление страхов и повышение уверенности в себе. В игре все равны, никто не поучает, не наказывает и не стыдит, можно стать как "мама" или "папа", и даже превзойти их в чем-то.

Ознакомление с пятью играми не означает, что их непременно нужно "втискивать" сразу в один день. Начинать лучше всего с "пятнашек", за которыми, в один день играют в "жмурки", в другой - в "прятки" и т. д. Важно не пресытиться играми, не потерять интерес. Если игра приелась - отложите ее; пройдет несколько месяцев, и интерес к ней появится снова. Для мальчиков эти игры можно дополнить сражениями с роботами (стрельбой в них из пистолета с присосками), на мечах со щитами, другими подобными играми.

**Выводы по 2 главе**

В данной главе нами было проведено практическое исследование страхов у детей дошкольного возраста.

Результаты проведения методики «несуществующее животное»:

Можно заметить, что в среднем у половины испытуемых уделено особое внимание на их рисунках области глаз животного что говорит о наличии страхов и страха контроля в том числе

По результатам проведения методики М. Люшера можно заметить, что семеро респондентов имеют ситуативный уровень тревоги, пятеро средний уровень и трое - высокий уровень тревоги.

61

По методике А. Захарова были получены такие результаты: на первом месте по распространенности в данной группе детей- социально опосредованные страхи (страх наказания, публичного унижения,) и страхи физического ущерба - 13 респондентов выбрали этот вид страха, далее, 12 респондентов выбрали медицинские страхи, 10 человек выбрали как острый - страх темноты и кошмарных снов, 5 человек отметили что страх у них вызываю животные, остальные формы страхов имеют незначительное распространение в группе.

**Заключение**

В данной курсовой работе нами было проведено два типа исследования: первая часть - теоретическое исследование проблемы возникновения и протекания детских страхов в научной психологической литературе у дошкольников и вторая часть - практическая, представляющая собой тестирование по трем методикам с объяснением их выбора, также во второй главе были представлены практические рекомендации по проработке детских страхов в дошкольном возрасте при помощи комплекса пяти упражнений.

За время выполнения данной работы были сделаны следующие выводы:

Характер дошкольника имеет следующие особенности: импульсная, склонность немедленно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли - ребенок 7-8 лет еще не умеет продолжительно преследовать намеченную цель, настойчиво преодолевать трудности.

Появление страхов в дошкольном возрасте имеет вполне природный характер, связанный с процессом развития восприятия, мышления и

62

воображения ребенка. Страхи имеют под собой символическое, архетипическое начало, свойственное всем людям планеты. Фрейд относит появление страхов с хронологией индивидуального развития ребенка, с преодолением стадий психосексуального развития. У мальчиков в 5-7 лет - отмечается генитальная стадия психосексального развития, которая характеризуется страхом кастрации на основании Эдипова комплекса. Ребенок борется с отцом за мать и боится проиграть в этой борьбе, поскольку отец явно сильней и большего его. Поэтому через его символическое переживание формируется страх травм и увечий. Страх получить часть вместо целого, лишиться части своего тела. Отсюда становится понятным такой общераспространенный детский страх среди мальчиков, как страх черной руки, скелета.

Одна из причин формирования детских страхов - не корректные замечания, а так же запугивания взрослых - родителей, ближайших родственников, а также педагогов. Стало известно, что вовремя не проработанные страхи дошкольного возраста, в последствии, могут проявиться с новой силой в подростковом возрасте.

После проведения методики «несуществующее животное» можно заметить, что в среднем у половины испытуемых уделено особое внимание на их рисунках области глаз животного что говорит о наличии страхов и страха контроля в том числе.

По результатам проведения методики М. Люшера можно заметить, что семеро респондентов имеют ситуативный уровень тревоги, пятеро средний уровень и трое - высокий уровень тревоги.

Результаты методики А. Захарова и М, Панфиловой: на первом месте по распространенности в данной группе детей- социально опосредованные страхи (страх наказания, публичного унижения,) и страхи физического ущерба - 13 респондентов выбрали этот вид страха, далее, 12 респондентов

63

выбрали медицинские страхи, 10 человек выбрали как острый - страх темноты и кошмарных снов, 5 человек отметили что страх у них вызываю животные.

В качестве коррекционных процедур можно воспользоваться комплексом из пяти упражнений, предложенных А. Захаровым, направленных на проработку и выведение на поверхность детских страхов в дошкольном возрасте.

64

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, Питер Пресс, 2017. - 582
3. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум. - 9-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, Питер Пресс, 2018. - 939 с..
4. Григорович Л.А., Марцинковская Г.Д. [Педагогика](https://kursovaya.sokolbank.ru/pedagogika) и психология: учеб. – М.: Гайдарики, 2001.
5. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 538 с..
6. Квинн В.Н. Прикладная психология. – М.: Интер, 1999.
7. Климов Е.А. Общая психология. – М.: Владос, 1999.
8 Веракса, Н. Е. Детская психология: учебник / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва: Юрайт, 2014. – 445 с.
9 Ножкина, Т.В. Общая психология: курс лекций / Т. В. Ножкина. - Москва : Т8RUGRAM, Научная книга, 2017. - 381 с.
10. Психология и педагогика: учеб. / Отв. ред. В.М. Николаенко. – М.: Ин-фра-М, 2000.
11. Психология и педагогика: учеб. / Сост. А.А. Радугин. – М.: Центр, 2000.
12. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А., Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
13. Гуревич, П. С. Психология и педагогика: учебник / П. С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2014. – 478 с.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В

65

2 кн. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – Москва: Юрайт, 2016. – 303 с

16. Кравцова Е.Е. Психологические новообразования дошкольного возраста // Вопросы психологии. - 2006. - №6. - 188 с.

17. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. - М.: «Педагогика - Пресс»,2007.-144с.

18. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для вузов. - М.: Академический проект, 2001. - 704 с.

19. Дружинин В.Н. «Экспериментальная психология», Санкт – Петербург 2001г.,320с.

 Приложение

*Приложение 1*

**Список семей экспериментальной группы**

 Экспериментальная группа:

 1.Ярослав М

 2.Валерия П.

 3.Роман П.

 4.Мирон Ч.

 5.АннаК.

6.Мария Г

7.Алексей Д.

8.Илья К.

9.Анастасия О.

10.Владимир

11.Алиса М.

12.Дмитрий С.

13.Анна Ж.

14.Евгений О.

15.Константин Б.

*Приложение 2*

**Детский апперцептивный тест (дат)**

Оригинальная идея ДАТ была разработана Эрнстом Крисом при обсуждении теоретических проблем проекции в тематическом апперцептивном тесте (ТАТ). Доктор Крис обратил внимание на то, что дети гораздо охотнее идентифицируют себя с животными, чем с людьми. Этот факт был известен еще 3. Фрейду и описан им в истории с маленьким Гансом «Сексуальность пятилетнего ребенка». Названные авторы после годичного обсуждения всех проблем выделили определенное число типичных ситуаций для детей, которые могут раскрыть динамику детских проблем.

Известно, что ТАТ – прекрасный тест для взрослых, однако он не может всецело выявить потребности маленьких детей, но Симондс не рекомендовал использовать ТАТ и для юношеского возраста, поэтому был разработан ДАТ для работы с детьми 3-летнего, и, возможно, до 10-летнего возраста.

Виолет Рамонт, художник-иллюстратор детских книг, согласилась нарисовать рисунки, соответствующие предположениям, прибавив несколько своих, понравившихся ей.

Затем эти рисунки были отработаны несколькими психологами-практиками, неоднократно применявшими другие проективные методики. После этого тест дорабатывался уже на основе практических данных.

Природа и цель теста

Тематический апперцептивный тест (ТАТ) позволяет судить о склонностях, интересах ребенка и нередко выявляет болезненные состояния психики.

ДАТ содержит 10 рисунков, изображающих животных в различных ситуациях. Он может быть использован для детей обоего пола, предпочтительнее с 4–10 лет. После обоснования ребенком карточки разделяются по отделам, согласно «Руководству». Сообщения записываются полностью и потом анализируются согласно «интерпретации».

ДАТ – проективный или апперцептивный метод, то есть метод исследования личности путем изучения незначительных индивидуальных различий в восприятии стандартных стимулов.

Тест является прямой модификацией тематического апперцептивного теста Генриха Моррея. ДАТ был разработан для облегчения понимания отношения детей к более важным фигурам и стимулам. Рисунки были разработаны для получения ответов на существующие проблемы, особенно пищевые, а также исследования вопросов соперничества, выделения отношения к родителям через восприятие детей, близкое им. Указывает о восприятии детьми родителей, об отношении к родителям как к паре, то есть об эдиповом комплексе и его кульминации в главных сценах; воображении ребенка при видении их вместе в постели.

Авторы предполагали возможность выделения агрессивных фантазий ребенка, принятие им мира взрослых, возможный страх одиночества ночью, возможность мастурбации, поведение в туалете и реакцию родителей на это; возможность узнать и проследить структуру личности ребенка, о динамических видах реакции и проблемах развития. Этот тест дает возможность не только диагностировать отклонения, например, плохое поведение, трудности в общении, но и понять некоторые причины их появления. Однако у теста есть недостатки, главный из которых – отсутствие объективного ключа, дающего возможность интерпретации полученных результатов.

*Приложение 3*

**«Клинический цветовой тест Люшера»**

Это семь цветовых таблиц, громоздкий вариант, который применяется в тех случаях, когда в нем действительно возникает необходимость. Цвета этих семи таблиц следующие:

«серый»;

«8 цветов»;

«4 основные цвета»;

«синий»;

«зеленый»;

«красный»;

«желтый».

«Быстрый» или «Сокращенный тест Люшера»

Лаконичный и удобный тест с восемью рядами цветов:

серый (0);

темно-синий (1);

сине-зеленый (2);

красно-желтый (3);

желто-красный (4);

красно-синий или фиолетовый (5);

коричневый (6);

черный (7).

«Метод цветовых выборов»

В 2010 году Собчик Людмилой Николаевной был предложен адаптированный вариант сокращенного теста - «Метод цветовых выборов» (МЦВ). Так она прокомментировала свою работу:

«<...> терминология и суть интерпретирующих сентенций в модифицированном тесте значительно переработаны в соответствии с выявленными недостатками оригинальной версии методики и с учетом современного психологического тезауруса».

**Расшифровка результатов теста Люшера**

Каждый цвет обозначает конкретную потребность:

серый (0) - в ограждении, создании границы;

синий (1) - в удовлетворенности, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

зеленый (2) - в самоутверждении, желание нравиться;

красный (3) - в активных действиях, добиваться успеха;

желтый (4) - в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах;

фиолетовый (5) - в самоидентификации;

коричневый (6) - в свободе от напряжения, уюте;

черный (7) - в отказе из своенравного протеста, восстание против собственной судьбы.

Если основные цвета располагаются на первых пяти позициях, то считается, что потребности человека, соответствующие этим цветам, в какой-то мере удовлетворяются, если же они на последних трех позициях, то имеется напряжение из-за их неудовлетворенности.

*Приложение 4*

**Комплекс занятий, направленный на коррекцию страхов младших школьников посредством игры**

**1."Пятнашки"** (снимает страх неожиданного воздействия)

Правила игры: ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Нельзя пятнать через стулья — они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Суть игры — в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застывать и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

 **2."Жмурки"** (снимает страх замкнутого пространства)

Правила игры: проводится она там же, где только что была игра в пятнашки, и где остались расставленные в беспорядке стулья. Сделано это специально, чтобы создать препятствия для водящего, осложнить его задачу — найти стоящих в разных местах игровой площадки детей и взрослых.

Сначала водящему плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми, то есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни. Перед началом поиска водящий с завязанными глазами три раза поворачивается вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве. Если он идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление. Главное — не говорить и не перемещаться по площадке. Свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего.

Основное правило игры — стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Требуются, следовательно, определенная выдержка, терпение в противоположность двигательному беспокойству и возбуждению. Вместе с тем можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда водящий проходит рядом и пытается 92 нащупать вытянутыми руками участников игры. Но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу.

 Взрослый в роли водящего задает тон всей игре, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти всех участников игры, говоря, что они все равно никуда не денутся, что он расправится с ними, съест, то есть он выступает в гротескно заостренной роли злодея — Бармалея, разбойника. Несмотря на подобные угрозы, всем участникам игры необходимо хранить молчание, сдерживая себя даже в том случае, когда водящий подходит совсем близко. В противном случае легко выдать себя и раньше времени выйти из игры. Если поиск затягивается, то играющие могут немного выйти вперед и внезапно громко произнести перед водящим какой-либо звук, например "у-у-у" после чего быстро и неслышно вернуться на свое место. При обнаружении участника игры его нужно на ощупь опознать и назвать имя. Далее поочередно в роли водящего выступают остальные. Игра длится в среднем 20-30 минут, и обычно каждый успевает побывать в роли водящего. Выигрывает тот, кто успешнее всех найдет играющих.

**3."Прятки"** (снимает страхи темноты, одиночества и замкнутого пространства)

Правила игры: заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, например шкаф. Как и в предыдущих играх, участников не менее трех, и они сами договариваются, кто из них будет искать первым. Свет выключается, остается только небольшой ночник. Тот, кто водит, обходит комнату, произнося шутливые угрозы в адрес спрятавшихся. Последние стремятся ничем не выдать себя, что требует опять же достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшийся остается какое-то время один, пока его не найдут или он сам не выйдет из укрытия по счету 10.

Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только нарочито угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он "не обнаруживает" вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: "И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?". "А я тут!", — воскликнет вдруг нетерпеливый игрок. Это уже нарушение правил, и игра начинается снова. Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 5 и со словами "я иду искать" начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте. Наилучшие результаты от игры — когда ребенок сразу становится ведущим, то есть с ходу преодолевает страх и нерешительность.

Найденные участники игры продолжают принимать в ней активное участие, идя цепочкой сзади водящего и отчасти помогая ему в случае необходимости соответствующими репликами, замедлением или ускорением движения. Возникающие 93 при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению. Приходится ведь прятаться в темноте, одному, и находиться какое-то время в неудобном, стесненном положении. Одновременно исчезают и порождаемые в ситуациях темноты, одиночества и замкнутого пространства ассоциированные со смертью страхи чудовищ, в том числе привидений, невидимок (полтергейста). Бабы Яги, Кощея и т. д.

 **4."Кто первый"** (снятие страха неожиданного воздействия, тренировка процессов внимания и торможения.)

Правила игры: в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены, лицом к стульям. Руки у них находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях, и любое движение раньше времени считается нарушением (фальстартом), влекущим за собой замечание, а при повторении ошибки — и выбывание на время из игры. Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движение, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой к стене или мячу. Кто первый это сделает, тот и выиграет. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст участников.

Движение можно начинать по выстрелу из игрушечного пистолета или удару в бубен. Старту предшествует команда "приготовиться" (пауза еще больше повышает напряженность ожидания).

Дающий старт делает несколько обманных движений, тем самым усиливая напряжение участников игры. Кроме того, он может встать сзади них, и звук будет раздаваться прямо над головами соревнующихся (об этом надо заранее предупредить).

В игре внезапный звук побуждает к быстрому принятию решения и незамедлительному действию, а не к оцепенению и страху.

**5."Быстрые ответы"** (снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку)

Правила игры: игровое пространство заранее разделяется предметами на небольшие квадраты, по одну сторону которых находится ведущий, а по другую — стоящие рядом остальные участники. Ведущий, вначале взрослый, задает поочередно каждому вопросы и ждет ответа в течение произносимого вслух счета: 1-2-3. Ограничение времени создает стрессовую ситуацию, поскольку после счета 3 ответ признается недействительным. Вопросы носят доступный возрасту и шутливый характер, часто с 94 "подковыркой", и на них можно отвечать "по-детски" или как полагается. Например: "Как называется страна, где живут самые высокие люди?" Оптимальным будет ответ: "Великания". Если ответа нет, он задержался или "не тот", то вопрос адресуется рядом стоящему до получения правильного ответа. Вопросы могут быть на любую тему, и умение их быстро придумывать, как и чередовать темы, как нельзя лучше развивает спонтанное мышление и творческую фантазию всех участников. Приведем образцы вопросов и ответов (в скобках). У детей: "Почему лягушки скачут? (ноги длинные)"; "Почему крокодил зеленый? (живет в болоте)"; "Почему мороженое холодное? (из холодильника)"; "Почему птички поют? (весело)"; "Почему земля круглая? (такая получилась)"; "Почему все кончается на "у" (потому)" и т. д. У взрослых: "Почему лампочка светит? (электричество)"; "Почему земля внутри горячая? (нагрели)"; "Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон)"; "Без чего не испечешь хлеб? (без корки)"; "В какую посуду нельзя налить воду? (в полную)"; "Сколько яиц можно съесть натощак? (одно, так как второе будет уже не натощак)"; "Сколько лет Бабе Яге? (много)"; "Какое расстояние от Земли до Марса? (такое же, как от Марса до Земли)" и т. д.

При подходящем ответе производится перемещение участника игры вперед на один шаг (квадрат). Таким образом, отвечающий опережает остальных. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания других. Это усиливает интерес к игре, так как никто не может быть заранее уверен, что именно он одержит победу. Во всех играх необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог обязательно выиграть, если не в первый раз, то во второй или в третий. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в себя и стать более уверенным перед лицом воображаемой или реальной опасности.