**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет психолого-педагогический**

**Кафедра педагогики и психологии**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ ОТЛИЧИЕ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ**

**Исполнитель**:

студентка 5 курса

заочной формы обучения

направления подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиль Психология образования

**Боцоева Римма Майрамовна**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Научный руководитель**:

к.п.н. Амбалова С.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Допущена к защите»**

**Заведующий кафедрой**

д.п.н.. профессор Тахохов Б. А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Владикавказ 2018**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ** 3

**ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАХА И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ** 9

1.1. Понятие «страх». Философские аспекты страха 9

1.2. Классификация страхов младших школьников по частоте и интенсивности страха 18

1.3. Причины возникновения страха. Проявления страхов детей младшего школьного возраста 19

**ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ** 26

2.1. Теоретическое обоснование феномена тревожности. Понятие субстрата тревожности. Социальная тревожность 26

2.2. Тревожность как проявление эмоциональной сферы младшего школьника 31

**ГЛАВА 3. ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА** 38

3.1. Диагностика детских страхов 38

3.2. Программа коррекционной работы с детскими страхами 44

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** 48

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 52

# ВВЕДЕНИЕ

В последние годы многими специалистами отмечается рост числа детских страхов (В.В. Абраменкова, И.В. Дубровина, А.С. Спиваковская и др.). В связи с этим, мы считаем, что более доскональное изучение данной проблемы позволит найти более эффективные методы ее решения. Наличие страхов у детей нельзя оставлять без внимания, поскольку это может негативно сказаться на личностном развитии в онтогенезе (В.И. Гарбузов, В.В. Лебединский и др.).

Несмотря на большую степень изученности проблемы неблагополучия детей, включительно и страхов, она не только не потеряла своей актуальности в наши дни, но и обострилась (А.И. Захаров, В.С. Мухина, М.В. Осорина и др.). Это связанно с тем, что в последние десятилетия в нашей стране произошли значительные социальные, политические и экономические изменения, коснувшиеся не только взрослых, но и детей.

Таким образам, в наши дни детям приходится бороться со многими страхами, с которыми не сталкивались их ровесники в прошлом веке. Появление новых страхов связанно с сюжетами фильмов ужасов, боевиков, насыщенных сценами насилия и убийств, сюжетами и персонажами компьютерных игр, а также ежедневно передаваемыми в средствах массовой информации криминальными новостями и сообщениями о террористических актах.

Столь большой интерес к изучению детских страхов в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе объясняется пониманием значимости его влияния на появление эмоциональных нарушений, формирование личности ребенка и нормального протекания всех психических процессов (В.В. Зеньковский, А.И. Захаров, Э. Ле Шан, П. Поппер, Й. Раншбург, Г. Эберлейн и др.).

Не диагностированные и не откорректированные страхи у детей, особенно относящиеся к учебным, могут оказывать отрицательное влияние на успеваемость ребенка. Помимо этого наличие страхов у детей может оказывать влияние на детско-родительские отношения, взаимоотношения с другими взрослыми и сверстниками.

После проведения в нашей стране новой образовательной реформы открылось огромное количество образовательных учреждений нового тапа: колледжей, лицеев, гимназий, которые отличаются от традиционных школ тем, что предъявляют к обучающимся более высокие требования, а, следовательно, возлагают на них более высокую учебную нагрузку. Согласно полученным медицинским данным это вызывает у детей, в особенности младших школьников, большое количество психосоматических нарушений, стрессов и страхов.

Таким образом, в связи с начавшейся модернизацией образовательной реформы необходимо более основательно изучить переживаемые школьниками страхи, поскольку это позволит создать более благоприятную для детей атмосферу на начальном этапе обучения.

Изменения, произошедшие в эмоциональной сфере детей в последние десятилетия, с одной стороны связаны с увеличением количества факторов, вызывающих чувство страха и недостаточной разработанностью научно-методологической базы для изучения детских страхов, а с другой – необходимостью исследования страхов, возникающих у детей младшего школьного возврата в новых социально-экономических и политических условиях жизни.

Все вышесказанное определяет актуальность данного исследования.

**Объект исследования:** детские страхи.

**Предмет исследования:** возникающие у детей младшего школьного возраста страхи в новых социально-экономических и политических условиях жизни.

**Цель исследования:** выявить особенности страхов у детей младшего школьного возраста в новых социально-экономических и политических условиях жизни.

**Гипотеза исследования.** Основываясь на анализе научной литературы по поставленной проблеме и практической работе, мы сформулировали следующую гипотезу: страхи современных детей отличаются от страхов, которые переживали дети младшего школьного возраста, жившие до перестроечного времени и отражают произошедшие социальные, культурные и политические изменения. Страхи дифференцируются в вербально образном, количественно-качественном, пространственно-временном, микро-макросредовом измерениях.

**Задачи исследования:**

1. Выявить содержание и наличие изменений детских страхов, произошедших в последние десятилетия.

2. Разработать методику, направленную на диагностику детских страхов.

3. Выявить расхождение и соответствие между словесно выраженными и образно представленными страхами у детей младшего школьного возраста.

4. Выявить наличие и способы самостоятельного преодоления страхов детьми.

**Научная новизна работы** заключается в том, что в рамках нашего исследования мы выявили различия в содержании страхов, которые вызваны произошедшими за последние десятилетия культурными, экономическими, социальными и политическими изменениями. К ним относятся: вытеснение устрашающих образов детской субкультуры 80-х годов и отечественного фольклора (Пиковая Дама, черная рука, черти и др.), современные отрицательные персонажи сюжетов фильмов, книг и игр (Фредди Крюгер, Кандимен, Мумия и др.). Установлено, что у современных детей, ведущий ранее страх «быть не тем» (Захаров) уступил место страху смерти и боязни животных. Мы также разработали опросник направленный на изучение детских страхов, который состоит их следующих компонентов: качественного (типы и виды страхов), количественного (интенсивность и частота страхов), пространственного (социальное и физическое окружение), морально-нравственного, временного (настоящее, прошлое и будущее) и саморегуляционного. Мы выявили расхождения между образными и словесными страхами у детей младшего школьного возраста (в образном представлении доминирует страх смерти, а в словесном – боязнь темноты и животных). Были выявлены основные модели поведения детей, в ситуациях, вызывающих страх (бездействие, самоуспокаивание, пассивно-защитный, активно-защитный).

**Теоретическая значимость**. Полученные нами данные позволят получить более полное представление о детских страхах, новую информацию при рассмотрении страха как метода саморегуляции и о морально-нравственных установках при оценке данного эмоционального состояния. Полученные нами результаты послужат основой для проведения новых психолого-педагогических исследований.

**Практическая значимость**. Разработанная нами методика, направленная на диагностику детских страхов, позволит получить более обширную информацию о страхах, переживаемых детьми в младшем школьном возрасте, а, следовательно, проводить более конкретную профилактическую и коррекционную работу. Необходимо отметать, что разработка подобного диагностического инструмента является предпосылкой для совершенствования подготовки педагогов-психологов и помогает раскрыть резервы при профессиональной подготовке специалистов занимающихся формированием эмоциональной сферы детей.

**Теоретической и методологической базой** исследования выступили: концепция деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.), исследования эмоциональной сферы личности (А.В. Запорожец, К. Изард, А.О. Прохоров и др.), психологические основы педагогического общения (Б.Г. Ананьев, А.И. Захаров, М.И. Лисина и др.), а так же положение о характере развития высших психических функций (Л.С. Выготский).

**Методы исследования:**

1. Наблюдение за поведением младших школьников во время учебного процесса и внеучебных ситуациях.

2. Качественный и количественный анализ.

3. Тематическое рисование.

4. Авторская методика «Структурированный опросник детских страхов».

5. Беседа, направленная на уточнение характера и содержания страхов, переживаемых младшими школьниками.

Достоверность и надежность полученных нами данных подтверждается их соответствием поставленной проблеме, его осуществлением на теоретическом и практическом уровнях, возможностью повторения эмпирического исследования, качественным и количественным анализом экспериментальных данных, использованием методов математической статистики.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Страхи, испытываемые современными детьми младшего школьного возраста, по некоторым позициям отличаются от страхов, которые испытывали их ровесники до перестроечного периода, поскольку на них отразились социальные и культурные изменения, произошедшие за последние десятилетия.

2. На специфику появления страхов у детей младшего школьного возраста оказывает влияние тип образовательного учреждения (общеобразовательная школа), территориальная специфика (город), культурно-языковая ситуация (г. Владикавказ).

3. Существуют различия между образными (рисунок) и словесными формами выражения страха у младших школьников.

4. Дети младшего школьного возраста могут самостоятельно справляться с состояниями острого страха благодаря использованию методов саморегуляции.

**Организация исследования.** Исследование проведено на базе СОШ №47 г. Владикавказа. Респондентами выступили 80 детей младшего школьного возраста, из которых 31 девочки и 49 мальчиков.

Выпускная квалификационная работа обсуждалась на кафедре педагогики и психологии психолого-педагогического факультета.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, трех глав, выводов, заключения и списка литературы.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАХА И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ

## 1.1. Понятие «страх». Философские аспекты страха

Проблема страха занимала умы многих философов. Ученых начали заниматься ее изучением с тех пор, как появились первые попытки осмыслить свое предназначение в мире. Почти все философские школы, так или иначе, рассматривали страх в рамках существовавших мировоззренческих систем.

Эпикур впервые предпринял попытки рационализировать и типологизировать представления человека о своих страхах. По его мнению, к появлению чувства страха более подвержены люди, у которых имеются неверные представления о загробном мире и отношениях человека с Богом. А мудрые, размышляющие люди в меньшей степени подвержены воздействию факторов, вызывающих появление страхов.

Огромный вклад в исследование проблемы страха внес известный древнегреческий философ Платон, который рассматривал данную проблему с диалектико-идеалистической позиции. Он выделил два типа страхов, переживаемых людьми: страх ожидаемого зла и страх чужого мнения (стыд).

При рассмотрении проявлений «бесстыдства» (страсти, гнева, невежества, наглости, трусости и корыстности), особое внимание он уделял проблеме распознавания человеческой души. При этом самым безопасным, душевным и быстрым методам борьбы со страхом, по его мнению, являются забавы и игры.

Платон был одним из первых, кто обратил взимание на то, что страх является социальным явлением, определенным состоянием общества, которое нуждается во внимании и коррекции со стороны руководства, включительно и со стороны законодателя.

Не менее значимый вклад в выявление причин возникновения страха внес Аристотель. При исследовании внутренних изменений происходящих с человеком, он выявил наличие приобретенных свойств, способностей и аффектов. По мнению Аристотеля к аффектам относился все то, что вызывает у человека удовлетворение и страдание, а также чувство страха.

Согласно Аристотелю страх возникает в результате нарушения целостности какого-либо социального качества, к которым относятся: семья, дружба, образ жизни, мировоззрение, любовь и др. В этом контексте страх играет позитивную роль, так как предупреждает человека о возникновении возможной опасности потери данных ценностей. Но в то же время, страх побуждает человека к деятельности, нацеленной на восстановление их целостности.

Страх выступает в качестве важного воспитательного фактора, который реализуется при помощи различных средств, в том числе и художественных, но это возможно только в том случае, если человек подвергает произошедшие ситуации рациональному осмыслению и предвосхищает их.

Все вышесказанное подтверждает, что Аристотелем был сделан огромный вклад в становление современного понимания страха.

Поскольку основной причиной возникновения страха является происхождение каких-либо непредвиденных событий, то исходным состоянием человека является его удовлетворенность обладанием какого-либо блага. Если возникает опасность потери данного блага, то это приводит к возникновению чувства ревности, являющегося одним из видов чувства страха, связанного со стремлением сохранить за собой право обладать этим благом.

Возникновение подобного амбивалентного состояния души заставляет человека искать оптимальные модели поведения. Это состояние нерешительности, являвшаяся одним из видов страха. Оно удерживает человека посередине между множеством различных действий или служит причиной отказа от действий вовсе, получая тем самым возможность принять верное решение.

Человек, находящийся перед выбором может поступать двояко:

1. Преодолевает страх в осмысленном действии. В данном случае человек обладает привычкой составлять суждения обо всем, с чем сталкивается, убежден в том, что исполняет свой долг, а все свои действия считает правильными и не допускает даже мысли о том, что они ошибочны.

2. Страх удерживает человека от действий, принуждая его искать иные способы разрешения проблем. Это происходит в силу отсутствия у него отчетливых и ясных понятий, слабости разума, наравне с которыми присутствует сильное желание поступить правильно, вызывающее сильный страх и не позволяет принять или отвергнуть те или иные действия.

Проблема страха довольно много места занимает в трудах нидерландского философа Б. Спинозы, который одним из первых попытался применить к анализу поведения толпы концепцию страха и обусловленных им суеверий. По мнению Б. Спинозы, толпа всегда подвержена воздействию аффектов, от которых она не может никогда избавиться. Подобные состояния психологической неустойчивости приводят к возникновению многих общественных возмущений, включительно и войн.

Занимаясь изучением массового страха, Спиноза поднял проблему социальной организации общества. Анализируя различные формы государственного устройства, он сделал вывод, что некоторые их них основаны исключительно на управлении людьми (республика), а другие на страхе (монархия).

Концепцию страха, разработанную Б. Спинозой в общем виде можно представить следующим образом:

1. Вследствие страха самоистребления, люди, будучи значительно коварнее и хитрее животных вынужденно объединяются в сообщества.

2. Поскольку на людей воздействуют социальные аффекты неудовольствия, включительно и страха, возникает риск социальной деградации общества.

3. Стремясь освободиться от страха, человек стремиться получить свободу. Этого можно достигнуть только в результате разумного планирования и осознания человеком собственных поступков и преодоления ситуации, вызывающей страх.

4. Для освобождения от массовых страхов и суеверий недостаточно свободы отдельного человека. Это является доказательством неуправляемого поведения толпы.

5. Люди осознают, что для действительно свободного развития необходимо объединиться в государство с республиканской формой правления. Поскольку оно предполагает свободное развитие каждого человека при помощи общей свободы каждого ее члена. Это исключает наличие в обществе массовых страхов и суеверий.

Следовательно, в работах Б. Спинозы страх представляет собой социальное явление.

Не менее значимый вклад в исследование феномена страха внесли исследования шотландского философа Д. Юма, взгляд которого на данную проблему был глубоко диалектичным для своего времени. В своих трудах он рассматривал страх в совокупности с его противоположенным явлением – надеждой и другими человеческими чувствами: радостью, печалью, страданием (злом) и удовольствием (добром). Юм выявил, что страх и надежда возникают в результате вероятности или недостоверности состояния духа, то есть, события вызывающие состояние радости или печали всегда приводят к возникновению надежды или страха, только в том случае, если оно недостоверно или вероятно.

Юм считал, что состояние вероятности или недостоверности возникает вследствие постоянного противоборства противоположенных тенденций при реализации аффектов, в результате этого человеческий дух не может остановиться на одной стороне противоречия, на одном аффекте, а постоянно перескакивает с одного на другой. Таким образом, например, такие эмоции как горе и радость объединяются и приводят к образованию аффектов надежды и страха.

Изучая данную проблему, Юм сделал важное открытие – параллельные причины возникновения страха. Суть данного открытия сводится к тому, что чувство страха могут вызывать только определенные эмоции, например, страдание, если человек испытывает его в большом количестве. По мнению Д. Юма, чувство страха при возникновении является необоснованным, но если чувство страдания (зло) обладает чересчур большой силой, то происходит подавление ощущения безопасности, приводящее к появлению страха.

Таким образом, страх может возникнуть не только в результате происхождения какого-нибудь бедствия, но и в результате переживания человеком большого зла (страдания), которое вызывает у него ощущение истинности в происхождении этого бедствия. Д. Юм выявил, что надежда и страх появляются не только в результате недостатка блага или зла, но и в результате неопределенности происхождения этих аффектов.

Анализируя основы нравственности, политики и общества П.А. Гольбах сделал вывод, что при недостатке свободы в обществе, безопасности, добра, при порабощении народа, любой человек, которому нечего бояться, со временем становиться озлобленным. А, человек полагающий, что не нуждается в других людях, спокойно предаться всем склонностям своей души. Таким образом, страх является единственным препятствием, мешающим общественным правителям воплощать все свои желания в действительность и приобретения союзников для свершения неправедных деяний.

Теория рефлексии Г.В.Ф. Гегеля служит ключом для поиска наиболее обобщенного онтологического объяснения природы страха. В рамках данной теории рассматривается механизм появления страха через диалектическое взаимодействие внутренних и внешних компонентов бытия. Согласно данной теории страх:

1. Является одним из важнейших компонентов развития бытия (нечто). Ее суть заключается в вероятности потери своей непосредственности, возможности самовыдвижения и собственных качеств всяким конкретным бытием.

2. Имеет двойственную природу. С одной стороны это необходимость бытия расширить свои границы, с другой – его беспокойство по поводу сохранности своих границ.

3. Результат экспансии иного. Имеет несколько модификаций:

– потеря собственного качества при подчинении бытия грубой силе иного;

– временная уступка бытия силе иного для своего развития в будущем;

– принятие иного для собственного усиления.

4. Является имманентной характеристикой развития бытия, а, следовательно, обуславливается основными формами ее движения и взаимодействия ее основных компонентов: противодействия-действия, отталкивания-притяжения, качества-количества, бесконечного-конечного и т.д.

5. Объективные предпосылки возникновения страха сопоставимы с такими явлениями духовности как любовь, надежда, свобода.

В работах Г.В.Ф. Гегеля так же рассматривались механизмы появления страха у людей, диалектику взаимодействия конечного, эмпирического, отдельного сознания и бесконечного, всеобщего, абсолютного сознания.

Г.В.Ф. Гегель охарактеризовал страх как «внутреннее сжатие души в себе перед лицом кажущегося непреодолимым отрицания» и включил в него следующие компоненты:

1. Человек воспринимает себя как деятельное, активное существо.

2. Ощутив силу собственных потенций, он экстраполирует их на внешний мир, одновременно с этим осознавая свою ограниченность, проявляющуюся:

– в пассивно-эгоистическом характере эмпирического сознания, в определенности разорванности, в которой всеобщее представляет субстанциональное, перед которым эмпирическое сознание осознает себя и свое сущностное ничтожество, но при этом хочет в соответствии со своим позитивным существованием оставаться тем, что оно есть. Это приводит к возникновению страха.

– в зависимости, маломощности конечного сознания.

3. При осознании своей принципиальной конечности, субъект старается снять ее в сфере «чистой мысли абсолютной силы Единого» (Бога).

4. Самоотрицаясь в бесконечном едином, субъект приобретает свободу после освобождения от страха. По мнению Г.В.Ф. Гегеля, страх перед богом является началом мудрости и представляет собой один из важных компонентов свободы и заключается в освобождении от всего особенного, от случайных интересов, в том, что человек чувствует негативное влияние всего особенного. Поэтому страх представляет собой не особенную боязнь перед всем особенным, а восприятие этого особенного как чего-то ничтожного. Это и есть освобождение от страха.

5. Субъект, пребывая в абсолютной самости, в которой его собственная самость исчезает, вновь обретает положительное содержание в абсолютной вере в Бога.

Следовательно, по Г.В.Ф. Гегелю социальный страх представляет собой ощущение человеком собственной ничтожности по сравнению с Богом. То есть, только при безусловном принятии веры в Бога и осознании своей ограниченности человек приобретает истинную мудрость и свободу.

Из рассмотренного нами материала видно, что изучением страха занимались многие философы, но их представления о роли страха в жизни человека разнообразны и противоречивы. Но все они сходятся в том, что страх является одним из наиболее значимых факторов влияющих на развитие человеческого общества.

В психолого-педагогической литературе страх рассматривается как специфическое острое эмоциональное состояние, особая реакция организма, возникающая в опасной ситуации.

Следовательно, страх представляет собой аффективное, эмоционально заостренное отражение конкретной ситуации, которая представляет угрозу для благополучия и жизни человека. Основой страха служит инстинкт самосохранения, то есть он представляет собой защитный механизм сопровождающийся происхождением определенных изменений в высшей нервной деятельности. Эти изменения оказывают влияние на дыхание, частоту пульса, выделение желудочного сока и артериальное давление.

Практически невозможно встретить человека, который ни разу в жизни не испытывал страх, поскольку ощущение тревоги, беспокойства и страха являются неотъемлемыми частями психической жизни любого индивида, наравне с такими чувствами как радость, гнев, удивление, восхищение и печаль.

Но если человек чересчур подвержен влиянию страха, то его поведение кардинально меняется, иногда вплоть до «эмоционального паралича».

Если человек не в состоянии справиться со страхом, то его принято называть устойчивым. Такой страх приводят к возникновению нежелательных личностных черт. Но если серьезно относиться к детским страхам и правильно понимать причины их возникновения, то возможна их коррекция, в некоторых случаях до полного их исчезновения.

В том случае, если страхи заостряются и сохраняются у ребенка в течение длительного времени, то это свидетельствует о неблагополучии ребенка, его физической и психической слабости, неправильном поведении родителей и наличии конфликтных взаимоотношений между членами семьи.

Для того чтобы родители могли помочь ребенку избавиться от страхов им в первую очередь необходимо выяснить что собой представляет страх, какие функции выполняет, механизмы его развития и возникновения, а так же то, чего сильнее всего боится их ребенок и почему.

И.П. Павлов считал, сто страх является естественным рефлексом, пассивно-оборонительной реакцией и сопровождается лёгким торможением коры больших полушарий. Поскольку страх основан на инстинкте самосохранения, его возникновение приводит к появлению определенных изменений в высшей нервной деятельности. То есть, в наиболее общем виде страх возникает как ответная реакция на действие определенного стимула, представляющего угрозу.

У детей чаще всего встречаются страхи, которые внушили им взрослые, например, родители, учителя, воспитатели и т.д. Взрослые неосознанно порождают возникновение страхов у детей тем, что чрезмерно настойчиво и чрезвычайно эмоционально указывают ребенку на наличие опасности.

Таким образом, в результате высказывания взрослыми таких фраз, как «не бегай – упадешь», «не трогай – обожжешься», «не гладь – укусит», ребенок воспринимает только вторую часть их высказываний. Это связанно с тем, что ребенку пока не ясны последствия данных действий, но он уже распознает сигналы опасности исходящие от взрослых, и, разумеется, у него возникает чувство страха, которое закрепляется и распространяется на исходные ситуации.

Тревожные родители нередко неосознанно внушают детям свои страхи. Это может происходить в процессе разговоров о различных болезнях, катаклизмах, смерти и т.д., которые отражаются на психике ребенка и калечат ее. Все это свидетельствует о том, что страх имеет рефлекторный характер. Это справедливо даже в тех случаях, когда ребенок пугается при резком шуме, внезапных стуках, поскольку они ранее сопровождались у него неприятными переживаниями, которые оставили в памяти ребенка определенный эмоциональный след и теперь ассоциируются с любым резким шумом.

При рассмотрении страха важно не путать его с состоянием тревоги, поскольку тревога представляет собой переживание человеком отдаленной и неявной опасности. При этом неопределенность выступает скорее не как источник появления тревоги, а как сила, побуждающая человека устранить источник, вызывающий ее появление.

Но в то же время у страха и тревожности имеется общая составляющая – ощущение волнения и беспокойства, то есть они оба свидетельствуют о наличии угрозы и отсутствии безопасности. Отсюда следует вывод, что страх является эмоционально заостренным, аффективным отражением в сознании человека конкретной угрозы для жизни и благополучия, а тревога представляет собой эмоционально заострённое ощущение еще не возникшей угрозы. Иными словами, тревога не всегда имеет отрицательное значение, так как может возникнуть в ответ на приближение наступления радостного, волнительного события.

Страх и тревогу чаще всего испытывают эмоционально неблагополучные дети, не имеющие позитивных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это чувства вызывают у них беспокойство, выражающееся в том, что ребенок не может подобрать нужные слова, когда его спрашивают, теряется, отвечает дрожащим голосом, а в некоторых случаях и вовсе замолкает. Физиологически это может проявляться в том, что тело как бы наливается свинцом, ладони потеют, внутри все холодеет, цепенеет, либо наоборот, индивид начинает совершать много ненужных, лишних движений.

В том случае если ребенка пугает сам факт возникновения страха, возможность возникновения ситуации даже косвенно угрожающей его благополучию и жизни, то это нередко свидетельствует о запредельном уровне тревоги.

Таким образом, тревогу нужно рассматривать не только как эмоциональное состояние, но и как устойчивую личностную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к интенсивным и частым переживаниям беспокойства.

## 1.2. Классификация страхов младших школьников по частоте и интенсивности страха

В психолого-педагогической литературе страхи условно принято делить на ситуативные и личностные. Ситуативный страх возникает в непривычной, новой или опасной для человека ситуации, например, при нападении животного или ограблении. Нередко такой страх появляется в группе людей, которые «заражают» друг друга паникой или тревожных предчувствий близких людей, при возникновении конфликтов и неудач.

Личностный страх является частью характера человека, например, это может быть проявление чрезмерной мнительности в новой обстановке или при общении с другими людьми.

У каждого человека личностный и ситуативный страхи взаимодополняют друг друга.

Страхи так же подразделяются на воображаемые, реальные, хронические и острые. Реальные и острые страхи вызываются ситуативными изменениями, а воображаемые и хронические – личностными особенностями.

Несмотря на то, что страх является интенсивно выраженной эмоцией, различают его обычную, естественную, возрастную и патологическую выраженность. Обычно страх не оказывает значительного влияния на взаимоотношения с людьми, характер и поведение человека, не затрагивает его ценностные ориентации.

Некоторые формы страха выступают в качестве защитных механизмов, так как позволяют человеку избежать соприкосновения с объектом вызывающим чувство страха.

О патологическом страхе свидетельствует чрезмерно драматическая ее выраженность (потрясение, эмоциональный шок, ужас) или его затяжное, навязчивое, почти не обратимое протекание. Такой страх невозможно контролировать, он оказывает отрицательное влияние на характер человека, его приспособление к социуму и налаживание позитивных взаимоотношений с другими людьми.

## 1.3. Причины возникновения страха. Проявления страхов детей младшего школьного возраста

К возникновению страха могут приводить различные условия, ситуации и события, которые предшествуют возникновению опасности. Предметом, вызывающим ощущение страха может стать какой-либо предмет, объект или человек. Но иногда получается так, что он не связан ни с чем, такие страхи называют страхами-переживаниями или беспредметными. В некоторых случаях возникновению страха способствуют страдания, так как в период детства формируется устойчивая связь между этими двумя чувствами.

Причины, вызывающие чувство страха можно разделить на 4 категории (Дж. Грей):

– новизна;

– интенсивность;

– сформировавшиеся в процессе эволюции сигналы опасности;

– ситуации, возникающие в процессе социальных взаимоотношений.

Примерами чрезмерно интенсивных стимулов, вызывающих появление страха являются чрезмерно громкие звуки, незнакомые люди, боль, новые предметы. Как определенный вид стимулов Дж. Грей также рассматривал недостаток или отсутствие стимулов в ожидаемое время в ожидаемом месте. Помимо этого существуют эволюционно выработанные сигналы опасности – это ситуации, угрожающие безопасности большего числа населения в течение длительного промежутка времени.

По Дж. Боулби существуют врожденные детерминанты страха, которые он назвал «природными стимулами и их производными». Такие стимулы практически не меняются в процессе приобретения человеком опыта. К ним относится одиночество, неожиданные изменения стимулов, новизна, высота и боль. К стимулам страха в свою очередь относятся незнакомые люди, новые предметы, темнота и животные.

Дж. Боули, так же как и многие другие исследователи, отмечают наличие у людей возрастных особенностей страха. Таким образом, страх зависит от психических и физических процессов развития и созревания организма человека. Некоторые исследования показывают, что младенцы впервые месяцы жизни не бояться незнакомых людей, потому что у них в этом возрасте еще не сформирована способность отличать незнакомых людей от знакомых. Данная способность формируется у детей между 6 и 9 месяцем жизни, поэтому именно в этом возрасте отмечается наибольший страх перед незнакомыми людьми.

По мнению Дж. Боулби одиночество является наиболее важной и глубокой причиной возникновения страха. Это связанно с тем, что все остальные стимулы намного больше пугают человека, если появляются на фоне одиночества.

Культурно-обусловленные причины возникновения страха почти всегда являются следствием научения, например, тревогу у населения может вызвать даже негромкий сигнал воздушной тревоги. По его мнению, большинство культурно обусловленных причин возникновения страха при более основательном изучении связаны с природными детерминантами, замаскированными различными видами рационального мышления, проекций и неправильного толкования.

В трудах С. Рэчмена описаны процессы научения посредствам культурных детерминант страха. В рамках данной теории традиционной является концепция травматического обусловливания, при которой события и ситуации вызывающие боль, приводят к возникновению страха, независимо от того испытывает человек боль или нет.

Наиболее основательно данная проблема описана в трудах Дж. Боулби, в которых перечисляются моторные и экспрессивные наблюдения, являющиеся индикаторами страха. К ним относится подавление движений в сочетании с осторожным всматриванием, поиск контакта с другими людьми и испуганное выражение лица. Дж. Боулби выделил 4 критерия для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха:

1. Практически все проявления страха возникают одновременно или последовательно.

2. События, вызывающие одно из проявлений страха, приводят к возникновению всех остальных.

3. Большинство их них являются биологическими защитными механизмами.

4. При самоотчете респонденты характеризуют их как проявления страха.

Более дифференцированный анализ негативных аффектов у детей представлен в работах В.Е. Кагана. По его мнению, существует 4 «состояния страдания», называемые страхом. Причинами появления данного состояния он считал:

1. Непредсказуемость.

2. Предчувствие происхождения нежелаемого события.

3. Ееассимилированное расхождение.

4. Осознание несоответствия между взглядами.

5. Признание диссонанса между поведением и взглядами.

Следующей, менее значимой причиной возникновения страха является влечение и сохранение гомеостаза. Влечение становиться значимым, когда возрастает настолько, что начинает вызывать появление соответствующих эмоций, в том числе и страх, и начинает указывать определенный дефицит.

Боль, независимо от причин, которые ее вызвали, может приводить к возникновению страха. В свою очередь страх может не только усиливать чувство боли, но и активизировать реакции, направленные на избавление от нее. Важно отметить, что появление страха может вызывать любая эмоция, поскольку они по всем своим нейрофизиологическим механизмам похожи на страх. Например, согласно С. Томкинсу, если человеку удалось освободиться от действия сильного страха действовавшего в течение длительного времени, у него возникает такая эмоция как радость. Если же освобождение было не полным, то возникает возбуждение.

Чаще всего причиной появления страха являются когнитивные процессы, например, страх, может быть вызван мысленным воспроизведением ситуации вызвавшей его в памяти или его представлением, а так же антиципацией. Для появления чувства страха в некоторых случаях достаточно воспоминания о страхе или его предвидения.

Каждый человек склон к тому, чтобы адаптироваться к новому, более высокому уровню тревожности и перестать замечать его. Нередко люди бояться новых ситуаций, критики, руководства, находиться в центре внимания, быть отверженным, закрытых и открытых пространств, темноты, вида крови, пауков, прикосновений, родителей, нищеты, поражений, успехов и т.д. Иными словами, человеческие страхи разнообразны и индивидуальны для каждого. Следовательно, адаптируясь к постоянному воздействию стрессовых факторов, люди строят свою личную жизнь, карьеру, жизненную стратегию, стараясь таким образом избежать ситуаций, в которых их постигли неудачи. Но при этом, взрослые, ограничивая свое жизненное пространство, одновременно ограничивают и жизненное пространство своих детей. Поэтому, в практической работе психологов нередко встречаются запросы, в которых родители просят скорректировать поведение их детей, а на практике сами выступают основой причиной возникновения таких поступков и сопутствующих ему переживаний.

У эмоционально чувствительных детей нередко отмечаются возрастные страхи, являющиеся отражением особенностей личностного и психического развития. Как правило, причинами их возникновения являются:

1. Тревожные отношения родителей с ребенком.

2. Наличие страхов у родителей.

3. Чрезмерное стремление оградить ребенка от опасностей, изолирование его от общения со сверстниками, предоставление полной свободы ребенку или предъявление чрезмерно большого количества требований к нему, а также высказывание многочисленных нереализуемых угроз взрослыми по отношению к ребенку.

4. Отсутствие возможности идентифицировать себя с родителем того же пола (преимущественно у мальчиков).

5. Наличие психической травмы, как правило, испуга.

6. Наличие постоянных нервно-психических напряжений у матери, которые являются результатом преднамеренной или вынужденной подмены семейных ролей.

Установлено, что страхи чаще возникают у детей из тех семей, в которых главой семьи является не отец, а мать. Дети младшего школьного возраста более чувствительно реагируют на конфликты между родителями, если они постоянно наблюдают ссоры между ними, у них возникает большее количество страхов, нежели при наличии между родителями позитивных взаимоотношений. У детей обоего пола в возрасте 6-7 лет, чаще возникает чувство тревоги и страха из-за родительских конфликтов.

Установлено, что с возрастом эмоциональная чувствительность детей к конфликтам родителей повышается. Например, у семилетних детей, проживающих в неполных семьях число страхов выше, а, следовательно, они более чувствительны к конфликтам и разрыву отношений между родителями.

Возникновению страхов так же сильно подвержены единственные дети, являющиеся центром заботы и тревоги родителей. Это связанно с тем, что у таких детей имеются более тесные эмоциональные взаимоотношения родителями, в результате чего они перенимают, их беспокойство (при наличии). Если родители беспокоятся о том, что упустят что-то в воспитании ребенка, опасаются, что он не оправдает их ожидания, желают интеллектуализировать его развитие, то дети начинают опасаться того, что не оправдают их ожиданий.

При возникновении страхов немаловажное значение играет возраст родителей, например, у молодых, жизнерадостных родителей дети менее подвержены возникновению тревоги, страхов и беспокойства. А дети родителей среднего возраста (30-35 лет) более беспокойны. Это связанно с тем, что дети впитывают как губки тревогу родителей, в результате чего начинают проявлять признаки беспокойства в раннем возрасте. Это нередко служить причиной возникновения у них чувства неуверенности в себе.

Появлению страха так же способствуют некоторые типологические особенности высшей нервной деятельности, к которым относится чрезмерная эмоциональная чувствительность и связанная с ней излишняя впечатлительность. Впечатлительные люди более эмоционально ранимы и уязвимы, они быстро расстраиваются, принимают все чрезмерно близко к сердцу, поскольку не способны к агрессивным ответам. Боязливые дети склоны «держать все в себе» и редко открыто выражают свои чувства.

Каждый ребенок в процессе своего психологического развития проходит ряд возрастных этапов, в период которых наиболее подвержен возникновению страха. Все страхи имеют переходящий характер, но в то же время все они способны вызывать появление аналогичных страхов, запечатленных в памяти тревожных родителей. Иными словами, страхи переживаемые взрослыми передаются детям. Данная модель передачи страхов является наиболее распространенной.

Таким образов, вероятность возникновения страхов у детей повышается в том случае, если их испытывают родители. Особенно если у родителей и детей имеются схожие свойства высшей неровной деятельности и при наличии между родителями и детьми тесного эмоционального контакта. Большинство страхов родители передают детям неосознанно, но некоторые опасения и страхи навязчиво внушаются детям или их системе целостных ориентации. Иными словами, дети наследуют не сами страхи, а некоторые модели реагирования на ситуации их вызывающие.

Отличительными чертами невротических страхов являются: постоянство, длительность, большая эмоциональная напряженность и интенсивность, избегание объектов, вызывающих страх, всего неизвестного, нового. Такие страхи оказывают неблагоприятное влияние на формирование личности и характера человека и практически не поддаются коррекции.

Невротические страхи могут возникать в результате неразрешимых и длительных переживаний. Такие страхи чаще всего возникают у чувствительных детей, испытывающих эмоциональные сложности во взаимоотношениях с родителями. Представление таких детей о самом себе искажено наличием конфликтов или эмоциональных переживаний в семье.

# ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

## 2.1. Теоретическое обоснование феномена тревожности. Понятие субстрата тревожности. Социальная тревожность

Тревожность в психолого-педагогической литературе определяется как переживание личностью эмоционального дискомфорта, возникающее в результате ожидания неблагополучия и происхождением грозящей опасности. Тревожность может рассматриваться как эмоциональное состояние или как устойчивая черта личности или темперамента. В отечественной литературе данное различие выражается в понятиях «тревожность» и «тревога». Важно заметить, что термин «тревожность» применяется для обозначения данного явления в целом. Ещё одним обоснованием тревожности является склонность личности к переживанию чувства тревоги, представляющего собой эмоциональное состояние. Данное состояние выражается в субъективном ощущении беспокойства, напряжения и негативных предчувствий, которые с физиологической точки зрения активизируют вегетативную нервную систему. Подобное состояние возникает как ответная эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может обладать разной интенсивностью и динамичностью.

В психологическом отношении тревожность может определяться как ощущение напряжения, озабоченности, нервозности, беспокойства, чувства неопределенности, незащищенности, бессилия, а так же невозможности принимать решения.

На физиологическом уровне она проявляется в усилении сердцебиения, увеличении циркуляции крови, учащении дыхания, повышении артериального давления, снижении порога чувствительности, повышении общей возбудимости. Это происходит тогда, когда ранее нейтральные стимулы приобретают негативную эмоциональную окраску.

Как личностное образование тревожность проходит определенный путь развития. Первым этапом является возникновение конфликта в сфере «Я», приводящая к появлению напряженности и неудовлетворению потребностей. В результате этого возникает состояние тревоги. На следующем этапе происходит закрепление данного состояния, она становиться самостоятельным образованием и приобретает собственную логику развития. Если она обладает достаточной мотивационной силой, то может побуждать человека к общению, достижению успеха и т.д., то есть становиться одним из ведущих личностных образований.

Наличие определенного уровня тревожности является обязательным и естественным условием для активной деятельности человека. Для каждого человека существует свой желанный, оптимальный уровень тревожности. Такая тревожность называется полезной. Правильная оценка личностью своего состояния в этом отношении является важным компонентом самовоспитания и самоконтроля.

Чрезмерно высокий уровень тревожности приводит к дезадаптации, общей дезорганизации деятельности и поведения. Она мешает продуктивной деятельности и нормальному развитию личности. Чрезмерно тревожные люди склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их жизни и самооценки. При возникновении подобных ситуаций у них наблюдается резко выраженное состояние напряженности, снижается координация движений и внимания. Но в то же время, полное отсутствие тревоги или слишком низкий ее уровень препятствуют нормальной адаптации человека, отрицательно сказывается на результатах и процессе деятельности [3].

Как правило, уровень тревожности может меняться, уменьшаться или повышаться. Это происходит перед важными встречами, выполнением ответственной работы, выступлением перед аудиторией, участием в соревнованиях и др. Тревожность может возникать в результате недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление о которых еще не утратило своего воздействия на человека. Однако реактивная тревожность изначально носит негативный характер [5].

Из представленных нам данных следует вывод, что тревожность основана на реакции страха, который является врожденной реакцией на некоторые социальные ситуации, связанные с сохранением целостности организма. Следовательно, тревожность появляется при возникновении личностной или социальной угрозе, при возникновении опасности ценностям человека, его представлениям о себе, потребностям «Я», отношениям с окружающими, общественному положению. Но в то же время следует различать тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние человека.

Другим распространённым вариантом тревожного состояния является социальная тревожность. В данном случае тревога возникает в различных социальных ситуациях, когда человеку приходится контактировать с другими людьми. Это может быть, например, знакомство с новыми людьми или публичное выступление. При рассмотрении социальной тревожности нередко говорят и застенчивости или робости. К возникновению такой формы тревожности приводит боязнь общественной оценки и неуверенность в себе. Именно поэтому, людям склонным к социальной тревожности нередко кажется, что в социальных ситуациях они выглядят глупо или смешно, что другие люди их унизят или осудят [17]. Однако на протяжении жизни каждый человек постоянно оказывается в ситуациях, когда ему приходится контактировать с другими людьми. В качестве таких ситуаций выступает учеба, работа, поездки в общественном транспорте и т.д. Естественно, человеку, у которого повышен уровень социальной тревожности, такие ситуации вызывают стальное чувство дискомфорта и тревоги – это мешает ему справляться со многими своими повседневными делами.

Довольно часто получается так, что из-за повышенного уровня тревоги человек не может эффективно, в присутствии других людей, выполнять какие- либо действия. Это происходит из-за боязни негативной оценки, даже вопреки отсутствию отрицательной оценки со стороны других людей, поскольку считает, что его осуждают и он не эффективен. Таким образом, человек стремиться избегать ситуаций, которые приводят к повышению у него чувства тревоги. В результате этого индивид ограничивает свои контакты с другими людьми, лишая себя возможности развивать свои социальные навыки и убедиться в том, что он способен налаживать позитивные взаимоотношения с другими людьми. У людей, испытывающих социальную тревожность, нередко возникают сложности в работе и учебе, установлении дружеских и романтических отношений.

В некоторых случая социальная тревожность перерастает в такое расстройство как социальная фобия, при острых формах которой люди даже неспособны выйти на улицу из-за боязни устанавливать контакты с другими людьми.

Социальная фобия – это иррациональный страх перед смущением и унижением в общественных местах, в результате которого человек специально начинает избегать пугающих, вызывающих у него страх ситуаций.

Таким образом, социальная тревожность вызывает чувство дискомфорта, делает некоторые жизненные ситуации для человека неприятными и мучительными. А социальная фобия вызывает серьезную дезадаптацию и, как правило, приводит к отказу от деятельности, которая вызывает страх [6].

Барри Шлепке и Марк Лири в своей теории самопрезентации описали причины вызывающие у людей беспокойство в социальных ситуациях. Согласно данной теории, каждый человек при взаимодействии с другими людьми стремиться подать себя с лучшей стороны и произвести хорошее впечатление. Таким образом, подтекст социальной тревоги сводится к тому, что у нас возникает чувство тревоги, когда мы хотим произвести впечатление на окружающих людей, но сомневаемся в том, что у нас это получится.

Выявлено, что уровень тревожности выше тогда, когда мы общаемся с людьми с более высоким социальным статусом или пользующимся у нас авторитетом. А так же в ситуациях, когда нас оценивают, например, при знакомстве с родителями жениха или невесты, когда мы смущаемся, когда наше внимание сосредоточено на том, с чем мы сталкиваемся и на себе. Тревогу вызывает то, когда взаимодействие сосредоточено на чем-то важном для нашего образа «Я», например, когда излагаем свои идеи на собрании перед коллегами, когда находимся в нестандартных, неструктурированных и новых для нас ситуациях. Например, таких, как первое собеседование на работу, первый официальный обед или школьный бал, то есть в таких ситуациях, когда мы не знаем как правильно себя вести.

Одной из форм социальной тревожности является застенчивость, отличительной особенностью которой является постоянное беспокойство о мнении других людей. Застенчивые люди, в отличие уверенных в себе, как правило, воспринимают даже случайные события как связанные с ними. То есть, они чрезмерно персонализируют ситуации. Данная тенденция свидетельствует о наличии у них повышенного уровня тревожности, а в крайних случаях и паранойи. Например, при интервьюировании таких людей они склонны полагать, что интервьюер совершенно ими не интересуется и настроен по отношению к ним неблагожелательно. Нередко они так же преувеличивают стремление окружающих к их оцениванию и степень внимания, проявляемую к их персоне другими людьми. Например, если у застенчивого человека имеются какие-либо внешние недостатки, такие как плохо уложенные волосы, шрамы и т.д. они считают, что все люди замечают их и обсуждают. Помимо этого, обеспокоенные, застенчивые и депрессивные люди чаще ищут оправдания своим неудачам.

По мнению С. Бродта и Ф. Зимбардо если бы люди научились справляться со своей застенчивостью, то появилась бы возможность устранить их бессознательную стратегическую установку объяснять все свои неудачи. А вместо этого позволили бы обеспечить этих людей удобными альтернативными объяснениями их тревожности и возможных неудач.

## 2.2. Тревожность как проявление эмоциональной сферы младшего школьника

Проблемы, связанные с психическим состоянием занимают одно из центральных мест, среди проблем, возникающих в повседневной жизни человека. При этом среди психических состояний наибольшее внимание в психологии уделяется состоянию тревоги или беспокойства.

Эмоции и чувства – это отражение реальной действительности в виде переживаний. Различные переживания и чувства в совокупности образуют эмоциональную сферу человека. Как правило, выделяют три виды чувств: интеллектуальные, эстетические и нравственные.

К. Изард разделяет эмоции на производные и фундаментальные. Фундаментальными считаются: радость, интерес, волнение, удивление, гнев, страдание, горе, презрение, стыд, презрение, отвращение и вина. При соединении различных фундаментальных эмоций образуется комплексное соединение – тревожность, которая может включать в себе чувство вины, интереса, страха, возбуждения и гнева.

Под тревожностью понимается склонность индивида к переживанию тревоги и характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги – один из основных параметров индивидуальных различий.

Редко возникающие, единичные проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние – «тревожность», которую необходимо разграничивать с понятием «страха».

По мнению К. Изарда страх является специфической эмоцией, которую необходимо выделять в отдельную категорию. Он полагает, что тревога включает в себя множество эмоций, одной из которых может быть чувство страха. Именно поэтому, изучение страха как отдельной эмоции позволяет проанализировать его специфическое влияние на поведение и когнитивные процессы, а также особенности его взаимодействия с другими эмоциями. При этом среди всех эмоций, из которых состоит тревога, именно страх является ключевым.

Страх переживается людьми всех возрастных категорий, но каждому возрастному этапу присущи свои «возрастные страхи». Таким образом, для каждого возрастного этапа свойственно наличие определенных страхов, которые при нормальном развитии личности со временем исчезают. Как правило, возрастные страхи исчезают через 3-4 недели после возникновения. Если этого не происходит, то страх считается невротическим. Такие страхи отличаются большей эмоциональной интенсивностью, напряженностью и длительностью (иногда до взрослого возраста).

З. Фрейд был первым, кто акцентировал свое внимание и выделил состояние тревожности. Он охарактеризовал данное состояние, как эмоцию, включающую в себя переживание чувства беспомощности, неопределенности и ожидания. Данное определение указывает в основном на внутренние причины данного состояния, а не на его компоненты.

В наше время изучению состоянию тревоги посвящено огромное количество работ. Многозначность в понимании тревоги как психического состояния проистекает из того факта, что термин «тревога» используется психологами в различных значениях. Она одновременно рассматривается и как временное психическое состояние, возникшее в результате стрессовой ситуации, фрустрации социальных потребностей, а так же как первичный показатель неблагополучия организма и реакция человека на угрозу.

В психолого-педагогической литературе господствующей является интерпретация тревоги как эмоционального состояния. При этом данное состояние в трудах большинства авторов сближается со страхом. В отечественной психологии многие авторы обозначают данное понятие как «психическая напряженность». Н.И. Наенко считает, что данный термин не содержит в себе негативных ассоциаций и обращает внимание именно на психологическое функционирование человека находящегося в сложных жизненных условиях. Ч. Спилбергер подчеркивает, что исследователи, изучающие данную проблему, в своих трудах используют разные термины. Упорядочить проблему терминологии возможно при помощи выделения отдельных семантических единиц: личностной тревожности, немотивированной тревожности и тревоги.

В литературе термин «тревога» чаще всего применяют для описания неприятного психического состояния, которое субъективно оценивается личностью как ощущение беспокойства, напряжения и отрицательных предчувствий, а в физиологическом плане приводит к активизации автономной нервной системы. Через механизмы обратной связи вся эта информация передается в кору головного мозга и оказывает влияние на чувства, мысли и потребности человека.

Под воздействием сложившейся ситуации, собственных мыслей, потребностей и чувств, особенностей личностной тревожности человек осуществляет когнитивную оценку возникшей ситуации. Подобная оценка вызывает автоматическую реакцию организма на опасные стимулы, принятию контрмер, которые направлены на снижение возникшей ситуационной тревожности. В конечном итоге все это сказывается на выполняемой человеком деятельности, непосредственно зависящей от состояния тревожности, которую человеку не удалось преодолеть при помощи адекватной когнитивной оценки ситуации и предпринятых контрмер и ответных реакций. Следовательно, человеческая деятельность в тревожной ситуации напрямую зависит от эффективности предпринятых контрмер, силы ситуативной тревожности и точности когнитивной оценки сложившейся ситуации. Данный подход к оцениванию состояния тревожности представлен в работах Т.В. Драгуновой, В.В. Давыдова и др.

Однако тревогу чаще всего рассматривают как негативное психологическое состояние, вызываемое стрессовыми ситуациями. Так, например, Ю.Л. Ханин определяет тревогу, как реакцию на различные стрессоры, обладающие различной интенсивностью, изменчивостью, наличием чувства озабоченности, напряженности и беспокойства.

В рамках системно-структурного подхода (Н.А. Аминова, К.Е. Изарда, Н.Д. Левитова и др.) тревога рассматривается как интегративное явление, отражающее отношения между людьми (человеком) и предметным миром, где тревога играет отрицательную, либо положительную роль, мобилизуя резервы психики. В социальном плане появление тревоги связывают с происхождением неожиданных изменений в условиях жизни и возникновением проблем во взаимоотношениях с другими людьми.

К возникновению тревоги могут приводить такие психологические причины как внутриличностные конфликты, возникающие из-за неверного представления личности о собственном образе «Я», недостаточного обоснования целей, неадекватного уровня притязаний, предчувствия возникновения трудностей, а так же необходимости выбирать между различными действиями. Исследования, проведенные Н.В. Имеладзе, подтверждают, что появлению тревожности способствует конфликтное строение самооценки, когда у человека одновременно присутствует чувство неуверенности в себе с потребностью высоко себя оценивать.

Среди физиологических причин, способствующих появлению тревоги необходимо отметить действие на организм психотропных веществ и болезни. Так же существует теория, согласно которой тревожность вызывается особенностями конституции и врожденными психодинамическими особенностями, рассогласованием работы отделов центральной нервной системы, неуравновешенностью или слабостью нервных процессов.

Причины, влияющие на изменение уровня тревоги и вызывающие ее, разнообразны и могут относиться ко всем сферам жизнедеятельности человека. Условно их можно разделить на субъективные и объективные. К первым относят причины информационного характера, на основе которых у человека складывается неверное мнение об исходе события, вызывающего тревогу. А так же причины психологического характера, когда завышается субъективная значимость исхода данного события. К объективным причинам, вызывающим появление тревоги принято относить экстремальные условия, которые предъявляют к психике человека повышенные требования и связанные с неопределенностью исхода ситуации переживания. К ним также относят утомление, беспокойство по поводу нарушения психики или здоровья, влияние фармакологических препаратов, оказывающих влияние на психическое состояние человека.

По мнению А.М. Прихожана тревожность связанна с историческими периодами общественной жизни. Это отражается на содержании страхов, характере возрастных пиков тревожности, распространенности, частоте и интенсивности переживания тревоги, повышении числа тревожных подростков и детей в России в последние годы.

По мнению А.И. Захарова чувство тревоги возникает в период раннего детства, отражает страх потерять свою принадлежность к группе. По его мнению, беспокойство, испытываемое нормально развивающимися детьми в возрасте от 7 месяцев до 1,2 года служит основой возникновения тревоги в будущем. Тревога перерастает в тревожность при неблагоприятном стечении обстоятельств и с возрастом становится устойчивой чертой характера в младшем школьном возрасте. Уже в возрасте 7-8 лет тревожность становиться личностной чертой, определенным эмоциональным состоянием, при котором преобладает беспокойство по отношению чего-либо или страх сделать что-то не так, например, не оправдать чужих ожиданий, опоздать, не соответствовать общественно принятым нормам.

В психологии тревожность рассматривается как склонность человека к переживанию тревоги, то есть это эмоционального состояния, которое возникает в период ожидания происхождения неблагоприятного развития событий или в ситуациях представляющих неопределенную опасность. Тревожные люди на протяжении всей жизни испытывают постоянный, необъяснимый, беспричинный страх. Повышенный уровень тревожности дезорганизует все виды деятельности человека, приводит к появлению неуверенности в себе и снижению самооценки.

Тревожность может стать одним из факторов появления невроза, поскольку приводит к появлению внутричичностных конфликтов и противоречий. Все тревоги, которые переживают взрослые, также встречаются и у детей. Как правило, тревожные дети неуверенны в себе и имеют неустойчивую самооценку. Поскольку они постоянно испытывают необъяснимое, необоснованное чувство страха, редко проявляют инициативу, это послушные, примерные дети, предпочитают не привлекать к себе внимание, старающиеся выполнять все поручения и задания взрослых, не нарушающие дисциплину. Таких детей с повышенной тревожностью принято называть застенчивыми или скромными.

При работе с такими детьми следует помнить, что их дисциплинированность, примерность и аккуратность имеют защитный характер, то есть ребенок старается делать все, чтобы избежать неудач, осуждения со стороны других людей. Они отказываются от всех видов деятельности, при выполнении которых у них возникают сложности.

Тревожность напрямую зависит от уровня самооценки, становление которой происходит в школьном возрасте. Помимо этого с самооценкой связан уровень притязаний. В исследованиях, проведенных Н.В. Имеладзе, выявлена связь специфики изменения уровня притязаний с эмоциональными реакциями. В его исследованиях выявлена значительная корреляционная связь между уровнем притязаний и степенью тревожности: дети, имеющие высокую тревожность, имеют высокий уровень притязаний, который превышает их реальные возможности. В то время как дети, обладающие низкой тревожностью, имеют более адекватный уровень притязаний близкий к их реальным возможностям, а так же они нормально реагирую на свои успехи и неудачи. Состояние тревожности также приводит к нарушению социального статуса ребенка: расхождению между фактически занимаемым ребенком положением в коллективе и положением, которое он желает занять.

Таким образом, тревожность представляет собой определенное эмоциональное состояние, сопровождающееся появлением беспокойства и страхом совершения ошибок, боязнью не соответствовать ожиданиям других людей. Данное состояние начинает развиваться в возрасте 7-8 лет, если у ребенка накопилось большое количество неразрешенных страхов, образовавшихся в предыдущие годы жизни. Основным источником появления страхов у детей является семья.

При переходе ребенка в среднюю школу значение семьи в этом вопросе существенно снижается, а роль школы, наоборот, возрастает. Негативные последствия высокого уровня тревожности состоят в том, что оно негативно сказываются на формировании дивергентного мышления, основной отличительной чертой которого является отсутствие у человека боязни неизведанного и нового, но при этом не сказывается на интеллектуальном развитии.

При изучении тревожности необходимо помнить, что в младшем школьном возрасте она обратима при проведении необходимой коррекционной работы и выполнении соответствующих психолого-педагогических рекомендаций, поскольку еще не является устойчивой чертой характера.

Таким образом, можно сделать вывод, что на усваивание учебного материала в младшем школьном возрасте оказывают влияние многие психолого-педагогические факторы, одним из которых является тревожность, которая рассматривается как состояние эмоционального напряжения и повышенного беспокойства в ситуациях, предполагающих наличие опасности.

# ГЛАВА 3. ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 3.1. Диагностика детских страхов

В настоящее время в психологии имеется огромное количество методов, направленных на исследование страха. Помимо тестов, опросников и проективных методик к ним относятся диагностическая беседа и наблюдение. При проведении диагностической работы направленной на исследование страха школьные психологи часто применяют методику А.М. Прихожана, тест «Страхи в домиках» М. Панфиловой, диагностическую беседу-опрос А.И. Захарова, тесты, направленные на выявление тревожности Дорки, Тэмла, Амэна.

Но, несмотря на все многообразие психодиагностических методов мы не нашли методику, предназначенную для выявления страхов, определяемых самими детьми младшего школьного возраста, позволяющую выявить условия их возникновения, в том числе время и место. А также методику позволяющую обнаружить используемые детьми методы преодоления страхов.

В качестве респондентов мы выбрали детей младшего школьного возраста, поскольку мы полагаем, что это позволит нам получить необходимую информацию от детей в их собственном описании.

Для достижения данной цели мы разработали анкету, большая часть входящих в нее вопросов имела «открытый» характер. Анкета имеет следующую структуру:

В первом блоке представлены вопросы, направленные на выявление наличия или отсутствия страхов у респондентов и раскрытие их содержания. Этот блок имеет вводный характер (вопросы №1, №2).

Во второй блок анкеты входят вопросы, направленные на выявление частного и интенсивного характера существующих у младших школьников страхов. Данный блок включает в себя две таблицы, в которых приведена классификация страхов по частоте и интенсивности (вопросы №3, №4).

В третий блок входят вопросы, направленные на временное изменение страхов у детей: в настоявшем, прошлом или будущем. В данном блоке имеются три таблицы, в которых временное изменение выявляется при помощи предложений, которые детям необходимо дополнить: «сейчас…» (настоящее), «когда я был маленьким…» (прошлое), «когда я стану большим…» (будущее) (вопросы №5, №6, №7).

Четвертый блок состоит из вопросов, нацеленных на выявление страхов в их пространственном измерении. Этот блок включает в себя две таблицы с классификациями страхов, где детям необходимо определить для себя самое опасное и безопасное место (вопросы №15, №16).

При помощи вопросов входящих в пятый блок анкеты выявляется отношение детей к страхам, в их проекции на мир взрослых. Этот блок включает в себя наибольшее количество таблиц, при помощи которых младшим школьником необходимо отметить, чего больше всего бояться взрослые, их родители, друзья, дедушки и бабушки, ровесники и т.д. А так же отметить людей, которые, по их мнению, ни чего не бояться (вопросы №9, №10, №11, №12, №13, №14, №17).

Вопросы шестого блока позволяют выявить отношение респондентов к страхам в морально-нравственном отношении. Таблица, входящая в данный блок выявляет нравственную установку при помощи вопроса «бояться чего-нибудь стыдно?» (вопрос №8).

Вопросы, входящие с седьмой блок анкеты позволяют выявить способы, используемые детьми младшего школьного возраста, для преодоления своих страхов. Данный блок состоит из одной таблицы, включающей в себя способы преодоления страхов, которые чаще всего используют дети (вопрос №18).

Таким образом, при помощи данной методики и множества входящих в нее высказываний младших школьников о своих страхах мы выявили пространственно-временные, количественно-качественные, микросредовые, макросредовые, саморегуляционные и морально-нравственные характеристики этих страхов.

В нашей работе мы исследовали повседневные проявления страхов у детей младшего школьного возраста.

Мы составили вопросы анкеты таким образом, чтобы они не провоцировали появление и не закрепляли уже существующие страхи у детей. Наши вопросы позволяют выявить установки негативизма или соглашательства у младших школьников. Для того чтобы избежать лапидарных ответов при проведении диагностики для некоторых заданий мы использовали дополнительные вопросы, например, где? почему? и т.д.

Методика составлена таким образом, что ее можно проводить как при проведении индивидуальной диагностической работы, так и групповой. Исследование детей обучающихся в первых классе мы провели индивидуально, а с респондентами обучающихся во вторых и третьих классах мы применили групповую форму работы.

Выборку составили учащиеся первых, вторых и третьих классов.

В нашей работе, помимо анкеты, направленной на выявление вербального компонента страха у детей, мы провели работу, направленную на выявление его невербальной составляющей. Мы это сделали при помощи данного детям задания сделать тематический рисунок «Чего я боюсь?», поскольку многие психотерапевты и психологи считают рисование своих страхов достаточно сильным средством их корректировки и устранения [18, 28, 97, 120].

Поскольку рисовать любят практически все дети, то именно благодаря данному виду творчества возможно наиболее глубоко заглянуть в душу ребенка и выявить все его переживания. В процессе рисования ребенок как бы заново переживает эмоции, чувства и ощущения, которые он переживал ранее. Например, А.И. Захаров писал, что «через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов» [31]. По мнению А.И. Захарова положительное воздействие данной психотерапевтической методики заключается в том, что данный способ позволяет выразить все эмоции, в том числе негативные и отрицательные. Это происходи по тому же принципу, что и выработка иммунитета от инфекционных болезней, при которой пациенту вводится живая, но ослабленная вакцина, которая стимулирует развитие защитных сил организма. Согласно его теории, повторное переживание чувства страха в игровой форме способствует ослаблению его травмирующего влияния [31].

Но в то же время встречается немало противников данного метода, поскольку в процессе рисования ребенок как бы заново погружается в стрессовую, травмирующую его ситуацию или заново воссоздает пугающий его образ. Это плохо сказывается на детской психике, поскольку травмирование вспыхивает с новой силой.

В нашей работе мы уделили большое внимание тому, как респонденты рисуют свои страхи. Мы сконцентрировали свое внимание на том, меняются ли образы в изображении тех или иных видов страха, какие образы чаще встречаются у испытуемых.

Мы выявили, что наши респонденты чаше всего изображают танатический страх, то есть страх смерти. Дети, чаще всего изображают смерть, как одетое в черные одеяния существо, с пустыми глазницами в черепе, имеющее костлявые руки, держащие косу. Часто изображаются похороны, кладбище, гроб или мертвые люди с оскаленными зубами. Важно отметить, что современные дети часто изображают персонажей фильмов ужасов, голливудских кинокартин и мультфильмов («Мумия», «Оно», «Фредди Крюгер» и д.р.), а не персонажей отечественных фильмов, сказок или народного фольклора.

При изображении темноты, испытуемые закрашивают пространство всего листа фиолетовым, черным или красно-черным цветом. В психологии данные цвета символизируют тревогу, о которой свидетельствует изображение темных или черных квадратов, комнат, стен и заретушированных углов.

Большой интерес вызывает страх животных у детей, составивших нашу выборку. Наиболее часто дети младшего школьного возраста бояться собак. При расспросах они отвечают, что их пугают не просто собаки, а «большие, злые, кусачие собаки» или «собаки со злым взглядом». Следующим по интенсивности является страх змей, особенно сильно он выражен у девочек. Это совпадает с данными, полученными в исследованиях А.И. Захарова.

Также важно отметить, что дети, проживающие в разных городах, различных социальных и экономических условиях похожие страхи изображают идентично.

Помимо образного представления страхов в нашей работе мы проанализировали топографию рисунков детей.

Например, в работе М.В. Осориной выявлена общая топографическая закономерность: в детских рисунках пространство Мира и пространство листа воспринимаются идентично. Именно поэтому, они организовывают при рисовании пространство листа так, чтобы туда могли поместиться персонажи, под ногами которых обязательно находится земля, а над головой – небо. Персонажи обозначаются таким образом, чтобы каждый из них изображался во весь рост, целиком, не загораживая других персонажей, то есть во всей своей самости [72].

При проведении нашей исследовательской работы, встречались изображения как подтверждающие данный принцип, так и опровергающие его. На некоторых рисунках образ страха был изображен без опоры, без неба и земли, в определенном субъективном пространстве. В некоторых случаях эти образы заполняли все пространство листа, а в других были маленькими, микроскопическими по отношению к размерам листа. Так же довольно часто пугающие предметы или объекты изображались в нижнем углу листа. Отсюда следует вывод, что некоторые дети сознательно изображают пугающие их образы и предметы, незначительными и маленькими, старясь как бы убедить себя в том, что они не страшные.

Соответственно и цветовое решение рисунков. Так цвета, свидетельствующие о наличии тревоги, чаще всего встречаются в рисунках с изображениями смерти. При рисовании же животных дети склонны изображать их в реально существующих цветах (зеленый крокодил, красный тигр, синий медвежонок и т.д.).

Всю совокупность полученных нами изображений (80 рисунков) можно разделить на следующие группы:

1. Рисунки, изображающие боязнь монстров, приведений, вампиров, скелетов, мумий и других чудовищ, являющихся персонажами фильмов ужасов и компьютерных игр (33%). К ним относятся персонажи таких фильмов как «Оно», «Дракула», «Мумия», «Чужие», «Фредди Крюгер» и т.д.

Образы, представленные в данной группе, представляют косвенную угрозу для жизни.

2. Рисунки, на которых представлен страх смерти (3%). К ним относятся изображения смерти с косой и подписью «смерть» и «я умерла» – на рисунке девочки, лежащей со скрещенными руками.

В отличие от представленной ранее группы, в образах входящих в данную категорию, страх выражен в форме прямой угрозы для жизни.

3. Изображения, на которых представлен страх животных (17,5%). В рисунках, вошедших в данную группу, изображен достаточно широкий спектр представителей фауны (кошки, собаки, змеи, пауки и д.р.). Необходимо заметить, что в рисунках детей чаще изображены представители дикой природы, нежели летучие мыши, пауки, пчелы, крысы и т.д.

4. Множественные страхи (14%). В данную группу входят дети, испивающие два или более страхов. Мы считаем, что такие дети нуждаются в особом внимании со стороны родителей, психологов и педагогов, поскольку они, в отличие от других детей чаще испытывают чувство тревоги, у них быстрее истощаются адаптационные возможности и нервно-психические резервы. Но это не означает, что некоторые дети, имеющие по одному страху, меньше нуждаются во внимании родителей и психолого-педагогической помощи, поскольку этот страх может часто появляться и обладать большой интенсивностью.

Некоторые авторы отмечают, что наличие у человека множества страхов является свидетельством его одаренности, в том числе и интеллектуальной.

5. Боязнь сказочных персонажей (4,5%). Сюда относятся изображения ведьм, драконов, транспорта, ночи, Кощея и т.д. Данная группа также включает в себя учебные страхи, выражающиеся в виде дневников с многочисленными двойками и ярко-красными замечаниями учителей.

6. Рисунки, изображающие страх высоты, огня, стихийных бедствий, нападения и войны (3%).

7. Рисунки, изображающие страх глубины, кошмаров, темного леса, людей, в том числе и родителей, одиночества, боли и наказания (2,5%).

Помимо этого, полученные нами данные показывают, что большинство респондентов признает у себя наличие страхов (72%), из которых 33% являются мальчиками, а 39% – девочками. Из всей выборки 15% мальчиков и 12% девочек отрицающих наличие у них любых страхов.

Сравнение учащихся школы показало, что по количеству признающих наличие страхов разница не существенна. А так же то, что процент мальчиков, отрицающих у них наличие страхов выше, нежели девочек.

## 3.2. Программа коррекционной работы с детскими страхами

Для эффективной коррекции детских страхов необходимо знать причины их возникновения и психологические особенности их протекания. Механизмы развития эмоции страха переплетаются между собой и образуют их сложно мотивированную структуру. Страхи, которые возникают в результате внушения или психологического заражения, невозможно устранить только при проведении психокоррекционной работы с ребенком, а необходимо помимо этого исправить неадекватно сформировавшееся отношение родителей. Личностные страхи можно устранить при проведении работы непосредственно с детьми, а ситуативные страхи требуют комбинированного подхода.

Но при работе с детскими страхами всегда необходимо помнить, что для эффективного их устранения надо смотреть на них не столько глазами взрослых, сколько глазами детей. Поскольку понимание внутреннего мира детей, их желаний и чувств, а также показываемый родителями положительный пример позволят создать необходимые для устранения страхов предпосылки.

Следует всегда помнить, что детей нельзя наказывать или винить за то, что они чего-то бояться, поскольку в такие моменты они беззащитны, несчастны и полностью зависят от родителей, которые несут персональную ответственность за психологическое благополучие и самочувствие своих детей, а так же за их способность противостоять внешним и внутренним угрозам.

Для того чтобы помочь ребенку полностью избавиться от мучающих его страхов взрослому необходимо принять активное участие в его жизни. Для этого, в первую очередь, необходимо установить контакт с ребенком, наладить доверительные взаимоотношения – все это поможет ребенку поверить в себя, а так же его творческие возможности.

Для эффективного психотерапевтического воздействия на ребенка необходимо понять и принять его чувств и желания такими, какие они есть. Это позволить индивидуализировать проводимую коррекционную работу с ребенком и добиться более эффективных результатов.

Не менее значимым фактором при работе с детскими страхами является терпение, поскольку в некоторых случаях для того чтобы добиться хотя бы небольших результатов необходимо огромное количество времени.

Основным фактором, препятствующих устранению детских страхов, является неблагополучное нервно-психическое состояние родителей и наличие конфликтных взаимоотношений между членами семьи.

Для коррекции детских страхов часто используют части методики, разработанной И. Захаровым. В своей методике для устранения страхов он использует игровую форму рисования. При этом обязательным условием при проведении коррекционной работы является участие родителей, а так же вера психолога в эффективность и результативность данной методики.

Методика включает в себя три этапа:

1. Рисование страха.

2. Предметно-ролевая психологически направленная игра.

3. Проведение психологической коррекции в форме ролевых игр-драматизаций.

Подобные предметно-ролевые игры общеизвестны и применяются издавна – это игры, в которые ежедневно играют дети и играли в детстве их родители. В своей системе А.И. Захаров отшлифовал и сгруппировал их и использует как естественные методы активизации жизненных сил ребенка.

Основная цель психологически направленных игр заключается в том, чтобы снять избыток скованности, торможения и страха, возникающих в замкнутом пространстве, темноте, при внезапных происшествиях и новых коммуникативных ситуациях. Одновременно с этим они способствуют повышению уверенности в себе и снижению застенчивости. Такие игры необходимо проводить совместно с родителями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название игры | | | Коррекционная направленность игры | |
| I комплекс игр | | | | | |
| 1 | «Пятнашки».  Служит разминкой перед последующими играми. Имеет три модификации. Может использоваться при работе с детьми от 2-х лет. | | | Способствует устранению или уменьшению торможения или страха при внезапном воздействии, а также страхов нападения и наказания со стороны взрослых. | |
| 2 | «Жмурки» (с услужениями).  Может использоваться при работе с детьми от 3-х лет | | | Помогает устранить страхи внезапного воздействия. А также страхи темноты и замкнутого пространства. | |
|  | «Прятки» (с усложнениями)  Может использоваться при работе с детьми от 1 года. | | | Применяется при работе со страхами одиночества, темноты и замкнутых пространств. | |
| 4 | «Кто первый».  Применяется при работе с детьми от 2-лет и при работе с детьми от 4-х лет (с усложнениями). | | | Способствует снятию страха неожиданного воздействия.  Является методом тренировки процессов торможения и внимания. | |
| 5 | «Быстрые ответы».  Подходит для работы с детьми от 5-и лет. | | | Способствует снятию торможения, возникающего при задавании внезапных вопросов, способствует развитию сообразительности, смекалки, веры в себя перед лицом опасности. | |
| II комплекс из 4-х игр | | | | |
|  | | «Противоборство» для мальчиков. | Помогает подавить в себе чувство страха, развитию уверенных и точных действий. | |
| 1 | | «Поединок» | Развивает решимость и быстроту действий, помогает преодолевать болезненные ощущения, страх боли и уколов. | |
| 2 | | «Стрельба из лука» | Способствует разрядке эмоционального напряжения возникающего при страхе боли, уколов и неожиданного воздействия. | |
| 3 | | «Сражение».  Желательно проводить при участии родителей. | Ослабляет напряженность во взаимоотношениях. | |
| 4 | | «Противоборство» с работой | Развивает самообладание и отсутствие страхов. | |
| III комплекс с несколькими семьями | | | | |
| 1 | | «Мяч в кругу» | Способствует снятию торможения, возникающего при необходимости быстро отвечать в большой группе людей. | |
| 2 | | «Проникновение и выход из круга» | Применяется для устранения страха замкнутого пространства. | |
| 3 | | «Сжатие» | Устраняет страх замкнутого пространства. | |
| 4 | | «Пролезание» | Используется для преодоления страха замкнутого пространства и нападения. | |
| 5 | | «Автобус» | Способствует преодолению страха замкнутого пространства в транспорте. | |
| 6 | | «Коридор» | Помогает преодолеть страх замкнутого пространства, страх нападения животных, боли, неожиданного воздействия. | |
| IV комплекс | | | | |
| 1 | | «Футбол» | Устраняет страхи внезапного воздействия, боли, замкнутого пространства (из плотного окружения). | |
| 2 | | «Регби» |
| 3 | | «Кочки» | Способствует преодолению страха глубины и чудовищ, обитающих в ней. | |
| 4 | | «Восхождение» | Устраняет страхи высоты, землетрясения и ожидания его наступления. | |

Таким образом, при проведении коррекционной работы детских страхов большое значение придается детско-родительским взаимоотношениям. Поскольку основным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, служит нервно-психическое напряжение самих родителей и наличие конфликтных взаимоотношений в семье. В данном случае, перед проведением коррекционной работы с детьми, необходимо оказать предварительную психологическую помощь самим родителям. Только после этого проведение коррекционных занятий с детьми будет эффективным.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наше время существует огромное количество событий, ситуаций, объектов и условий, вызывающих чувство страха, либо являющихся потенциально пугающими. Объяснением этому может служить тот факт, что страх значительно чаще других эмоций является предметом научного исследования.

Страх – это эмоция, которая может возникнуть в любом возрасте.

В период младшего школьного возраста страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку их возникновение во многом имеет возрастной характер.

При проведении коррекционной работы с детскими страхами необходимо уделять особое внимание детско-родительским взаимоотношениям, поскольку они оказывают огромное влияние на процессе устранения тревожности и страха. Именно поэтому при работе с детскими страхами необходимо активное участие родителей.

К моменту поступления в первый класс у детей наблюдается уменьшение страхов, что обусловлено новой социальной ролью школьника, который уменьшает эгоцентрическую направленность личности и инстинктивно опосредованные формы страха. Но, несмотря на это, у семилетних детей наблюдается наличие достаточно высокого уровня тревожности и опасений перед началом школьного обучения.

При работе с тревожными детьми необходимо учитывать их специфическое отношение к успехам и неудачам, результатам и оценкам. Тревожные дети чрезмерно чувствительно относятся к результатам своей деятельности, бояться и всячески избегают ситуации, в которых они терпят неудачи. Таким детям очень сложно адекватно оценивать результаты своей деятельности, поскольку не могут самостоятельно решить, правильно ли они ее выполнили или нет. Они ожидают этой оценки от взрослых.

Высокий уровень тревожности характерен для периода поступления ребенка в школу, особенно в первые месяцы обучения. Однако, после прохождения адаптационного периода, который обычно завершается к концу первой, либо во время второй четверти, положение меняется, и эмоциональное состояние ребенка стабилизируется.

Проведение своевременной совместной коррекционной работы психолога и родителей не только оказывает положительное влияние на устранение чувства страха, но и оказывает позитивное влияние на детско-родительские взаимоотношения. Основным фактором, мешающим избавлению ребенка от страха, является неблагополучное нервно-психическое состояние его родителей и наличие частых конфликтов в семье. Поэтому, в данном случае в первую очередь необходимо оказать предварительную помощь самим родителям или семье в целом, а уже после этого проводить коррекционные занятия с ребенком.

Учитывая все вышесказанное, можно выделить основные параметры работы с детскими страхами:

1. Для снижения уровня тревожности ребенка необходимо обеспечить его достижение успеха в каком-либо виде деятельности, а также необходим щадящий режим в той области деятельности, в которой ребенок не может достигнуть успеха.

2. Для оказания помощи ребенку в избавлении от страха, можно использовать представленную нами выше программу коррекционной работы.

3. Для оказания продуктивной помощи детям в избавлении от страха, родителям необходимо знать, что собой представляет страх, какие функции выполняет, причины его возникновения, пути развития и методы предупреждения их возникновения. Так же им следует знать, чего больше всего бояться их дети и почему.

4. Перед проведением коррекционной работы с тревожным ребенком, педагогу-психологу необходимо устранить нарушения семейных взаимоотношений и применяемые родителями неадекватные формы воспитания детей.

5. Для предупреждения возникновения неврозов у детей, необходимы позитивные перемены в жизни семьи и ребенка.

Таким образом, родители сами могут своевременно помочь ребенку преодолеть его страхи, которые еще не переросли в неуверенность в себе и неврозы. Но, несмотря на это, наиболее эффективной формой устранения страхов у детей является совместная работа родителей и психолога.

Следовательно, детские страхи требуют проявления к ним особого внимания и как можно более раннего устранения, поскольку в противном случае приведут к образованию невроза как психогенного заболевания.

Страх сказывается практически на всех сферах жизнедеятельности ребенка, ухудшая его взаимоотношения с окружающими людьми и негативно сказываясь на его самочувствии.

Страхи приводят к возникновению разнообразных последствий, и по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы справиться с неблагоприятными изменениями. Это в первую очередь относится к эмоциональной сфере ребенка, так как страх пропитывает все чувства тревожной окраской.

Страхи успешней всего подвергаются психологической коррекции в младшем школьном возрасте, поскольку в этом возрасте их возникновение происходить преимущественно вследствие переживания отрицательно окрашенных эмоций, а не из-за черт характера и они во многом имеют возрастной характер.

Если не сформировать у ребенка в этом возрасте способность оценивать свои поступки с точки зрения социальных норм, то в последующем это будет сложно сделать, поскольку благоприятное для формирования чувства ответственности время уйдет.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ психологической, социальной, педагогической, философской и методической литературы по поставленной проблеме.

2. Изучение, обобщение и распространение передового психолого-педагогического опыта.

3. Опрос, наблюдение, интервьюирование, анкетирование, индивидуальные и групповые беседы с респондентами и учителями.

4. Качественный и количественный анализ полученных эмпирических данных.

5. Структурированный опросник детских страхов.

6. Беседа с целью уточнения характера и содержания испытываемого детьми младшего школьного возраста страха.

Достоверность результатов исследования обеспечена их соответствием поставленной проблеме, его осуществлением на теоретическом и практическом уровнях, возможностью повторения исследования, проведенным качественным и количественным анализом полученных данным и использованием методов математической статистики.

В нашем исследование приняло участие 80 детей младшего школьного возраста, из которых 40 человек обучалось в первом классе, 20 – во втором и 20 – в третьем.

Мы не сочли необходимым рассматривать такую социологическую информацию о респондентах как семейное положение, материальное положение, уровень образования родителей и т.д., поскольку в школе, которой проводилось исследование, не было выявлено структурных различий в характеристике выявленных страхов. А полученные количественные различия рассматривались не в абсолютном плане, а в сравнительном значении.

Согласно полученным нами данным, большая часть респондентов признают у себя наличие страхов (72%), из которых 33 % являются мальчиками, а 39% – девочками. 15% мальчиков и 12% девочек отрицает у себя наличие страхов вовсе.

Значительной количественной разницы среди учащихся, признающих у себя наличие страхов, не выявлено.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы психодиагностики // Сб. научных статей, Ростов-на-Дону. 2001.
2. Абраменкова В.В. Психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире // «Вопросы психологии» № 1. – М., 2012.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995.
4. Айке Д. Страх. Тревога и тревожность // Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – С-Пб., 2011.
5. Акопов Г.В. Социальная психология образования. – М., 2000.
6. Акопов Г.В., Макеева Л.В., Тихонов О.И. и др. Эмоциональная саморегуляция. – Самара, 1998.
7. Бездухов В.П. Гуманистическая направленность учителя. Самара, 1997.
8. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж, 1995.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
10. Большой толковый медицинский словарь, «OXFORD», – М., 1998, с. 354.
11. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. – М., 1990.
12. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя: Психотерапевтические истории для детей. – М., 1996.
13. Бюлер Ш. Сказка и фантазия ребенка. – М., 1925.
14. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М., 1984.
15. Венгер А.Л.Психологические рисуночные тесты. – М., 2012.
16. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М, 2001.
17. Венгер Л.А. Развитие умственных способностей детей. – М., 1991, с. 15.
18. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1976, с. 35.
19. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – М., 1984.
20. Гарбузов В.И. Нервные дети. – Л., 1990.
21. Гримак Л .П. Общение с собой. – М, 1991.
22. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М., 1979.
23. Гриншпун И.Б., Неболюва Т.В. Детские невротические страхи, их диагностика и коррекция: Программа к спецкурсу. – М., 1993.
24. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арттерапии.
25. Гульянц Э.К., Широкова Г.А. Актуальные проблемы психодиагностики // Сборник научных статей. – Ростов-на-Дону, 2013.
26. Дилео Дж. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – М., 2014.
27. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987.
28. Дьяченко М,И., Кандыбович Л.А. Психология. Словарь справочник. – М., 1998.
29. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – С-Пб., 2012, с. 135.
30. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1986.
31. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб., 1995.
32. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М., 1986.
33. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М, 2010.
34. Зеньковский В.В. Психология детства. – М., 1995.
35. Злобин А.Т. Классификация эмоций // Вопросы психологии, 1991.
36. Изард К. Психология эмоций. – С-П., 1999.
37. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – С-П., 2011.
38. Каган В. Понимая себя. – М, 2012.
39. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. –М, 1997.
40. Кемпинский А. Страх. Психические состояния. Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб, 2010.
41. Клиническая психология. // Под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб., 2012.
42. Клиническая психология: учебник // под ред. Б.Д. Карвасарского. –СПб, 2012.
43. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992. С.45.
44. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб., 2011.
45. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
46. Кьеркегор С. Страх и трепет. Тревога и тревожность // Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб., 2011.
47. Ле Шан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – М, 1990.
48. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., М.М. Либлинг. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. – М., 1990.
49. Леви В. Нестандартный ребенок. – М., 1988.
50. Лекрон Л. Добрая сила. Самогипноз. – М., 1993.
51. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М., 1991.
52. Лук А.Н. Эмоции и личность. – М., 1982.
53. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – С-Пб., 2011.
54. Матейчек З. Родители и дети. – М., 1992.
55. Минияров В.М. Педагогическая психология. Часть 1. Психология воспитания. – Самара, 2012.
56. Мир детства: младший школьник. – М., 1988. С.59.
57. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1997.
58. Мухина В.С. Таинство детства. – М., 1997.
59. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. – М., 1990.
60. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. // Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – С-Пб., 2011.
61. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995.
62. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., «Сфера», 1996.
63. Одаренные дети // под. ред. Г.В. Бурменской, В.М. Слуцкого. – М., 1991, с. 21.
64. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М., 1983.
65. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., 1991, с. 130.
66. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста // Под ред. Д.Б. Эльконина и А.Л. Венгера. – М., 1988.
67. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб., 2016.
68. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2014.
69. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. – М., 1993.
70. Петрова В.Г., Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии? – М., 2013.
71. Петрова Е.Ю. Страшные сновидения у детей. Психолог в детском саду № 1. Москва Обнинск. 1988.
72. Петченко В.А. Методика оценки степени выраженности объектных школьных страхов детей младшего школьного возраста. Психолог в школе. Москва-Обнинск, 2009, №1.
73. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М., 1984.
74. Практикум по арттерапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб., 2008.
75. Практическая психология образования // Под ред. Е.И. Рогова. Учебник для студентов высших и средних учебных заведений. – М., 1997.
76. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. Активные методы в работе школьного психолога. – Киров, 2015.
77. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., Воронеж, 2013.
78. Робер А. Большой толковый психологический словарь. – М., 2011, с. 322.
79. Тромбах СМ. Школа и психическое зд оровье учащихся. – М.,1988.