

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра дошкольной педагогики и психологии

**АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХОВ**  
**У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
**В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ И СЕМЬИ**

студентки 6 курса 62 группы  
специальности 050703 «Дошкольная педагогика и психология»  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Абдулгасановой Наиды Магомедовны.

Научный руководитель  
доцент кафедры ДПиП,  
кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ Т.Н. Акулова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой ДПиП  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_ Е.А. Казанкова  
(подпись, дата)

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема детских страхов является одной из наиболее актуальных исследований в психологической науке и практике. Связано это с тем, что наличие страха у ребенка влияет на его психическое, личностное и социальное развитие, тормозит и деформирует эти процессы, приводит к трудностям в адаптации, общении со сверстниками и взрослыми, а также обуславливает проблемы в школьном обучении.

Детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога вовремя помочь ребенку, независимо от природы и специфики проявления страхов. Родители по большей части объясняют тревожное состояние своих детей разными причинами: кого-то напугал фильм или книга, кого-то собака на улице и т.д. Для ребенка страх - это самая сильная эмоция. Чаще всего первыми «симптомами» детских страхов выступает фрустрация и тревожность, а также агрессия, которая является защитной реакцией малыша. А самыми распространенными причинами детских страхов выступают проблемы взаимоотношений в семье, в которой растет и развивается ребенок.

Страхи ребенка могут усиливаться, когда изменяется его социально - психологическая действительность. Примером социально – психологических перемен, которые могут катализировать детские страхи, является поступление ребенка в первый класс. Новая обстановка, новые требования и нормы поведения, изменение социального статуса ребенка и отношения к нему родителей зачастую усиливают тревогу и фрустрацию ребенка. А чтобы защитить себя, ребенок проявляет агрессию.

Поэтому изучение особенностей детских страхов у младших школьников, а также возможных причин их возникновения справедливо можно считать актуальной темой исследования, важной и с точки зрения науки, и с точки зрения практики.

Многочисленные исследования А. И. Захарова свидетельствуют о том, что число страхов, связанных со школой, наблюдается у учеников начиная с 1 класса и заканчивая выпускным. Меняются его конкретные источники, но психическое состояние тревоги и напряженности остается [19]. Для детей с трудностями контакта характерны переживания, тревога, страх или гнев. Основным условием переживаний этих состояний во всех случаях является высокая чувствительность даже к слабым сигналам опасности. Чувство безопасности в настоящем и уверенности в безопасном будущем у ребенка заменяется состоянием низкой чувствительности к опасности [2]. В младшем школьном возрасте страхи успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной, преходящий характер. И если ребенок подвержен переживанию страхов, то психологическая коррекция должна быть проведена именно в этом возрасте [19].

Поэтому, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, выступает задача поиска эффективных путей диагностики и преодоления эмоционального нарушения у ребёнка. Если ребенок не знает, как найти выход из сложной ситуации и это останется без внимания, то в будущем, это неблагоприятно отразится на его психологическом здоровье. Важным моментом при коррекции страхов является то, что ребенку необходимо не давать подсказок, а направлять таким образом, чтобы он почувствовал, что сам нашел выход [1].

Основные аспекты рассмотрения проблемы страхов были изложены в работах зарубежных авторов, таких как: С. Холл, К. Грос, В. Штерн, Д. Селли, Мак-Дугалл, Д. Уотсон, К. Бюлер, К. Изард, З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни, Г.С. Салливен, К. Роджерс, Д. Келли и многие другие [22].

Отечественными психологами уделяется пристальное внимание проблемам диагностики и коррекции страхов у детей (А.И. Захаров, Т.Г. Казакова, Т.Е. Комарова, Я.А. Коменский, Г.В. Лабунская, В.В. Лебединский, М. Монтессори, К.Д. Ушинский и др.) [18, 19,20].

**Цель исследования:** изучение причин страхов детей в период младшего школьного возраста и путей их коррекции в условиях семьи и школы.

**Объект исследования:** психофизиологические особенности проявления страхов у детей.

**Предмет исследования:** психологические условия преодоления страхов у детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** внедрение системы занятий, направленной на формирование положительных эмоций, снятие эмоционального напряжения, снижению тревожности способствует преодолению страхов у детей в период младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть основные подходы к проблеме.
2. Изучить классификацию страхов и особенности их проявления у детей младшего школьного возраста.
3. Выделить причины и методы преодоления возникновения страхов у детей младшего школьного возраста
4. Разработать методические рекомендации по преодолению страхов в период младшего школьного возраста.

**Методологическая основа исследования:** работы ученых по проблеме диагностики и коррекции страхов у детей (С. Холл, К. Грос, В. Штерн, Д. Селли, Мак-Дугалл, Д. Уотсон, А.И. Захаров, Т.Г. Казакова, Т.Е. Комарова, Я.А. Коменский, Г.В. Лабунская, В.В. Лебединский и др.).

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение теоретического и практического материала, наблюдение, беседа с детьми и педагогами в условиях общеобразовательной школы.

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** более детально изучены особенности проявления страхов в период младшего школьного возраста, разработанная система занятий для детей, направленных

на развитие социального доверия, внутренней свободы и преодоление негативных переживаний, связанных с состоянием страха может быть использована родителями, учителями и психологами общеобразовательных школ.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе исследования «Теоретические исследования страха в структуре развития личности» были рассмотрены основные подходы к проблеме, определены причины, классификация и специфика проявления страхов у детей младшего школьного возраста.

Человек может переживать страх в самых разнообразных ситуациях, которые, по мнению К.Э. Изарда, тем не менее, имеют одну общую черту: они воспринимаются, переживаются человеком как ситуации, несущие угрозу его безопасности и спокойствия.

Страх — это определенная, специфическая эмоция, заслуживающая выделения в отдельную категорию, и складывающаяся из определенных и специфических физиологических изменений, экспрессивного поведения и переживания, происходящего из ожидания угрозы или опасности. Краткий психологический словарь дает следующее определение страха. Страх – это эмоция, возникающая в условиях угрозы биологической или социальной жизни индивида, она направлена на источник реальной или представляемой опасности.

Страх выполняет функцию защиты нас от опасности, заставляет учитывать возможный риск, и это благоприятно для человека, так как способствует его адаптации и дальнейшему благополучию. Страх выполняет социальную функцию, он мотивирует человека искать помощь, объединяет людей. А также страх выполняет важные адаптивные функции и, соглашаясь с мнением ученых, исследовавших эмоцию страха, таких как К.Э. Изард, Ф.Риман и др., не стоит рассматривать страх как нечто ужасное, пока он не выходит за пределы разумного и соответствует требованиям ситуации.

Согласно А.И. Захарову, для младших школьников характерны как социально опосредованные, так и инстинктивно опосредованные страхи. Фактором формирования страхов у ребёнка является личностная тревожность, которая, по мнению Б.И. Кочубей и Е.В. Новиковой развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта. Появлению страхов у детей способствует также сниженная социально-психологическая компетентность личности ребенка, ориентация на значимость других людей в оценке своей личности, заниженная самооценка, затруднения в поддержании позитивного образа «Я» и в самовыражении, повышенная эмоциональная возбудимость, острое восприятие своей непохожести на других и обидчивость.

Среди причин возникновения страхов у детей А.И. Захаров выделяет социально-культурные, психологические и биологические предпосылки возникновения страхов. Появлению страхов способствуют такие причины как: сниженная социально-психологическая компетентность личности ребенка, ориентация на значимость других людей в оценке своей личности, заниженная самооценка, затруднения в поддержании позитивного образа «Я» и в самовыражении, повышенная эмоциональная возбудимость и обидчивость.

К активным методам, способствующим коррекции страхов человека относят арттерапию и игротерапию, которые выступают как методы коррекции разбалансированной эмоционально-волевой, коммуникативной и опорно-двигательной сфер детей. Именно игра способствует коррекции эмоциональных нарушений, тревожности, профилактики отклонений и трудностей в развитии и общении ребенка младшего школьного возраста.

Игротерапия - это психологический и социальный процесс, в котором дети естественным образом взаимодействуют друг с другом, приобретают новые знания не только о других детях, но и о себе. Этот метод подразумевает игру как терапевтический процесс и является эффективным

средством коррекции функциональных нервно-психических расстройств, психосоматических заболеваний и психопрофилактики страхов у детей.

Вторая глава исследования отражает теоретические аспекты деятельности психолога общеобразовательной школы по коррекции страхов у детей в период младшего школьного возраста. Первым шагом в этом направлении является комплексная диагностика, выявляющая все стороны эмоционально-личностного развития школьника. Исследование необходимо проводить в дневное время в нормальных условиях в присутствии экспериментатора и в строгом соответствии с правилами проведения психодиагностических процедур и требований, предъявляемых к психодиагностическим методикам. Диагностика проводится индивидуально, испытуемый получает письменную инструкцию, листы с текстами методик, а также бланки для их заполнения. Только выяснив истинную причину возникновения страхов у детей, их психофизиологическую основу, необходимо приступать к коррекции.

Семья как ближайшее социальное окружение удовлетворяет потребность ребенка в эмоциональной поддержке, принятии, уважении и защите ребенка играет огромную роль в его развитии и становлении на протяжении всего периода детства. Тип взаимодействия и эмоционального отношения родителей является основным фактором, влияющим на психическое здоровье и эмоциональную сферу в целом.

Страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обратиться к специалисту, а родителям принять меры по преодолению страхов у ребёнка. В связи с этим, наиболее актуальной является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Особое место автор отводит в работе по преодолению детских страхов в условиях семейного воспитания, т.к. семья играет огромную роль в

развитии личности ребенка, являясь фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего.

Анализируя психолого-педагогическую литературу, можно выделить следующие факторы, влияющие на появление страхов у детей: недостаточное внимание и любовь в семье, грубость и плохое поведение родителей, напряженность в семье, ограничение самостоятельности детей, неполное удовлетворение базовых потребностей, излишняя строгость, множество ограничений и неудач, отвержение со стороны семьи, разврат в семье, неправильное воспитание в целом, давление на детей, жесткость в обращении, неустойчивость в обращении, когда перемежаются грубость и ласка, излишний консерватизм и даже трусость родителей, нравственный и духовный прессинг, постоянные укоры и упреки, ссоры и скандалы в семье, отсутствие естественного духовного общения и развития, излишняя осторожность, издевательства и порочные примеры, низкий уровень жизни, отсутствие внимания к ребенку со стороны родителей и других членов семьи.

Поддерживая конструктивные взаимоотношения в семье, непосредственность в общении родители способствуют эмоционально-устойчивому состоянию своих детей, что является критерием детского благополучия.

В работе предложена система занятий, направленных на преодоление страхов у детей младшего школьного возраста. Занятия помогают снять эмоциональное напряжение и дают возможность открыть свое «Я». Повторяющиеся элементы занятий способствуют созданию у детей ощущения безопасности и открытию возможности к овладению новыми умениями.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Устойчивый интерес к проблеме страхов нашёл отражение в работах многих отечественных и зарубежных учёных (З. Фрейд, К. Хорни, Ч.

Спилбергер, А.М. Прихожан, Л.М. Костина и др.), что нередко рассматривается в качестве доказательства степени ее разработанности, и в какой-то мере завершенности.

Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой-то ситуации, человек будет переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Согласно А.И. Захарову, для младших школьников характерны как социально опосредованные, так и инстинктивно опосредованные страхи.

В детских страхах часто опредмечивается неопределенная тревожность, возникающая в затруднительных ситуациях. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Устойчивые переживания страха у детей выступают проявлением скрытой тревоги, переживаемой в отношениях с близкими. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье детей.

В современном обществе достаточно много детей, у которых наблюдается повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость, тревожность, страхи. Такие состояния личности независимо от возрастных рамок необходимо корректировать. К активным методам, способствующим коррекции страхов человека относят арттерапию и игротерапию, которые способствуют выражению своих внутренних переживаний как можно более свободно и произвольно.

Для правильной постановки диагноза и составления необходимых рекомендаций, нужно провести диагностику. В своей работе мы предлагаем диагностики, направленные на выявление уровня тревожности и различных видов страхов у детей младшего школьного возраста: методика рисуночной фрустрации Розенцвейга; проективная методика «Рисунок семьи животного» А.Л. Венгера; опросник родительского отношения А.Я. Варга и В.В. Столина (ОРО) и др.

Как правило, коррекция страхов в большей степени осуществляется родителями, поэтому им необходимо пробовать разные методы работы со страхами своего ребенка. Мы предлагаем комплекс упражнений, способствующих снятию страхов у детей в условиях семьи. Задачами представленного комплекса являются: развитие социального доверия, внутренней свободы и преодоление негативных переживаний ребенка в процессе игр и упражнений. Но помимо реализации комплекса, предложенных упражнений, необходимо принять активное участие в жизни детей. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, подвижными играми, детскими спектаклями, рисованием, увлекательными походами и различными спортивными мероприятиями, т.е. тем, что может создать эмоционально положительные условия для преодоления детских страхов.

В качестве практических рекомендаций для психологов мы предлагаем систему занятий по формированию положительных эмоций, снижению страхов и эмоционального напряжения, созданию у детей ощущения безопасности и открытию возможности к овладению новыми умениями. Как отмечает А.И.Захаров, главное условие успеха при проведении занятий – это желание работать с детьми и упорство в достижении целей.

Результатом психологической коррекции страхов может стать: закрепление достигнутых позитивных результатов через повышение компетентности ребенка, умение управлять собой в ситуациях, связанных с присутствием страха, мобилизуя физические и психологические силы, а также отработка приемов психологической защиты и поведения совладения.

Таким образом, грамотная коррекция страха у детей, учитывающая его первопричину, может помочь ребенку правильно мобилизовать свои ресурсы, чтобы подобного состояния у него не возникало. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе.