

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

Коррекция страхов и тревожности у младших школьников

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Павловой Юлии Андреевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

подпись дата

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

подпись дата

Р. М. Шамионов

Саратов 2019

Все мы родом из детства — это выражение максимально точно определяет характер становления человеческой психики, указывая на первоисточник всех переживаний и эмоций.

Постоянно изменяющиеся социальные условия современной жизни определяют необходимость быстрой психологической адаптации человека. А, любое изменение привычных условия жизни служит предпосылкой возникновения стрессов. На сегодняшний день дети не меньше взрослых подвержены стрессам, в т.ч. и страхам.

Детские страхи являются достаточно серьёзной проблемой, как для самих детей, так и для их родителей. Помимо этого, в отличие от других детских проблем, проходящих с возрастом, детские страхи со временем лишь усугубляются. Нередко детям, испытывающим какие-либо страхи, требуется помощь психолога. Если же такой ребенок не получает своевременной психологической помощи, существует большая вероятность, что во взрослом возрасте такие проблемы «выльются» в навязчивые состояния и фобии.

Актуальность темы исследования. Страхи – это представляют глубокие переживания детства, которые оказывают непосредственное воздействие на становление личности. Соответственно, дети, подверженные страхам, требуют постоянного и пристального внимания со стороны психологов. Их главная задача заключается в поиске максимально эффективных методов психокоррекции, которые помогут справиться с такой проблемой.

Степень разработанности исследования. Явление страха в психологии изучается уже много столетий.

В последние годы повышается интерес к изучению страхов в детском возрасте, их влиянию на развитие молодого поколения.

Нами были изучены научные труды таких российских психологов, как: Э.Р. Бавбековой, К.А. Боженковой, О.М. Вербиановой, Р.М. Жанысбаевой,

И.К. Жолобовой, С.Н. Зинченко, Н.Г. Зотовой, М.В. Лукьяновой, М.М. Максимовой, А.А. Медоевой, А.И. Миграновой и др.

Исходя из актуальности проблемы, была определена **цель** дипломного исследования - выделить механизмы и закономерности коррекционной работы психолога проводимой совместно с родителями.

Объект исследования – страхи младших школьников.

Предмет исследования – коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: целенаправленная коррекционная работа будет способствовать снижению количества детских страхов при соблюдении следующих ключевых условий:

1. Подборе комплекса игр и занятий по преодолению страхов.
2. Обеспечение психологического микроклимата в классе.
3. Психолого-педагогическое просвещение родителей.

Задачи:

1. Обобщить теоретический материал по проблеме возникновения страха и тревожности у детей младшего школьного возраста.
2. Выявить психолого-педагогические аспекты проявления страха и детской тревожности в младшем школьном возрасте.
3. Осуществить диагностику имеющихся страхов и уровня тревожности у младших школьников.
4. Провести коррекционно-профилактическую работу и проанализировать ее результаты.
5. Предложить перечень рекомендаций родителям по снижению страхов и детской тревожности.

В качестве теоретической основы исследования были использованы фундаментальные труды российских ученых таких, как: А.С. Колпаковой, М.В. Лукьяновой, М.М. Максимовой, А.А. Медоевой, А.И. Миграновой, Т.А.

Мхитарян, Е.А. Поташиной, И.В. Рысухиной, А.А. Токарева, Л.Н. Уваровой, А.Г. Федотовской, Е.Р. Хатаговой.

Методы и методики исследования. В дипломной работе обобщены данные наблюдений, использованы данные диагностического исследования, анализ коррекционной работы психолога совместно с родителями. В работе использованы следующие методы исследования: наблюдение, беседа, сравнение, обобщение, диагностика коррекции, изучение литературы по данной проблеме.

Были задействованы следующие психодиагностические и коррекционные методики: методика для выявления детских страхов «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, проективная методика изучения страха А.И. Захарова «Мои страхи», тест-опросник для оценки уровня тревожности Тэммла, В.Амена, М.Дорки.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в городе Саратове, на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №41» Ленинского района, в котором приняли участие 19 детей в возрасте 7 лет, учащихся первого класса. Из них 8 мальчиков и 11 девочек. Все дети из благополучных семей, но около половины детей растут без отца или с отчимом.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы педагогом-психологом школы для индивидуального подхода в воспитании детей младшего школьного возраста.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

В первой главе «ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКИХ СТРАХОВ» рассматриваются теоретические аспекты по проблеме исследования, а именно, проблема страха и их классификация, определение

страха и тревожности, сходство и различие, проявление страхов у детей младшего школьного возраста, последствия тревожных переживаний.

А. Фромм и Т. Гордон считают, что чтобы помочь ребенку справиться с его страхом, нужно понять природу самого страха, что за ним кроется. Нужно постараться приложить любые усилия, чтобы сблизиться с ребёнком. А для этого нам следует уменьшить наши требования к детям, реже наказывать их, не отчитывать за каждый проступок, меньше обращать внимания на враждебность по отношению к нам, которую детям свойственно проявлять время от времени. Мы должны дать понять детям, что гнев, который мы иногда испытываем по отношению друг к другу – это совершенно нормально явление, которое может повлиять на наши дружеские отношения.

Найти человека, который бы никогда и ничего не боялся, очень нелегко. Страх – это такое же эмоциональное проявление наших чувств, как и гнев, радость, печаль и удивление. Но когда человек часто испытывает страх, то его поведение кардинально меняется. Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый. Такие страхи приводят к появлению нежелательных черт характера. Если к детским страхам правильно относиться, понять природу их появления, то они могут бесследно исчезнуть. Если они сохраняются длительное время, то это может говорить о неправильном поведении родителей, конфликтах в семье, нервной ослабленности ребенка. Чтобы воздействовать на ребёнка, помочь ему избавиться от страхов, родители должны знать, что такое страх, как он развивается в сознании ребёнка, чего боятся дети и почему.

Во второй главе «ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ» рассмотрены методики и методы исследования страхов у детей младшего школьного возраста, проведена диагностика страхов детей младшего школьного возраста, разработана программа коррекционно-

профилактической работы с детскими страхами, а также, программа работы с детскими страхами совместно с родителями. По проделанной коррекционно-профилактической работе сформированы результаты исследования.

На данный момент проблема особенностей страхов в поведении детей младшего школьного возраста является актуальной в практическом и теоретическом планах.

Не смотря на то, что на данный момент существует большое количество экспериментальных работ, до сих пор нет полного представления о данной проблеме.

Снятие страха во многом зависит от того, насколько хорошо нам удается привести ребёнка в нормальное душевное состояние: насколько мы понимаем его и какое у нас отношение к его страхам. В семье нужно создать обстановку, в которой дети не будут бояться рассказать обо всем, что их напугало. Они сделают это лишь в том случае, если они поймут, что их не осудят.

Эмоции ребёнка выражают настоящее богатство его самых разных чувств. Дети плачут, радуются, испытывают печаль, страх, тревогу. При этом, у всех детей различна интенсивность и глубина эмоций. Такие характеристики зависят от психологических, физиологических, социальных предпосылок.

В детском возрасте имеют место нормативные страхи, которые появляются в результате развития воображения и интеллектуальной сферы. При благоприятных жизненных обстоятельствах такие страхи ребёнка с лёгкостью исчезают: дети их «перерастают». Однако, при игнорировании страхов у детей, они накапливаются, как снежный ком. В подобном случае они начинают мешать личностному развитию ребёнка, образуют для него невротические, адаптационные, а также ряд других проблем.

Для ребенка основным препятствием для развития возможностей и, разумеется, главным источником тревоги является неодобрение его поведения взрослыми. В такой среде обитания может вырасти только психопатический, совершенно асоциальный человек. Люди, «выросшие» на страхах, весь окружающий мир считают враждебным им.

Нестабильность нашей жизни, социальные проблемы и проблемы воспитания детей, выступают очевидными причинами невротических отклонений.

Прекратить развитие таких состояний можно, а точнее нужно, используя комплекс продуманных психолого-педагогических, социальных, мероприятий, предусматривающих психопрофилактическую направленность.

Правда, чтобы что-то предупреждать, надо убедиться в присутствии у ребенка таких состояний и явлений. Этому помогает психологическая диагностика.

На базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №41» Ленинского района г. Саратова, в котором приняли участие 19 детей в возрасте 7 лет, учащихся первого класса. Из них 8 мальчиков и 11 девочек. Все дети из благополучных семей, но около половины детей растут без отца или с отчимом.

Коррекция считается своеобразной формой деятельности, направленной на преодоление выявленных психологических проблем.

В современное время понятие «психологическая коррекция» достаточно активно и широко используется психологами в своей практической деятельности. А между тем, первоначально данное понятие возникло в дефектологии, оно применялось в отношении аномального развития.

В ходе анализа по методике «Страхи в домах» М.А. Панфиловой, были получены результаты, в которых четко прослеживалось, что у 6 человек диагностируемой группы количество страхов было «сверх нормы».

Диагностическая работа, проведённая нами, показала, что необходимо проводить профилактику возрастных страхов у детей младшего школьного возраста.

В психодиагностической и психокорректирующей работе по выявлению и устранению страхов очень важно, чтобы такую работу выполнял человек, состоящий в хороших и доверительных отношениях с ребенком.

Процесс рисования сопровождался доброй атмосферой в коррекционной группе, спокойной музыкой. При наличии многих преимуществ, у групповой формы психокоррекции есть существенные недостатки. К примеру, групповая форма такой работы не может дать много внимания отдельно взятому ребенку. В случаях глубокого эмоционального кризиса, такой метод совершенно не подходит. Предполагает глубинного погружения в проблематику отдельного ребенка, что создает особые препятствия для тех детей, которым трудно раскрыться в условиях группы.

Мы составили программу профилактической работы с детьми младшего школьного возраста на период преддипломной государственной практики.

Данная программа состоит из 6 занятий проводящихся 2 раза в неделю по 20-25 минут.

Основой нашей программы стали упражнения из книги Т.Шишовой «Страхи – это серьезно», и книги «Азбука общения» под ред. Л. М. Щипициной.

Целью программы является профилактика возрастных страхов у детей младшего школьного возраста.

В ходе достижения цели решались следующие задачи:

1. Совершенствовать умение детей передавать своё эмоциональное состояние.
2. Избавиться от эмоционально-отрицательных переживаний и страхов.
3. Сформировать в детях навык общения и контроля своего поведения.
4. Создать все возможные условия для того, чтобы преодолеть детские страхи.
5. Сформировать умение выражать своё эмоциональное настроение.
6. Помочь ребёнку развить навыки оценки поведения окружающих и своего поведения.
7. Совершенствовать пути преодоления страхов.

Для занятий в области последующей психокоррекции была выделена группа детей, по результатам которых была выявлена максимальная приверженность страхам (6 человек), а также составлена специальная коррекционная программа, которая включает в себя восемь занятий, содержащих сюжетно-психотерапевтические и подвижные игры.

Мы провели индивидуальные профилактические беседы на темы: «Как помочь ребёнку преодолеть страхи» и «Способы наказания ребёнка».

Любовь детей к сказочным занятиям, отзывы педагогов и родителей о положительном влиянии таковых на детей, позволяют нам сделать вывод об эффективности этой работы и необходимости продолжать ее с целью профилактики возрастных страхов, адекватной самооценки, веры в собственные интеллектуальные и физические силы.

Было организовано родительское собрание с родителями, целью которого являлось - научить родителей методикам преодоления тревожности и страхов.

В ходе беседы родителей познакомили с приемлемыми способами наказания ребёнка. Предлагались компоненты эффективного общения с

детьми, которые являются необходимыми: контакт глаз, так как ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребёнка, укрепляет в нём чувство безопасности и уверенности в себе, физический контакт, пристальное внимание, дисциплина.

Исходя из вышеперечисленного, были выделены следующие основные параметры в работе с детскими страхами:

— Чтобы существенно снизить тревожность ребенка перед поступлением в школу необходимо педагогам и родителям обеспечить реальный успех ребенка, в какой либо деятельности.

— Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи невелики.

— Педагогам и родителям решившим помочь детям избавиться от страха, можно использовать программу коррекционной работы, коррекционные игры и задания, которые должны подбираться на основе проведённых диагностических методик.

После проведения коррекционно-профилактической работы в результате повторного исследования при помощи теста Р.Тэмбла, В.Амена, М.Дорки, было отмечено, что упражнения помогли детям в овладении своими эмоциями. Из 6 учащихся максимальный уровень тревожности остался лишь у двух ребят, трое учащихся показали средний уровень, один ребенок перешел на минимальный уровень.

При анализе полученных сведений было выявлено, что дети сильнее поддаются появлению страхов в ответ на конфликт родителей. Страху чаще подвержены единственные дети в семье, которые становятся главным объектом родительских тревог и забот.

Помимо этого, при диагностике психологического состояния детей, можно было увидеть, что определенные трудности имеют практически все без исключения дети. Это сопровождается чувством неудовлетворённости и тревоги. Свою неудовлетворённость дети

компенсируют в свободной игре, где сердятся, проявляют свою агрессию и т.д.

В практической деятельности порой бывает нелегко понять: если у того или иного ребенка невротические отклонения, либо поведенческие особенности объясняются спецификой характера и недостатками воспитания.

В тех школах, где есть школьный психолог, проводится работа, которая помогает родителям и воспитателям своевременно отреагировать на возрастные проблемы ребенка, нуждающегося в психологической помощи.

Появление тех или иных психологических проблем и эмоциональных нарушений, как правило, связано с негативным жизненными событиями, которые пришлось пережить ребенку.

Профилактика страхов, прежде всего, заключается в воспитании таких качеств, как уверенность в себе, оптимизм, самостоятельность. Разумеется, от ребенка не нужно скрывать угрозы, боясь возникновения у него страхов. Он должен иметь представления о реальных угрозах и опасностях, относиться к этому адекватно.

Уже сформировавшиеся страхи можно скорректировать с помощью: сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, улучшения отношений в семье и классе.

Нередко в коррекционных целях используют рисование. Занимаясь художественным искусством, ребенок позволяет выйти накопившемуся негативу, учится безболезненно для него взаимодействовать с неприятными, пугающими, а также травмирующими образами.

Не выявленные страхи во время детства, могут мешать развитию и становлению личности, в том числе и в учебе.

Школьные страхи занимают особо место в категории детских страхов. В любом своем проявлении страх оказывает плохое влияние

на социальной активности ребенка, его общении со взрослыми и сверстниками.

Однако, страх может быть и конструктивным явлением, ведь он мобилизует организм на преодоление жизненных препятствий. В заключение еще раз отметим, что для гармоничного и здорового психологического развития ребенка периодически нужно проводить диагностику. Именно такая работа позволяет своевременно выявить определенные проблемы и незамедлительно их решить.

По результатам экспериментального исследования можно сделать вывод, что подходы к профилактике возрастных страхов у детей младшего школьного возраста, выбранные нами, получили свое оправдание и подтверждение целесообразности его дальнейшего использования.