

В младшем школьном возрасте актуальной проблемой является феномен детских страхов. Школьная психологическая служба предлагает полную информацию для родителей о детских страхах.

1. Проблемы, основные понятия, виды и причины возникновения страхов.

Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича».

Известный физиолог И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями нервной высшей деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

2. Подходы к исследованию и развитию страхов.

В *зарубежной психологии* проблема страхов и тревожности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков (В. Амен, К.Е. Изард, М. Раттер, Й. Раншбург, В.С. Ротенберг, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд и З. Фрейд, Х. Хекхаузен, Б. Шелби, Г. Эберлейн, Э. Эриксон, К.Г. Юнг). Многие зарубежные психотерапевтические школы, сталкиваясь с проблемой

возникновения страхов у детей, пытаются разрабатывать техники их устранения и предупреждения.

Следует отметить, что в России тема "детских страхов" долгое время была закрыта, так как рассматривалась зарубежом преимущественно с психоаналитической точки зрения, и поэтому не получила должной разработки в *отечественной психологии*. Даже в настоящее время публикации на эту тему у нас немногочисленны и представляют собой главным образом обзор зарубежных исследований. Имеющиеся в отечественной литературе исследования В.А. Ананьева, Л.С. Акопян, В.М. Астапова, Г.М. Бреслав, В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, Б.Д. Карвасарского, В.Р. Кисловской, В.В. Ковалева, Е.Б. Ковалевой, Б.И. Кочубей, В.В. Лебединского, В.Л. Леви, Ю.М. Миланич, В.М. Минаевой, Е.В. Новиковой, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковской, О.В. Талипиной, Г.А. Урунтаевой, Ю.Л. Ханина, М.И. Чистяковой, И.Г. Швец, посвященные проблеме возрастных страхов и детской тревожности, представляют для нас особый интерес.

3. Динамика страхов у детей.

Особенности детских эмоций, их слитность с неопределенными телесными ощущениями, ограниченность чувствований ребенка и недостаточная зрелость эмоций определяют качество симптомов эмоциональных расстройств у детей. Появление у детей преходящих реакций протеста, отказа, отчаяния, выступающих в виде подавленности, плаксивости, раздражительности, капризов, в большинстве случаев, не следует оценивать как болезненные состояния эмоциональности. Вместе с тем развернутые симптомы расстройства эмоциональности, типичные для взрослых, у детей не встречаются. В рудиментарной форме они наблюдаются при психических нарушениях, начиная чаще с отроческого возраста. Более типичные проявления этих симптомов можно видеть у подростков – после 12–14 лет. В

юношеском возрасте приходится наблюдать весь диапазон симптомов аффективных расстройств, которые мало чем отличаются от таковых у взрослых.

4. Коррекция страхов и тревожности у младших школьников

Поступление ребенка в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования — внутренней позиции школьника, т.е. мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутреннюю позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие: постоянное ожидание неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, боязнь школы, нежелание посещать ее.

Итак, большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: боязнь «быть не тем», страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. Школьные страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Выявить страхи младших школьников можно с помощью методов неоконченных предложений, рисования страхов и использования подвижных игр.

Метод неоконченных предложений используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности школьника. Ребенку предлагается закончить предложения.

Например:

- 1) Когда я думаю о школе ...
- 2) Когда я иду в школу ...
- 3) Когда звенит звонок ...
- 4) Когда я вижу учителя ...
- 5) Когда у нас контрольная ...
- 6) Когда кончаются уроки ...
- 7) Когда я отвечаю у доски ...
- 8) Когда я получаю двойку ...
- 9) Когда учитель задает вопрос, я ...

В окончаниях заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребенка, которые очень важно знать. Следующий метод исследования страхов у младших школьников — рисование. Изучение рисунков позволяет лучше понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира. Так, преобладание серых тонов и доминирование черного цвета в рисунках подчеркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребенок. Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков и последующих, изменяющих первоначальный сюжет дорисовок, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят свое выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или в большом числе отчетливых, но пересекающихся линий. При заторможенности и тем более беспокойстве дети рисуют мало, предпочитая другие виды деятельности. Особую ценность представляет рисование в группе по следующим, поочередно предлагаемым на каждом занятии темам: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

При рисовании целесообразнее всего пользоваться вначале цветными карандашами. За месяц до этого попросить детей принести свои рисунки, чтобы некоторые из них показать в группе (3-5 человек). Цель этого заключается в активизации интереса к рисованию дома. Его отсутствие обедняет психическое развитие детей и свидетельствует о наличии в нем каких-то затруднений.

Темы для рисования на первых двух занятиях выбирают сами дети. Это может быть домик, машина, дерево, затем мишка, собака, птичка, человек и т.д. Дети сами выбирают, с кем они будут сидеть за столиками, и уже это выявляет их симпатии и антипатии. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Не превышающие 30 мин занятия проводятся 2 раза в неделю и затрагивают одну, максимум две темы. Если кто-то из детей отказывается рисовать, не следует фиксировать на этом внимание, так же как и подчеркивать успехи других. Как анализировать детские рисунки? В рисунках на тему «В школе» представляет интерес взаимное расположение фигур сверстников и автора рисунка. Дети с истерическими

чертами характера вне зависимости от своего реального положения рисуют себя обычно в центре группы. У детей с невротическими реакциями на рисунке мало сверстников или они отсутствуют совсем, что отражает проблемы взаимопонимания с ними. То же относится к рисункам на тему «На улице, во дворе». Все это указывает на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов и чрезмерную опеку в семье. Наиболее информативным считается рисунок на тему «Семья». Дается инструкция нарисовать всех, с кем живет ребенок. При анализе рисунка следует учитывать не только умение объективно отразить семейную ситуацию, но и установку на ее изменение в благоприятную для ребенка сторону. Ребенок рисует семью, в которой он хотел бы жить, или семью, которая ему больше нравится, но это не его семья. Также имеет значение порядок и близость расположения фигур, и особенно место самого ребенка: между родителями или рядом с одним из них. В последнем случае это говорит о более выраженной привязанности к одному из родителей. Заслуживают внимания и размеры фигур, соотносимые с их ролью и авторитетом для ребенка. Наконец, цветовая гамма, общая с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола. Тема «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем» дает возможность отобразить наиболее яркий страх. Какой именно страх не поясняется, и каждый из детей должен сам выбрать его. Не является обязательным и сам рисунок, тем более, если страхи отрицаются вообще. Если же рисунок сделан, то, значит, ребенок смог преодолеть барьер страха в своем сознании и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чем он старается не думать. Тема «Самое плохое или самое хорошее» дает ребенку возможность выбора событий, происходивших с детьми. Большинство предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее, всегда находятся дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для последующей психотерапевтически ориентированной беседы с ними. «Кем я хочу стать» — заключительный раздел тематического рисования, вносящий в него оптимистическую струю и способствующий повышению уверенности детей в своих силах. Следующим этапом рисования может быть направленное устранение всех страхов, которым подвержен ребенок. Для этого нужно выяснить в индивидуальной беседе, боится ли ребенок одиночества (остаться один), нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых

людей, наказания, сказочных персонажей (Бабы Яги, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча), опоздать в школу, темноты, животных (волка, медведя, собак, насекомых, пауков, змей), транспорта (машин, поездов, самолетов), стихии (бури, урагана, наводнения, землетрясения), высоты, глубины, тесной комнаты (замкнутого пространства), воды, огня, пожара, войны, площадей (открытого пространства), врачей (кроме зубных), крови, уколов, боли, неожиданных (резких) звуков. Составив список страхов у каждого ребенка, учитель дает задание нарисовать их. Продолжительность этих специально организованных занятий не превышает 30 мин. На одном занятии рисуется, как правило, несколько страхов, но может быть нарисован и один страх. Ни в коем случае нельзя торопить ребенка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия. На следующем занятии ребенку предлагается нарисовать страхи снова, но так, чтобы сам он выглядел небоящимся. Психолог говорит: «А теперь нарисуй, что ты уже не боишься...» Подобная инструкция противоположна предыдущей: «Нарисуй, что ты боишься», когда ребенок обычно изображает только объект страха, а не себя. Теперь же он должен изобразить и себя в активной, противостоящей страху, позиции. Подобная установка действует в качестве косвенного внушения или дополнительного стимула преодоления страха. Опять же необходимо продумать, как лучше выполнить задание, представить себе варианты, остановиться на одном из них и графически воплотить его посредством достаточно продолжительного волевого усилия. Все это примеры преодоления страха, который задается в общих чертах психологом, но требует творческого развития и завершения самим ребенком. Общее количество занятий варьируется от 5 до 10 в зависимости от количества страхов и результатов их преодоления. Через несколько дней после окончания рисования страхов проводится индивидуальное обсуждение рисунков. Снова задается вопрос: боится теперь ребенок или нет? Положительный успех закрепляется одобрением, похвалой.

Школьная тревожность — сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих

решений. Педагоги и родители обычно отмечают такие особенности ребенка, говоря, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. А между тем тревожность, в том числе и школьная, — это один из предвестников невроза, и работа по ее преодолению — это и работа по психопрофилактике невроза.

Достаточно высокий уровень школьной тревожности и, кстати, снижение самооценки вообще характерны для периода поступления в школу, первых месяцев учебы. Однако после адаптационного периода, продолжающегося обычно от одного до трех месяцев, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются. Именно после этого можно выделить детей с подлинной школьной тревожностью. Сделать это можно с помощью специального теста тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Тестирование проводится после окончания первой четверти, когда у большинства детей проходит ситуативная тревога, связанная с поступлением в школу. Экспериментальный материал — 14 рисунков размером 8,5×11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

5. Эмоциональное неблагополучие детей.

Под эмоциональным неблагополучием понимается отрицательное эмоциональное самочувствие ребёнка, которое может возникать в разных случаях, например при переживании неуспеха каком-либо виде деятельности, особенно в ситуациях соревнования, иногда при отвращении к определённой пище или в ситуациях жёсткой регламентации жизни в детском саду. Однако наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоциональные переживания наблюдаются при неудовлетворённости ребёнка отношением к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Острота и длительность этих переживаний свидетельствуют об особой значимости для ребёнка - дошкольника благополучных взаимоотношений со сверстниками.