

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Сказкотерапия как средство коррекции страхов у детей 8-9 лет

Обучающийся Е.С. Богатырь
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Е.В. Некрасова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме коррекции страхов у детей 8-9 лет. Сейчас наблюдается тенденция к росту общего количества детей с наличием страхов. Чаще всего они являются временными, но иногда укореняются. Это свидетельствует о слабости нервной системы ребенка, либо о том, что родители неправильно относятся к детским страхам и не корректируют их. Проблема наличия страхов у детей сейчас получает все большую актуальность и требует решения.

Цель исследования – изучить возможности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Задачи исследования: изучить теоретические аспекты изучения сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет; провести диагностику уровня страхов у детей 8-9 лет; разработать и реализовать сказкотерапевтическую программу по коррекции страхов у детей 8-9 лет; провести оценку эффективности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 наименования) и 2 приложений. Основной текст изложен на 60 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет.....	9
1.1 Понятие «страх» в психолого-педагогической литературе ...	9
1.2 Проявление страхов у детей 8-9 лет.....	16
1.3 Возможности сказкотерапии в коррекции страхов у детей 8-9 лет.....	23
Глава 2 Экспериментальное исследование возможностей сказкотерапии в коррекции страхов у детей 8-9 лет.....	28
2.1 Результаты диагностики уровня страхов у детей 8-9 лет.....	28
2.2 Реализация сказкотерапевтической программы по коррекции страхов у детей 8-9 лет	37
2.3 Оценка эффективности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет	48
Заключение	56
Список используемой литературы	58
Приложение А Список детей, участвующих в эксперименте	61
Приложение Б Тематическое планирование по коррекции страхов у младших школьников.....	62

Введение

Современная ситуация в мире и в России, вызванная экономическим кризисом, пандемией коронавируса, военными конфликтами в мире, последними стремительными социально-экономическими изменениями, к сожалению, не способствуют формированию здоровой личности и порождают негативные эмоции: тревогу, страх, растерянность. В ситуации социальной нестабильности современный ребенок подвергается воздействию неблагоприятных факторов, которые могут не только задержать развитие его потенциала, но и исказить процесс личностного роста в целом и эмоционально-волевой сферы в частности.

В современном мире отмечается большое количество самых разных стрессогенных факторов, которые оказывают свое влияние на личность. В первую очередь такому отрицательному воздействию оказываются подвержены школьники. Это связано с тем, что ребенок может оказаться жертвой большого количества самых разных неблагоприятных факторов, приводящих в конечном итоге к замедлению психического развития. Одним из таких факторов являются страхи у детей.

Страх – это эмоция, которая может возникнуть в любом возрасте. К моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревоги и опасений. Детские страхи – это эмоциональные реакции детей на угрожающую ситуацию (реальную или воображаемую) или на объект, воспринимаемый детьми как опасный, которые они переживают как дискомфорт, желание убежать или спрятаться.

Страхи у детей возраста 8-9 лет вполне естественны и даже нужны. Благодаря страхам, с течением времени у детей успешно развивается воображение и проявляются творческие способности. С другой стороны, если страхи устойчивы, то они через какое-то время могут вызвать негативные эмоции. А это дальше замедляет развитие личности, вызывает тревогу и усиливает ее.

Сейчас наблюдается тенденция к росту общего количества детей с наличием страхов. Чаще всего они являются временными, но иногда укореняются. Это свидетельствует о слабости нервной системы ребенка, или о том, что родители неправильно относятся к детским страхам и не корректируют их. Проблема наличия страхов у школьников младших классов сейчас получает все большую актуальность и требует решения.

«Придя в школу, ребенок помимо радости, удивления, уверенности в своих силах, испытывает также огорчение, гнев, неуверенность, страх. Полноценное, всестороннее развитие эмоциональной сферы ребенка, особенно в начальных классах, является необходимым условием сохранения психологического здоровья ученика. Такое развитие возможно при своевременной и точной диагностике эмоционального развития ребенка с самого первого дня обучения в школе» [18, с. 72].

В последнее десятилетие отечественные психологи (А.Я. Варга, А.И. Захаров, И.Е. Кулинцова, Г.П. Лаврентьева, М.А. Панфилова, А.С. Спиваковская) отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, что делает исследование психолого-педагогической природы страхов актуальным и практически значимым.

Страх – одна из базовых человеческих эмоций. Страх как проблему изучали в различных психологических школах и направлениях (У. Джеймс, К. Изард, Н. Ланге, Ст. Холл, З. Фрейд). Страх в определенном возрасте имеют специфические характеристики, – они связаны с особенностями развития ребенка. Страх отражает не только возрастные особенности познания, но и индивидуальный опыт взаимодействия ребенка с окружающим миром.

Таким образом, проблема изучения детских страхов является очень актуальной в современной психологии. Знание их особенностей, причин, механизмов возникновения позволит лучше понять современного ребенка, правильно построить воспитательную и образовательную деятельность и

спроектировать профилактическую работу, направленную на предупреждение нарушений развития личности.

В связи с тем, что количество детей младшего школьного возраста, испытывающих страхи, увеличивается, возникает необходимость в коррекции данного состояния, так как личность ребенка еще формируется и можно провести успешную коррекционную работу.

Одним из наиболее эффективных средств коррекции данного состояния является сказкотерапия. «Сказкотерапия – это метод психологии и психотерапии, использующий сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения» [16, с. 51].

В настоящее время сказкотерапия интенсивно развивается в различных направлениях. Так, Т.М. Грабенко, О.Ю. Епанчинцева, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов, Н.А. Сакович разработали приемы совместного применения сказкотерапии и песочной терапии. Работы Л.Г. Гребенщицкой и А.Ю. Татаринцевой посвящены использованию в сказкотерапии кукол.

Однако на сегодняшний день наблюдается недостаточное использование возможностей сказкотерапии для коррекции страхов у детей.

Это приводит к возникновению противоречия между необходимостью коррекции страхов у детей младшего школьного возраста и недостаточным использованием возможностей сказкотерапии для реализации данного процесса.

Выявленное противоречие позволяет выделить проблему исследования: каковы возможности сказкотерапии в коррекции страхов у детей 8-9 лет?

Отталкиваясь от актуальности данной проблемы, была сформулирована тема исследования: «Сказкотерапия как средство коррекции страхов у детей 8-9 лет».

Объект исследования: детские страхи в возрасте 8-9 лет.

Предмет исследования: сказкотерапия как средство коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Цель исследования – изучить возможности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Гипотеза исследования: состоит в предположении, что эффективной коррекции страхов у детей 8-9 лет будет способствовать специально разработанная программа по сказкотерапии.

Задачи исследования:

- изучить теоретические аспекты изучения сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет;
- провести диагностику уровня страхов у детей 8-9 лет;
- разработать и реализовать сказкотерапевтическую программу по коррекции страхов у детей возраста 8-9 лет;
- провести оценку эффективности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- исследования в области психологии развития младших школьников (Н.Н. Авдеева, М.Б. Батюта, А.К. Болотова, А.А. Крылов);
- работы ученых, отражающие особенности страхов младших школьников (Л.С. Акопян, А.И. Захаров, Е.А. Коненко);
- исследования сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей младшего школьного возраста (С.В. Гараева, О.В. Зеленко, К.В. Клименко, М.В. Милютин, Е.А. Пашкина, К.Г. Пономоренко).

Методы исследования: теоретические (по исследуемой проблеме анализ литературы; систематизация, обобщение, анализ полученных данных); экспериментальные (констатирующий, формирующий и контрольный этапы, в рамках которых были проведены такие методики, как: модифицированная методика «Страхи» А.И. Захарова, методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, опросник А.И. Захарова «Подверженность

ребенка страхам»); методы анализа полученных данных (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования. МБУ «Школа №74» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей 8-9 лет, из них: 20 школьников в экспериментальной группе и 20 школьников в контрольной группе.

Новизна исследования: состоит в разработке и апробации сказкотерапевтической программы по коррекции страхов у детей 8-9 лет.

Теоретическая значимость исследования: представленный в данной исследовательской работе анализ теоретических аспектов проблемы страхов детей младшего школьного возраста и ее коррекции и полученные краткие выводы могут быть использованы в качестве теоретической основы схожих исследований. Проведенный анализ теоретических положений позволяет конкретизировать и уточнить ранее полученные данные по указанной проблеме.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и реализованная сказкотерапевтическая программа по коррекции страхов у детей 8-9 лет может быть использована педагогами-психологами в своей практической деятельности.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (33 наименования) и 2 приложений. Работа проиллюстрирована 10 рисунками. Основной текст изложен на 60 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет

1.1 Понятие «страх» в психолого-педагогической литературе

Долгая история изучения детских страхов в психологической науке включает в себя работы С. Холла, который расширил биогенетический закон и применил его к развитию страха у детей. Он заметил, что ребенок переживает страхи, присущие животным и людям на разных этапах истории. Психоанализ также глубоко изучал феномен страха в детстве, при этом З. Фрейд считал страх аффектом, возникающим в условиях неудовольствия, когда не удается разрядить его через принцип удовольствия. Это связано с опасной ситуацией, и страх является как ее прямым результатом, так и предчувствием ее возможного повторения.

Страх – это внутреннее состояние, вызванное угрожающей реальной или предполагаемой катастрофой. С психологической точки зрения, он считается негативно окрашенным процессом эмоциональной сферы.

Страх является врожденной эмоцией, способствующей сохранению вида, и может приобретать форму устойчивого переживания чрезмерной тревоги, превращаясь, таким образом, в фобию.

Я.А. Неймер, А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский рассматривают страх как «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник реальной и воображаемой опасности» [15, с. 102].

«Страх – это эмоция, о которой многие думают с ужасом. Возможно, потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, мы испытываем ее довольно редко. Тем не менее, страх – это реальная часть нашей жизни. Человек может испытывать страх в разных ситуациях, но у всех этих ситуаций есть одна общая черта. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых его спокойствие и безопасность

находятся под угрозой. Интенсивное переживание страха запоминается надолго» [4, с. 89].

«Страх состоит из определенных специфических физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфических переживаний, возникающих в результате ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, как и у животных, ощущение угрозы или опасности связано с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я». Страх, с которым они реагируют на угрозу, – это страх физического вреда. Субъективное переживание страха ужасает, и, как ни странно, оно может заставить человека замереть на месте, тем самым сделав его совершенно беспомощным, или, наоборот, заставить его бежать прочь, подальше от опасности» [21].

Как полагает К.Д. Ушинский, страх – это состояние-отношение, проявляющееся в отношении тех или иных объектов, являющихся потенциально опасными. Это эмоциональное состояние, которое может проявляться по-разному, в том числе как тревога [26].

Проводя анализ работ ученых, работавших в сфере психоаналитического направления, следует отметить, что страх оказывается связан с определенным объектом, которого человек боится. При этом в качестве источника страха З. Фрейд отметил проявление «Сверх-Я». Настоящий страх представляет собой проявление эмоции страха, боязни перед опасностью, известной человеку. Это выражение инстинкта самосохранения. Страх невротический оказывается напрямую связан с той или иной опасностью, но при этом она неизвестна для человека. В конечном результате можно сделать вывод, что страх – это особенное, специфическое аффективное состояние [27].

Совсем иного представления придерживается Э. Фромм – он отметил, что чувство страха возникает в результате воздействия общества на человека. Среди неофрейдистов страх определяется именно как «глобальное

иррациональное состояние, связанное напрямую с иррационализмом существующих социальных структур» [31].

К. Хорни отметила со своей стороны наличие непосредственной связи тревожности со страхом. Она определила и то, и другое понятие, как синонимы. С их помощью обозначается проявление эмоциональной реакции на ту или иную опасность. В данном случае возможно появление сердцебиения, дрожи в конечностях. В результате, на основе сказанного, можно отметить то, что тревога и страх – вполне нормальные проявления в ответ на опасность. Но если говорить не о тревоге, а именно о страхе, то в этом случае опасность оказывается более очевидной для человека [8].

А. Кемпински, проводя анализ чувства страха, говорил о том, что у него множество разных проявлений, в связи с чем не так просто выполнить классификацию страха. Можно выделить несколько самых разнообразных его видов. Исследователь отметил, что существует как минимум 4 разных вида страха, вызываемого теми или иными факторами. В частности, это может быть нравственный фактор, либо биологический фактор. Кроме того, отмечаются также и такие факторы, способствующие появлению страха, как социальный, либо дезинтеграционный. Что касается нравственного страха, то он оказывается связан с опасениями возникновения страха и его дальнейших последствий. Биологический страх появляется у человека в случае наличия угрозы жизни. По поводу такого вида страха, как дезинтеграционный страх, можно утверждать, что он проявляется в случае появления того или иного внезапно возникшего раздражителя. Страх социальный отражает наличие у человека зависимости от существующей общественной среды. Он проявляется как опасение перед существующим общественным порядком [3].

В.В. Бойко рассматривал страх с точки зрения психофизиологии. Он заявил о том, что у человека, испытывающего страх, развивается правое полушарие, которое связано с проявлением эмоций [4]. Бойко отмечает, что страх проявляется через психоэмоциональное напряжение. В этом случае существует раздражитель (триггер), в итоге эмоции начинают доминировать

над мышлением. Эмоциональное подкрепление усиливает запечатление раздражителя и негативных переживаний.

А.И. Кравченко говорит примерно о том же. Страх представляет собой кратковременную достаточно сильную эмоцию (аффект). Она проявляется в ответ на определенный раздражитель. Аффект всегда связан с той или иной возникающей на практике ситуацией [19].

Е.В. Воскресенская отмечает, что страх представляет собой отрицательное эмоциональное переживание, проявляющееся на практике при наличии реальной угрозы. [5, с. 41]. Автор отмечает, что данная угроза может оказаться связанной со здоровьем или жизнью человека, либо с его денежным и материальным благополучием. Страх позволяет человеку мобилизоваться.

Различные авторы выделяют разные виды страхов, проявляющиеся у человека. Они могут быть различными по своей форме и оттенкам своего проявления (к примеру, страх может быть стеническим и астеническим, рациональным и нет). Его также можно дифференцировать в зависимости от степени выраженности (боязнь, испуг, ужас). В зависимости от формы проявления страх может быть нравственным, витальным. В зависимости от вида страх может быть генерализованным, локализованным. В зависимости от этапов развития страх может проявиться как неуверенность в себе, нерешительность [5].

О.А. Чебыкина разделила разные виды страхов на 3 группы: биологические, которые связаны с наличием угрозы жизни, социальные, который оказываются связаны с изменением у человека социального статуса. Это также страхи экзистенциальные, которые оказываются связаны со смыслами человека [33].

Г.Ю. Гольева отметила, что страхи вполне можно разделить с учетом имеющейся опасности. Они могут являться реальными, угрожающими личности. Но в то же время страхи могут быть и мнимыми, не связанными с

угрозой личности. Престижные страхи несут угрозу авторитету человека внутри группы [12].

Н.Г. Вологодина отмечает, что с позиций медицины страх можно классифицировать как тревоги и фобии, например, социофобия, это также могут быть специфические (изолированные) фобии, прочие тревожно-фобические расстройства. У человека также может возникнуть смешанное тревожно-депрессивное расстройство. Проводя анализ данных, представленных в МКБ, автор в итоге сделал вывод по поводу того, что данные указывают на социальный контекст страхов. Она отмечает, что механизм появления фобий является сходным с механизмом появления страха [8].

На основе этого можно отметить, что страхи, в обобщенном понимании, могут быть условно классифицированы на ситуационные, а также личностно-обусловленные. Первые из них оказываются связаны с теми или иными возникающими на практике ситуациями. А второй вид страхов связан с имеющимися личностными особенностями. Страхи могут быть вполне реальными, либо воображаемыми. Если они возникают быстро и сильно в ответ на тот или иной раздражитель или ситуацию, и длятся недолго, то это острые страхи. Хронические страхи остаются с человеком на протяжении длительного времени. Отдельно следует сказать о возрастных страхах. Каждому возрасту присущи те или иные виды страхов.

О.В. Хухлаева выделяет также виды страхов. «Возрастные страхи наблюдаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Они возникают под влиянием следующих факторов: наличие страхов со стороны родителей, тревожность в отношениях с ребенком, чрезмерная защита ребенка от опасностей и изоляция от общения со сверстниками. Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полная свобода для ребенка от родителей другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы со стороны всех взрослых в семье, отсутствие возможности ролевой

идентификации с родителями того же пола, в основном у мальчиков, конфликтные отношения между родителями, психические травмы типа испуга, психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются высокой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями, избеганием объекта страха. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешенных переживаний. Чувствительные дети, испытывающие эмоциональные трудности в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами, чаще всего боятся именно таким образом. Эти дети не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности, авторитета и любви. Дети, не имевшие до школы необходимого опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверены в себе, боятся не соответствовать ожиданиям взрослых, испытывают страх перед учителями» [32, с. 312].

«Некоторые дети испытывают панический страх допустить ошибку при выполнении домашнего задания. Это происходит, когда родители педантично проверяют их и очень драматично относятся к ошибкам. Даже если родители не наказывают ребенка, психологическое наказание все равно присутствует» [2].

В некоторых случаях страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью физической агрессии с их стороны. Чаще всего такие страхи с возрастом меняют свой характер, они вызывают у ребенка чувство бессилия, неспособность справиться с чувствами, контролировать их [2].

Но наиболее полной можно считать классификацию страхов А.И. Захарова:

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

По степени реальности – реальные и воображаемые.

По степени интенсивности – острые и хронические» [15, с. 69].

«Несмотря на то, что страх является интенсивно выраженной эмоцией, необходимо различать его нормальный, естественный, или возрастной характер, и патологические уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, не оказывает существенного влияния на его характер, поведение и взаимоотношения с другими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, так как позволяют избежать контакта с объектом страха» [13, с. 51].

«На патологический страх указывают его крайние – драматические проявления (ужас, эмоциональное потрясение, шок) или длительное, навязчивое, труднообратимое течение, произвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, а также неблагоприятное влияние на характер, межличностные отношения и адаптацию человека к социальной действительности. Страх условно разделяют на ситуативный и личностный» [6, с. 72].

«Ситуативный страх возникает в необычной, чрезвычайно опасной или шокирующей для взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожными предчувствиями членов семьи, конфликтами и жизненными неудачами.

Личностно-обусловленный страх определяется характером человека, например, его повышенной мнительностью, и может проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуативные и личностно-обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга» [10, с. 82].

«Страх бывает реальным и воображаемым, острым и хроническим. Реальные и острые страхи определены ситуацией, а воображаемые и хронические – особенностями личности.

Страх может быть вызван событиями, условиями или ситуациями, которые являются началом опасности. Объектом страха может быть человек или предмет. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как бесхарактерные. Страх может быть вызван страданием, это связано с тем, что в детстве была сформирована связь между этими чувствами» [20, с. 27].

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что страх – это такое же эмоциональное неотъемлемое проявление психической жизни человека, как и радость, восхищение, гнев, удивление и печаль. Страх проявляется в ответ на реальную или предполагаемую угрозу, и может иметь физические проявления, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь и напряжение в мышцах. Это естественная и полезная эмоция, которая помогает защищаться от опасности и сохранять жизненную безопасность. Однако, страх может быть также непропорциональным или необоснованным, и в таких случаях может вызывать неудобства и ограничивать жизнь человека. Различные методы и техники, такие как психотерапия и медитация, могут помочь людям преодолевать свои страхи и управлять своей эмоциональной жизнью.

1.2 Проявление страхов у детей 8-9 лет

Младший школьный возраст – это этап с 6-7 до 9-11 лет. В это время меняется образ жизни ребенка. Основным видом деятельности детей в начальной школе является обучение. Поэтому возникают новые требования и новая социальная роль ученика.

В настоящее время, если обратиться к экспериментальным работам И.В. Дубровиной, В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, Е.Б. Ковалевой и других, можно увидеть, что наиболее распространенными явлениями у детей являются тревожность и страхи.

«В современном обществе младшим школьникам приходится сталкиваться со страхами, которые не испытывали их сверстники в прошлом. Напряженный ритм жизни вызван расширением и усложнением школьных программ, повышением требований к статусу школьника. Информационная перегрузка вызвана «компьютеризацией» и средствами массовой информации, не всегда конструктивными. Эта ситуация вызывает психическую напряженность эмоциональных состояний и формирует новую психологическую реальность в сознании современных детей» [23, с. 63].

Изучение детских страхов как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько сильно эмоциональные нарушения у детей влияют на формирование личности ребенка, а также на нормальное протекание его психических процессов [1].

«В младшем школьном возрасте страхи трансформируются и качественно изменяются. На смену вымышленным, иррациональным страхам приходят более серьезные переживания, которые наполняют жизнь школьника. Кроме того, младший школьный возраст – это возраст, когда инстинктивные и социально опосредованные страхи накладываются друг на друга. Инстинктивные, в основном эмоциональные, формы страха – это сам страх как аффективно воспринимаемая угроза жизни, а социальные формы страха – это его интеллектуальная обработка, своего рода рационализация страха» [3, с. 51].

Выделяют три типа знаково-символической деятельности (Л.С. Выготский, В.С. Мухина), последовательно возникающие в онтогенезе: замещение, моделирование и экспериментирование. Знаково-символическая функция непосредственно отражается в детских страхах младших школьников. Ребенок оперирует образами-заместителями (например, «чудовище») и путем экспериментирования «освобождает» свой собственный страх, связанный с реальными предметами. Таким образом,

знаково-символическая функция сознания выступает как феномен, лежащий в основе терапевтического процесса [3].

В младшем школьном возрасте сознательные переживания формируют устойчивые аффективные комплексы. В младшем школьном возрасте на смену страхам, основанным на инстинкте самосохранения, приходят социальные страхи, более сложные по структуре и гораздо труднее поддающиеся определению.

«Страх смерти родителей. Проблемные симптомы, не замеченные у ребенка, могут начать проявляться как первые признаки невроза: нарушение сна, вялость или чрезмерная активность. В результате это скажется на учебе и, как следствие, проявится в недовольстве школьным учителем. Таким образом, это усугубит проблему и выведет страхи на новый уровень» [7].

«Страх «быть не тем». Это ведущий страх в младшем школьном возрасте – страх не быть тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. То есть это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения (школа, сверстники, семья). Формой этого страха может быть боязнь сделать что-то неправильно и правильно. Чтобы предотвратить этот страх, необходимо постоянно оказывать ребенку знаки поддержки и одобрения. Похвала и поощрение должны быть сдержанными и только по делу» [11, с. 52].

«Страх разлуки. Состояние страха, возникающее при реальной или воображаемой угрозе разлуки ребенка со значимыми другими. Он считается патологическим, если он чрезмерно интенсивный и продолжительный, если он наносит ущерб нормальному, типичному для данного возраста качеству жизни или возникает в возрасте, когда в норме он уже должен быть преодолен» [14, с. 74].

«Страх принятия решений. Или страх ответственности. Чаще возникает у детей, воспитывающихся в строгих или боязливых семьях. В обоих случаях страх проявляется в том, что ребенка ставит в тупик даже самая простая ситуация выбора. В решении проблемы детских страхов необходим

комплексный подход к психологической коррекции детских страхов и поиск путей преодоления психического неблагополучия ребенка.

Страх смерти относится к числу нравственно-этических категорий, которая указывает на наличие зрелости чувств. Чаще всего он проявляется у впечатлительных детей, у которых развито абстрактное мышление» [17, с. 88]. Корреляционный анализ показал на практике то, что наличие у школьников страха смерти оказывается напрямую связано с наличием страха темноты, стихийных бедствий, героев сказок, болезни и смерти родителей. Чаще всего такие страхи являются реальными и аффективно заостренными на инстинкте самосохранения. Автор А.И. Захаров отметил то, что «нападение со стороны кого-либо, равно как и болезнь, может обернуться в итоге непоправимым несчастьем, увечьем, либо смертью. То же относится в том числе к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне как непосредственным угрозам для жизни человека».

Исследователь также отметил тенденцию увеличения у детей числа страхов. Он представил такие цифры: «если к 4 годам для девочек нормально иметь 7 страхов, а для мальчиков – 9, то к 6-7 годам соответственно 9 и 11-12» [22, с. 47].

Под влиянием страхов у детей начинает страдать эмоциональная сфера. Страхи не позволяют развиваться положительным эмоциям у детей. Если эмоциональная сфера оказывается охвачена страхом, то ее обычно характеризует проявление эмоциональной вялости, слабости, заторможенности. Кроме того, в результате могут проявиться тревога и импульсивные действия [25].

У младших школьников постепенно страхов становится все больше. При этом чаще всего встречается страх животных, стихийных бедствий, глубины, наказания родителей, войны, смерти. Нередко дети также боятся врачей. В возрасте 7-9 лет у детей нередко отмечается страх опоздания. У детей в период онтогенеза проявляется способность к сопереживанию, у них появляется чувство стыда. Ребенок постепенно начинает вполне осмысленно

ориентироваться в своих эмоциональных переживаниях, у них также формируется внутренняя оценка поступков [23].

Е.А. Кононенко, выполнив анализ имеющихся у младших школьников страхов, в итоге создала свою характеристику существующих разновидностей страхов с учетом проведения диагностического обследования, в рамках которого на практике использовалась методика А.И. Захарова:

- страх смерти – причина его появления связана с проявлением инстинкта самосохранения;
- социально-опосредованные виды страхов – они оказываются связаны, в частности, с появлением у детей боязни опоздать, в основе указанного страха тревожное и неопределенное ожидание ребенком несчастья;
- страх появления физического ущерба – причина его связана со снижением обусловленных инстинктивно страхов условно-рефлекторной природы;
- страх кошмаров – связан с чувством страха, который был пережит ребенком в прошлом времени, они проявляются как эмоциональный след, сохраняющийся в памяти долгое время;
- страх животных и героев сказок – он оказывается связан с непереносимостью проявления эмоционального искажения образа близкого человека, с наличием потребности в любви;
- «пространственные страхи – они проявляются как сигнал опасности;
- «медицинские» страхи – их причина в проявлениях боли в ходе медицинских манипуляций [15].

Свою классификацию имеющихся у детей страхов с учетом их происхождения предложила исследователь А.Н. Фокина [31]. Она отметила, что страхи детей могут быть архаическими, проявляться, как тревога отделения, это может быть страх потери любви. Кроме того, у детей также проявляется кастрационная тревога. Далее расскажем более подробно об этих

страхах:

- архаические страхи – страх шума, темноты, посторонних людей;
- появление у ребенка страха утраты любви – страх отвержения, либо страх наказания;
- тревога отделения – это страх беспомощности, исчезновения, голода;
- кастрационная тревога – проявление страха увечий, операций, болезней [31, с. 115].

Уже давно психологи и психиатры Т.М. Мишина, Л.А. Петровская, А.С. Спиваковская подчеркивают, что «одной из наиболее распространенных причин возникновения детских страхов является неправильное воспитание ребенка в семье и сложные внутрисемейные отношения. Соответственно, представители различных теоретических направлений в психологии и педагогике сходятся в признании негативного влияния неблагоприятных внутрисемейных отношений на психическое развитие ребенка. Среди причин формирования и развития различных патологических черт характера и невротических симптомов, которые исходят из семьи ребёнка, выделяют следующие: внутрисемейные конфликты; неадекватные родительские позиции родителей; нарушение детско-родительского контакта в результате распада семьи или длительного отсутствия одного из родителей; ранняя изоляция ребенка от семейного окружения; личностные особенности родителей и некоторые другие. Неадекватное родительское поведение приводит к разрушению эмоционального контакта со средой, что в отечественной психологии рассматривается как один из механизмов формирования и развития личностных аномалий» [26, с. 81].

Следует отметить, что боязливость и страхи в школьном возрасте, не являются устойчивой чертой характера и относительно обратимы при адекватном подходе со стороны взрослых. Тем не менее, важность активной работы с детскими страхами обусловлена тем, что страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности.

К.Д. Ушинский заметил, что страх способен спровоцировать человека на низкий поступок, изуродовать его нравственно и убить его душу.

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что страх в младшем школьном возрасте – это страх не быть тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Специфическими формами страха «быть не тем» являются страхи сделать что-то не то, не так. Подводя итог параграфа, выполнив анализ существующих методологических подходов к изучению причин страхов, проявляющихся у младших школьников, в итоге можно отметить наличие трех самых важных из этих страхов. Первая концепция причин страхов, возникающих у детей младшего школьного возраста, оказывается основана на понимании их на нейрофизиологическом уровне. В ее рамках говорится в том числе об инстинктивном и условно-рефлекторном механизмах появления страхов и тревог. Следующая концепция объясняет наличие страха с позиций поведенческих реакций детей на понимание ими физической, а также социальной угрозы. В рамках еще одной концепции страхи младших школьников воспринимаются в качестве характеристики поведения, при этом страхи проявляются вследствие социального научения, а также «заражения» ощущением нестабильности, присущим родителям детей. Основным страхом младших школьников – это страх смерти. Дети понимают, что взросление и развитие в конечном итоге завершается смертью человека, и она является неизбежной. Это приводит к появлению тревоги. Проведение анализа существующей по данной теме психологической литературы показало в результате, что у младших школьников зачастую проявляются страхи героев сказок, животных, глубины, природных стихий, нередко проявляются и страхи опоздания, и ряд других.

1.3 Возможности сказкотерапии в коррекции страхов у детей 8-9 лет

Одним из наиболее эффективных методов, способствующих коррекции страхов детей младшего школьного возраста, является сказкотерапия. Такие исследователи, как А.И. Захаров, В.С. Мухина, А.М. Прихожан и другие, утверждают, что именно сказкотерапия помогает бороться с детскими страхами [29].

«Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения ряда задач воспитания, обучения, развития личности и коррекции поведения. Поскольку сказки, в широком смысле слова, окружают человека на протяжении всей его жизни, это направление не имеет возрастных ограничений» [11, с. 73].

Сказкотерапия – молодое, современное и перспективное направление в практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказок, позволяет людям развивать самосознание, становиться самими собой, строить особые доверительные и близкие отношения с окружающими.

«Сказкотерапия – активно развивающееся направление в психотерапии. Сказка помогает психотерапевту и его клиенту говорить на одном языке и дает общую систему символов. Иногда можно многое понять, просто спросив человека, какая у него любимая сказка» [8, с. 55].

В настоящее время широко известна типология сказок, предложенная Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, которая включает художественные (народные и авторские), психотерапевтические, психокоррекционные, дидактические и медитативные сказки. В структуру сказкотерапии входят следующие формы работы: направленная (директивная) и недирективная.

«Если рассматривать сказку с разных позиций, на разных уровнях, то окажется, что сказки содержат информацию о динамике жизненных процессов. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения.

Слушая сказки в детстве, человек накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций». Этот «банк» может быть активирован в случае необходимости. В ходе психологического консультирования мы обращаемся как к жизненному опыту клиента, так и к его собственному «банку жизненных ситуаций». Часто это позволяет найти правильное решение» [18, с. 41].

Если ребенок с раннего возраста начнет осознавать «уроки сказок», отвечать на вопрос «Чему учит нас сказка?» и соотносить ответы со своим поведением, то он станет активным пользователем своего «банка жизненных ситуаций».

О.В. Зеленко раскрывает значение сказкотерапии: «воздействовать на правое и левое полушария мозга; активизировать мышление, воображение, память, психические процессы; задействовать глубинные структуры психики; язык эмоциональных, творческих личностей, устойчивых личностей (строптивых, с негативизмом); передавать информацию в сжатой форме; передавать субъективные впечатления, переживания в стереотипной форме; обогащать модель мира; метафорические выражения, требования к ним; стереотипность (золотые руки, железные рукавицы, белая ворона, синий чулок); соответствие менталитету, образованию; этнические требования (национальные, региональные особенности); соответствие возрасту» [16, с. 102].

«Сказкотерапия многоаспектна, она включает в себя различные методы, приемы и формы работы, направленные на решение психодиагностических, коррекционных, развивающих и терапевтических задач. К классическим формам работы относятся рассказывание сказок и их анализ, сочинение сказок, переписывание и перезаписывание оригинальных и народных сказок, решение сказочных задач, драматизация сказок, переигрывание сцен, а также введение в сказку новых персонажей. Кроме того, активно используются арт-терапевтические техники (рисование сказок), куколотерапия сказками, телесно-ориентированные техники, подбор музыки к

сказке, создание рекламы сказки, написание песни для главного героя. Все это позволяет использовать сказкотерапию в рамках групповых коррекционно-развивающих занятий для работы с большинством причин и проявлений тревожности. Сказкотерапия является важным инструментом для развития ребенка. В процессе прослушивания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развивается воображение и творчество. Он осваивает основные механизмы поиска и принятия решений» [20, с. 94].

При сочинении сказок дети с высоким уровнем страха чаще всего придумывают необратимый сюжет (действия часто происходят в лесу). Дети со средним уровнем страхов используют сюжеты с перевоплощениями, изменениями в образе героя, часто возникают препятствия для героев и появляются помощники. Дети с низким уровнем страхов выбирают сюжеты, в содержании которых обыгрывается значение отношений (дружеских, семейных) [24].

В.И. Пономарева рассматривает сказкотерапию как «форму глубинной психотерапии и как доступный, универсальный, тонкий и полифонический метод решения «сиюминутных», «поверхностных» проблем, объясняя, что сказкотерапия затрагивает духовную природу человека. И отмечает важную особенность «сказочного метода», проявляющуюся в сознании и подсознании как союзников сказкотерапии» [9].

Л.Д. Короткова рассматривает сказкотерапию как «метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений и улучшения отношений с окружающим миром, и подчеркивает главную цель сказкотерапии снижение агрессии, устранение страхов, развитие саморегуляции и позитивных отношений с другими людьми» [13].

Уникальность сказкотерапии в том, что она включает в себя все – от диагностики до коррекции, в том числе профилактику и развитие личности.

В сказках можно найти богатый перечень человеческих проблем, а также различные способы их решения. Слушая сказки, ребенок накапливает в

бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций», которые можно реализовать в жизни для разрешения тех или иных ситуаций.

По мнению Р.М. Ткач, «сказка приобретает силу только при соблюдении определенных правил ее создания:

- она должна быть в чем-то идентична проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь прямого сходства с ней;
- она должна предлагать замещающий опыт, который ребенок может использовать для того, чтобы сделать новый выбор в решении своей проблемы;
- сказочная история должна разворачиваться в определенной последовательности» [19, с. 55].

Эффективность коррекционной деятельности зависит от согласованности действий психолога и ребенка. Тем не менее, важно помнить, что, выйдя из кабинета психолога, ребенок попадает в среду сверстников и семьи, где должны быть благоприятные межличностные отношения [30].

Работа по преодолению страхов младших школьников должна строиться следующим образом:

- обучение элементарным приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- расширение сценариев поведения и практического опыта в ситуациях, когда ребенок испытывает страх, приводящих к положительным результатам деятельности;
- формирование адекватной самооценки и мотивации [28].

Таким образом, эффективность применения сказкотерапии в младшем школьном возрасте обеспечивается особенностями работы детей в этом возрасте, а, кроме того, притягательной силой этого литературного жанра, позволяющего легко мечтать, придумывать и фантазировать. Психокоррекция с использованием сказки связана с рождением новых творческих потребностей и способов их удовлетворения. Это процедура

воспитания внутреннего мира ребенка, его гармоничного мировосприятия, которое является основой для творческих действий в соответствии с отношением к себе, близким, окружающему обществу.

Подводя итог данной главе, можно сделать выводы о том, что страх – это внутреннее состояние, вызванное надвигающейся катастрофой, реальной или предполагаемой. С точки зрения психологии, он рассматривается как негативно окрашенный процесс эмоциональной сферы.

Детские страхи – распространенное явление в процессе развития личности. Страх, как и все переживания, полезен, когда он выполняет свою функцию, а затем исчезает. Но если страх сохраняется в течение длительного времени или если существует большое количество страхов, ситуация может перерасти в невроз страха. В этом случае ребенок испытывает психическое напряжение, ригидность и более пассивное поведение. Формирование страхов у детей можно предотвратить, применяя комплекс продуманных, психопрофилактически ориентированных социально-медицинских и психолого-педагогических мероприятий, расширяющих диапазон влияния на эмоциональное формирование ребенка.

Эффективность коррекционной работы определяется разнообразием методов и форм, используемых специалистом. Для решения проблемы коррекции детских страхов одним из наиболее эффективных методов является сказкотерапия. Этот метод помогает активизировать внутренние ресурсы ребенка и фокусируется на его собственных возможностях преодолеть страх. Сказка – не только полезное «лекарство», но и интересное и увлекательное, поэтому современные психологи эффективно используют сказкотерапию в своих консультациях. Этот метод помогает заставить заговорить даже застенчивого ребенка, обнаружить и исправить внутренние психологические конфликты у детей и взрослых, увидеть скрытые страхи и понять, какая проблема нуждается в психологической коррекции.

Глава 2 Экспериментальное исследование возможностей сказкотерапии в коррекции страхов у детей 8-9 лет

2.1 Результаты диагностики уровня страхов у детей 8-9 лет

С целью коррекции страхов у детей 8-9 лет была проведена экспериментальная работа на базе МБУ «Школа №74» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей младшего школьного возраста, из них: 20 школьников вошли в экспериментальную группу и 20 школьников вошли в контрольную группу (Приложение А, таблица А.1). Средний возраст испытуемых 8-9 лет.

Психологическая атмосфера в детском коллективе обучающихся начальной школы доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения в процессе игровой и учебной деятельности. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются, преимущественно – без помощи взрослых. Все дети разносторонне развиты, многие из них дополнительно занимаются в различных кружках, секциях, в том числе на базе образовательного учреждения.

Экспериментальная работа включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе осуществлялось формирование выборки исследования, подбор диагностических методик в соответствии с целью, проведение первичной диагностики уровня развития страхов у детей 8-9 лет.

На формирующем этапе был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста средствами сказкотерапии.

На контрольном этапе была проведена повторная диагностика уровня страхов у детей 8-9 лет. Повторная диагностика была проведена с целью выявления эффективности проведенного на формирующем этапе комплекса коррекционных занятий.

Для диагностики уровня страхов у детей 8-9 лет были использованы выбранные в соответствии с целью исследования методики.

Модифицированная методика «Страхи» А.И. Захарова. «Цель проведения данной методики заключается в выявлении уровня страха у детей дошкольного и младшего школьного возраста. После предварительного обсуждения, в ходе которого уточняются воспоминания ребенка о том, что его пугает, ребенку предлагаются мелки и лист бумаги. Во время анализа внимание обращается на то, что он нарисовал, а также на цвета, использованные во время рисования. После того как рисунок закончен, ребенка просят рассказать о том, что он нарисовал, то есть вербализировать свой страх. Таким образом, подразумевается, что активное обсуждение ребенком собственных чувств в игровой среде дает внутренним ресурсам возможность скорректировать направление защиты на конструктивный процесс изменения личности» [15, с.45].

«Критерии оценки.

3 балла – высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

2 балла – средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

1 балл – низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения» [15, с. 45].

Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. «Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи) у детей старше 3 лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены» [19, с. 73].

«Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует

контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослый называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, то есть признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься ...» [19, с. 73].

«Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

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

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15» [19, с. 73].

«Критерии оценки.

1-3 балла – низкий уровень страха. Количество страхов у данных детей менее 6. У детей наблюдается отсутствие страха или небольшое его проявление в некоторых ситуациях, у них присутствует легкая тревога или

неприятные ощущения, которые не мешают жить полноценной жизнью, дети способны справляться со страхом самостоятельно или с помощью близких людей, младшим школьникам характерна относительная легкость восстановления после столкновения со страхом.

4-6 баллов – средний уровень страха. Количество страхов у данных детей от 6 до 10. У них может быть появление страха в определенных ситуациях, но они могут самостоятельно контролировать его, младшим школьникам присущи частые переживания неприятных ощущений и тревоги, которые мешают жить полной жизнью, детям требуется помощь других людей для того, чтобы справиться со своим страхом, им необходимо время на восстановление после столкновения со страхом.

7-10 баллов – высокий уровень страха. Количество страхов у данных детей более 10. У них наблюдается интенсивное проявление страха в большинстве ситуаций, дети испытывают постоянное переживание неприятных и критических ощущений, которые препятствуют жить полноценной жизнью, школьникам требуется много времени на восстановление после столкновения со страхом» [19, с. 74].

Опросник А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам». Цель проведения данной методики – определение страхов, присущих детям дошкольного и младшего школьного возраста.

«Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов. Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их произвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13-15 – средний уровень подверженности страхам; 16-29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, не напряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, не напряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы» [12, с. 98].

Первой методикой, которая нами была проведена на констатирующем этапе экспериментальной работы, была модифицированная методика «Страхи» А.И. Захарова. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики представим ниже на рисунке 1.

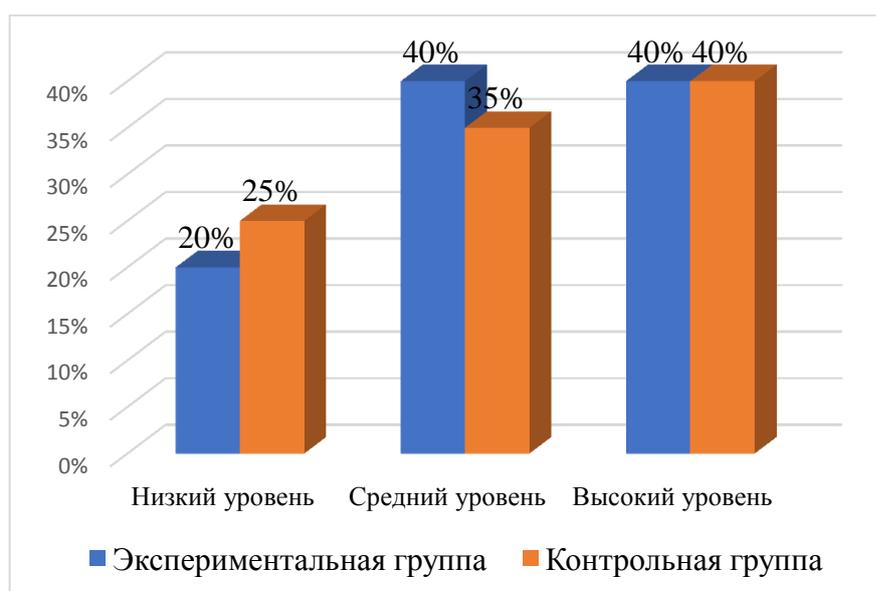


Рисунок 1 – Результаты диагностики страхов по методике «Страхи» А.И. Захарова на констатирующем этапе

По анализу результатов, которые представлены на рисунке 1, можно сделать вывод о том, что у детей 8-9 лет обеих групп по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы методики «Страхи» А.И. Захарова, преобладает средний и высокий уровень страхов. Так, как видно из рисунка 1, низкий уровень страха был выявлен у 4 (20%) детей, которые вошли в экспериментальную группу. Средний уровень были выявлен у 8 школьников, что составляет 40% от общего числа испытуемых данной группы. Высокий уровень развития страхов был выявлен также у 8 (40%) детей младшего школьного возраста экспериментальной группы.

Что же касается испытуемых, которые вошли в контрольную группу, то, как видно из рисунка 1, низкий уровень развития страхов присущ 5 школьникам данной группы, что составляет 25%. Эти дети обладают достаточной уверенностью в себе, они общительны, у них наблюдается преобладание повышенного настроения. Средний уровень развития страхов по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы методики «Страхи» А.И. Захарова был выявлен у 7 (35%) детей, которые вошли в контрольную группу. Эти обучающиеся вполне общительны, им присуща адекватная самооценка, они в основном чувствуют уверенность в себе. Высокий уровень развития страхов по результатам проведения данной методики был выявлен у 8 детей, что составляет 40% от общего числа испытуемых данной группы. Данные испытуемые чувствуют неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Второй методикой, которая была проведена на констатирующем этапе экспериментальной работы, была методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики были обработаны и представлены в виде гистограммы на рисунке 2.

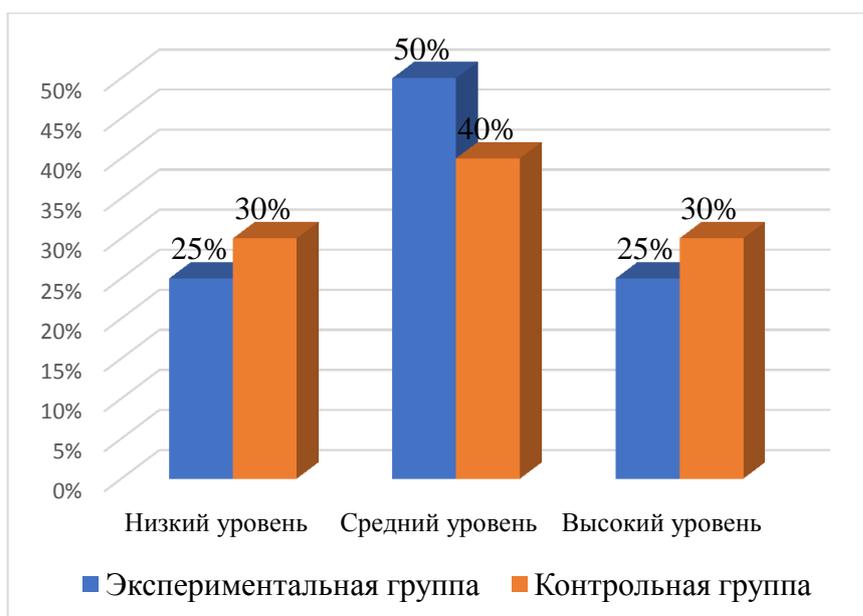


Рисунок 2 – Результаты диагностики страхов по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой на констатирующем этапе

По анализу результатов, которые представлены на рисунке 2, можно сделать вывод о том, что у детей 8-9 лет обеих групп по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, преобладает средний уровень. Так, как видно из рисунка 2, низкий уровень страхов был выявлен у 5 (25%) детей, которые вошли в экспериментальную группу. Эти дети практически не испытывают чувства страха, они уверены в себе, знают, чего они хотят, с уверенностью идут на контакт, данные дети решительны. Средний уровень был выявлен у 10 обучающихся, которые вошли в экспериментальную группу, что составляет 50% от общего числа испытуемых данной группы. Данные школьники, несмотря на то, что достаточно решительны, всё же предпочитают быть осторожными, они настороженно относятся к чему-то новому и неизвестному, предпочитают общаться только со знакомыми людьми, очень избирательны с окружающими. Высокий уровень развития страхов был выявлен также у 5 (25%) детей 8-9 лет экспериментальной группы. У этих детей выражены страхи и тревожность по поводу различных ситуаций. В частности, это страх

перед незнакомыми людьми, темнотой, различными животными, разлукой с родителями.

Что же касается испытуемых, которые вошли в контрольную группу, то, как видно из рисунка 2, низкий уровень развития страхов присущ 6 школьникам данной группы, что составляет 30% от общего числа испытуемых контрольной группы. Средний уровень развития страхов по результатам проведения на констатирующем этапе экспериментальной работы по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой был выявлен у 8 (40%) детей 8-9 лет, которые вошли в контрольную группу. Высокий уровень развития страхов по результатам проведения данной методики был выявлен у 6 детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, что составляет 30%. В чёрные домики данные испытуемые чаще всего селили такие страхи, как: заболеть, заразиться; умереть; того, что умрут твои родители; того, что родители накажут, страхи животных, страхи стихии, пожара, врачей.

Последней методикой, которая была проведена на констатирующем этапе – это был опросник А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам». Результаты, полученные в ходе проведения данного опросника представим в виде гистограммы на рисунке ниже (рисунок 3).

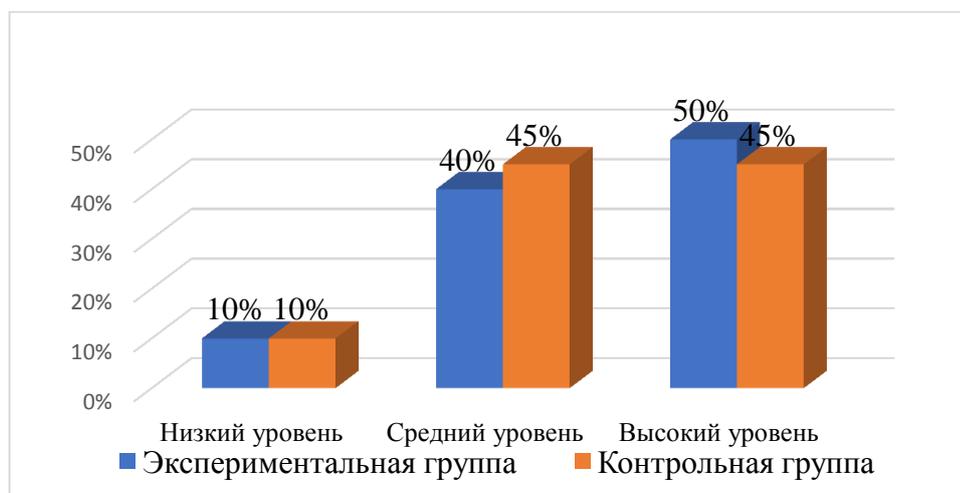


Рисунок 3 – Результаты диагностики страхов по опроснику А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам» на констатирующем этапе

Анализ результатов опросника А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам» показал, что в экспериментальной и контрольной группах примерно одинаковое количество детей имеют средний и высокий уровень подверженности страхам. Однако, в экспериментальной группе было замечено меньшее количество детей с средним уровнем подверженности страхам (40%), чем в контрольной группе (45%).

Далее нами был проведён подсчёт средних результатов всех трёх методик (рисунок 4).

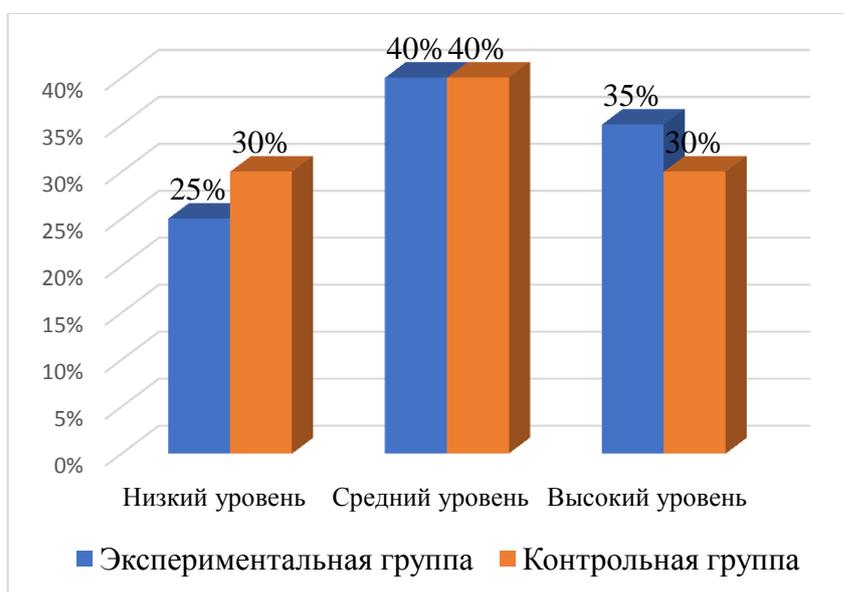


Рисунок 4 – Результаты диагностики страхов у детей 8-9 лет на констатирующем этапе

Таким образом, подводя итог констатирующему этапу экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у детей 8-9 лет как экспериментальной группы, так и контрольной группы, преобладает средний и высокий уровень страхов. В связи с этим, нами был разработан и реализован комплекс занятий (коррекционная программа), направленный на психологическую коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста. Для психологической коррекции нами был выбран такой метод, как сказкотерапия.

2.2 Реализация сказкотерапевтической программы по коррекции страхов у детей 8-9 лет

Актуальность программы обусловлена тем, что в современной действительности увеличивается количество стрессовых факторов, влияющих на личность. Особенно подвержены этому негативному влиянию дети младшего школьного возраста, так как ребенок может стать жертвой многих неблагоприятных факторов, одним из которых являются детские страхи, способствующие замедлению психических процессов развития личности. Актуальность заявленной проблемы обусловлена необходимостью применения коррекционных мероприятий, направленных на снижение страхов у детей младшего школьного возраста, в том числе средствами сказкотерапии.

Цель программы: создание условий для психологической коррекции, устранения и преодоления страхов у детей 8-9 лет средствами сказкотерапии.

Задачи:

- формирование и развитие эмоциональной сферы личности детей,
- десенсибилизация основных страхов детей, снижение выраженности страхов,
- снижение уровня страха и нейтрализация эмоционально негативных переживаний.

Программа рассчитана на 10 занятий. Продолжительность каждого занятия составляла 45 минут. Занятия проводились два раза в неделю, по вторникам и четвергам, в зависимости от организации учебного процесса образовательного учреждения и графика работы педагога-психолога образовательного учреждения.

Программа основана на методе сказкотерапии. Она включает в себя погружение детей в сказочную атмосферу и использование специальных сказкотерапевтических упражнений. Упражнения направлены на создание благоприятного психологического климата в группе, снятие

психоэмоционального напряжения, актуализацию и обучение способам преодоления различных страхов, особенно темноты, животных, сказочных персонажей и одиночества, что позволяет уменьшить и снизить интенсивность переживания страхов.

Сказкотерапия – эффективный метод, который может помочь скорректировать страхи у детей. Суть сказкотерапии заключается в том, что взрослый рассказывает сказку, которую ребенок воспринимает как историю с персонажами и трудностями, которые нужно преодолеть. В рамках сказкотерапии для коррекции страхов у детей использовались нижеперечисленные методы.

Сказки с героями, которые преодолевают свои страхи. Это помогает ребенку осознать, что страх – это нормальное чувство, с которым каждый из нас сталкивается в жизни, и показать, как герои справляются с этой эмоцией.

Истории, которые помогают детям осознать свои чувства и эмоции. Сказки описывают, как герои испытывают различные эмоции и как они находят способы справиться с ними.

Истории, которые показывают, как важно иметь поддержку и помощь окружающих людей. Ребенок узнает, что взрослые и сверстники играют важную роль в том, чтобы помочь ему преодолеть свои страхи и тревоги.

Использование предметов в сказках (кукол, игрушек) может помочь ребенку лучше понять и показать свои эмоции и взаимодействовать во время сказки.

Сказкотерапия в ходе коррекционной работы послужила эффективным средством в коррекции страхов у детей экспериментальной группы. В коррекционной работе нам удалось подобрать подходящие сказки, которые были интересны детям младшего школьного возраста, понятны им и соответствовали возрасту и потребностям каждого отдельного ребенка.

Тематическое планирование по коррекции страхов у детей младшего школьного возраста средствами сказкотерапии представлено в виде таблицы (Приложение Б, таблица Б.1).

На формирующем этапе было проведено 10 занятий по коррекции страхов у детей младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу.

Во время проведения занятий, направленных на коррекцию страхов у детей 8-9 лет средствами сказкотерапии, ребята вели себя активно, с удовольствием принимали участие в различных упражнениях и играх, которые им были предложены, проявляли активность во время беседы про прочитанным сказкам.

Первое занятие началось с приветствия детей и напоминания о том, что сегодня мы будем говорить о страхе. Затем они нарисовали картину страха. Это помогло им лучше понять, как выглядят все те вещи, которых они боятся. На первом занятии детям прочитали сказку «У страха глаза велики». Данная сказка очень понравилась детям, и они активно комментировали ее. Сказка помогла детям понять, что страхи можно преодолеть, если научиться их контролировать. Она также помогла детям научиться вовремя распознавать и адаптироваться к новым и неожиданным ситуациям, а также научиться получать поддержку и помощь от других людей. В результате это может помочь детям исправить свои страхи и стать более уверенными и независимыми личностями. Далее нами была проведена игра под названием «Зайчики и волк». Дети участвовали в игре и играли роли зайчиков, преодолевающих свой страх перед волком. Это было очень интересно и весело, но в то же время помогло детям лучше понять, что со страхом нужно бороться и преодолевать его. Заключительным этапом была релаксация под названием «Разговор с лесом». В ходе этой релаксации дети должны были представить, что они разговаривают с деревьями и получают от природы поддержку и силу. Эта процедура помогла им расслабиться и успокоиться после игры. В целом, занятие по коррекции страха с помощью сказкотерапии было очень эффективным и интересным. Дети узнали, что страх можно преодолеть и что важно бороться с ним.

На втором занятии проводилась работа со сказкой «А капуста была вкусная». Эта сказка оказала положительное влияние на коррекцию детских страхов, так как содержала соответствующие элементы. Например, в сказке проводится описание ситуации, в которой герой попадает в трудную или опасную ситуацию, но благодаря своей смелости и находчивости преодолевает ее; это может помочь детям понять, что даже в трудных ситуациях можно найти выход и преодолеть свои страхи. В сказке также рассматривается ситуация, в которой герой совершает ошибки, но в конце концов принимает на себя ответственность за них и исправляет свои действия; это может помочь им научиться не бояться своих ошибок и быть готовыми их исправлять. Кроме того, как отметили дети из экспериментальной группы, эта история помогла им понять, что страх – это естественное чувство, которое можно преодолеть, если отнестись к нему с пониманием и спокойствием. В целом, сказка «А капуста была вкусная» оказала положительное влияние на коррекцию страхов детей, помогла им развить самостоятельность, находчивость и умение преодолевать трудности.

Темой третьего занятия была сказка «Почему грустил трусишка». На данном занятии мы использовали различные методы и игры для того, чтобы каждый из детей научился преодолевать свой страх, а также научился контролировать собственные эмоции. В начале занятия было приветствие детей и беседа с детьми об их увлечениях и о том, какие занятия у них самые любимые. Ребята, в ходе данной беседы, также поделились своими страхами и переживаниями. Благодаря данной беседе дети смогли почувствовать себя более комфортно и способными открыться для дальнейшей работы. Далее был проведён этюд «Зайчики». Ребята были разделены на группы и получили задание создать мини-спектакль о зайцах. Они должны были придумать сюжет, выучить реплики и выбрать костюмы из имеющихся в кабинете реквизитов. Этот этюд помог детям развить творческое мышление, расширить их социальный кругозор и отвлечься от своих страхов. После этюда перешли к главной задаче занятия – сказке «Почему грустил

трусика». Сказка рассказывает о мальчике, который боялся всего на свете, и из-за этого жил в постоянном страхе. Однажды к нему пришел дедушка и рассказал историю о том, как он сам избавился от страхов в своем детстве. Мальчик принял занятия и научился справляться со своими страхами. Дети совместно проанализировали сказку и обсудили ее смысл и поучение. Дети рассказали о своих переживаниях и страхах, и вместе попробовали найти решения и способы их преодоления. После сказки была проведена игра «Бобры», которая помогла детям найти способы взаимодействия друг с другом при решении общей задачи. Они должны были переправить предмет из одной точки в другую и при этом решить несколько задач. Игра была очень познавательной и помогла детям почувствовать себя в команде, обрести доверие друг к другу и научиться работать вместе. В заключение занятия провели релаксацию «Плывем в облаках». Дети сели на пол и закрыли глаза. Им необходимо было представить себя плывущими на облаках, наслаждаясь свободой и возможностью путешествовать по всей земле. Эта релаксация помогла детям успокоиться и снять напряжение после занятия. Таким образом, третье занятие по коррекции страха средствами сказкотерапии было очень полезным и познавательным. Дети научились справляться со своими эмоциями, работать в команде и расслабляться после сложных занятий.

Четвертое занятие было посвящено теме: «Смелый трусика». Вначале занятия мы поприветствовали детей. Далее был проведён этюд под названием «Гроза», благодаря которому детям удалось понять, как нужно правильно реагировать на различные рода стрессовые ситуации. Дети, во время проведения данного этюда, проявляли интерес и активность, они рассуждали о том, как нужно правильно вести себя в той или иной ситуации. Далее была прочитана и проанализирована сказка «Смелый трусика», которая рассказывала о том, как маленький заяц избавился от своих страхов и стал смелым и уверенным. С детьми мы провели анализ переживаний, которые испытывал в сказке главный герой, обсудили, что необходимо

трусике сделать, чтобы суметь справиться со своим страхом. Затем класс сыграл в игру под названием «Храбрый заяц», которая позволила детям потренироваться в преодолении своих страхов. Игра была основана на том, что было объяснено и обсуждено ранее. Занятие закончилось релаксацией «Необычная бабочка», чтобы дети могли расслабиться и снять напряжение. В конце занятия дети должны были описать свой опыт, и все выразили благодарность за этот день. Некоторые из них рассказали о том, как им удалось преодолеть свои страхи, другие говорили о положительных эмоциях и уверенности, которые они испытали. Четвертая встреча по коррекции страха в школе с помощью нарративной терапии действительно оказал большое влияние на детей. Все они получили необходимые инструменты, чтобы противостоять своим страхам и чувствовать себя более уверенными и смелыми. Эти техники помогут детям не только в школе, но и в жизни.

Пятое занятие было посвящено теме: «Преодоление страха». Занятие началось с приветствия детей и объяснения целей и задач занятия. Затем последовала сценка «Зайчики отдыхают». Сценка помогла детям расслабиться и снять напряжение. В течение нескольких минут они переводили дыхание и концентрировались на своих внутренних ощущениях. Затем они прочитали сказку «Преодоление страха». В рассказе главный герой преодолел свой страх благодаря своей смелости и уверенности в своих силах. Дети активно обсуждали вопросы, связанные со страхом и тем, как его преодолеть. После обсуждения сказки с детьми была проведена игра «Голос». Во время игры дети учились справляться со своим страхом и контролировать свои эмоции. По очереди каждый ребенок становился «слепым» и прислушивался к звукам, издаваемым другими. Затем последовала релаксация под названием «Что рассказало нам море». Во время релаксации свет был приглушен, а на заднем плане звучали звуки волн. Дети должны были представить, что они находятся на берегу моря и слушают шум волн. Релаксация помогла детям снять стресс и успокоиться. В конце встречи есть небольшая рефлексия. В целом, это занятие дало детям возможность

научиться справляться со своим страхом и проявить смелость и уверенность в себе. Такой подход и такие методы работы с детьми пригодятся не только в школе, но и на протяжении всей жизни.

Шестое занятие было посвящено теме «Спать пора». Это занятие, как и предыдущие, началось с приветствия. Детей попросили рассказать о том, что они чувствуют, когда им страшно, и как они обычно справляются со своими страхами. Дети рассказали о своих страхах и провели групповую дискуссию о том, как эти страхи могут повлиять на их жизнь и как справиться со страхом. Затем мы перешли к первому этапу – сценке «На стуле». Дети должны были сесть на стулья и закрыть глаза. Они должны были представить, что стоят на высоком стуле и смотрят вниз. Это вызвало у детей некоторое напряжение, и они начали говорить о том, что боятся. Таким образом, мы учим детей справляться с чувством страха с помощью воображения. Затем мы прочитали сказку «Спать пора». Эта сказка о маленьком зверьке, который боится ложиться спать и видит страшные сны. Но когда ему говорят, что того, что он видит во сне, на самом деле не существует, он успокаивается и засыпает. Мы вкладываем в эту сказку смысл того, что все страхи не настоящие и с ними можно научиться справляться. После прочтения сказки мы играем в игру «Игра с голосом». В этой игре один из детей закрывает глаза и стоит неподвижно, а другие дети произносят слова на какую-либо тему (например, о домашних животных). Задача ребенка, который стоит неподвижно, – угадать, кто из детей говорит. Эта игра помогает детям преодолеть страх перед тем, чего они не видят. Занятие закончилось релаксационной игрой «Путешествие в волшебный лес». Дети должны были закрыть глаза и представить, что они находятся в прекрасном лесу, где все деревья усыпаны вкусными фруктами, а воздух наполнен приятными ароматами. Такая релаксация помогла детям расслабиться и забыть о своих страхах. Таким образом, на шестом сеансе коррекции детских страхов использовались рассказывание историй, чтение сказок, игры и релаксация. Целью сеанса было помочь детям встретиться со своими

страхами и научить их расслабляться. Это оказалось очень эффективным, и дети приобрели много полезных навыков, чтобы справиться со своими страхами.

На седьмом занятии по коррекции страха детей младшего школьного возраста средствами сказкотерапии на тему «Страх темноты» была предпринята попытка помочь детям преодолеть свой страх темноты. Занятие началось игрой-приветствием, на которой было зафиксировано, что в комнату можно зайти, не боясь темноты, потому что в классе все дружелюбные и помогут каждому. Затем началась основная часть. На занятии было прочитано несколько сказок, которые помогают легче преодолеть страх темноты, такие как «Маленький соленок» и «Как темнота боялась сов». Дети были призваны обсудить содержание сказок и поделиться своим мнением о том, как они могут быть полезны при преодолении страха. После этого была проведена игра под названием «День-ночь», в которой ребята экспериментальной группы были разделены на две команды и должны были помочь друг другу справиться со страхом темноты в условиях ограниченности времени. Еще одной интересной игрой стала «Темнота ищет дом», в которой дети должны были искать свой путь через темноту, используя маленькие фонари. На заключительном этапе было проведено прощание и проведена обратная связь. Ребята были призваны поделиться своими мыслями и чувствами, а также описать, какие навыки они научились использовать для преодоления страха темноты. Итого, занятие по коррекции страха детей 8-9 лет средствами сказкотерапии на тему «Страх темноты» оказалось очень полезным и эффективным в помощи детям преодолеть свой страх. Оно не только помогло детям раскрыть свои чувства и более глубоко проникнуть в содержание сказок, но и позволило им на практике использовать навыки, приобретенные на уроке.

На восьмом занятии во время проведения беседы после прочтения рассказа В.В. Бианки «Аришка – трусишка», ребята проявили большой интерес к рассказу и задавали вопросы о главных героях и сюжете. Вера П. и

Вероника В. выразили сочувствие Аришке и поставили себя на его место, а Гриша У. и Варвара Н. наоборот раскритиковали его за его трусость. В целом, беседа прошла интерактивно и проявилась в активном участии детей.

Девятое занятие было посвящено сказке «Волшебный клубок». Данное занятие началось с введения детей в состояние расслабления и умиротворения. Для этого поставили мелодичную музыку и попросили ребят сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого было проведено первое упражнение под названием «Ветер дует нам в лицо». Детям было предложено вообразить себя в поле, на котором дует сильный ветер. Благодаря этому упражнению дети смогли осознать свое тело и выйти из состояния тревоги. Затем была прочитана сказка «Волшебный клубок». Данная сказка была увлекательная и захватывающая, ребята были заинтересованы и внимательно слушали. История о милой девушке, которая очень боялась злой мачехи, затронула каждого ребенка за сердце. После прочтения сказки ребятам было задано несколько вопросов, чтобы понять, что именно заставляло героиню бояться и как она смогла преодолеть свой страх. Рассуждения детей были очень интересными и содержательными. Заключительный этап занятия был посвящен практической работе. Детям было предложено нарисовать свой образ любимого персонажа из сказки и задать ему свой вопрос. Некоторые дети рисовали девочку-героиню, другие – злоую мачеху, а кто-то выбрал волшебный клубок. Этот метод позволяет ребенку не только проявить свою фантазию, но и визуализировать свои страхи, а также задавать вопросы, на которые может быть дан ответ в сказке. С помощью сказок можно учить детей позитивным качествам, хорошему поведению и справедливости. Они помогают детям развивать фантазию, креативность и мышление, а также помогают в борьбе со страхом и депрессией. Таким образом, занятие по коррекции страха у детей младшего школьного возраста с использованием сказкотерапии показало свою эффективность и полезность. Оно помогло детям расслабиться, осознать свои страхи и научиться преодолевать их. Сказки вызывают у детей интерес,

помогают расширять их лексикон и восприятие мира, формируют креативность и способствуют развитию мышления. Такие занятия не только полезны для детей, но и интересны для взрослых.

На последнем итоговом занятии разобрали вместе с ребятами из экспериментальной группы сказку «Колобок». Как и в большинстве случаев, поведение детей во время чтения сказки «Колобок» зависело от каждого конкретного ребенка, каждый ребенок по-своему реагировал на сказку. Однако, были выявлены несколько типичных поведенческих реакций, которые проявлялись у детей экспериментальной группы в ходе чтения такой популярной сказки. Взаимодействие с текстом: многие дети активно включались в процесс чтения и начинали воспроизводить слова сказочных героев, свои мысли и эмоции. Также на занятии происходил дополнительный диалог между детьми и педагогом. В данном диалоге детям задавались вопросы по ходу сюжета, проверялось понимание происходящего и оказывалась помощь детям по актуализированию знаний. Восприятие сказки как развлечения: некоторые дети просто слушали сказку, отдыхали, расслаблялись и получали удовольствие от хорошо знакомого сюжета и яркой музыки, либо игрового развлечения. Имитация колобка: многие дети начинали «играть» сказку и повторять все, что происходит на страницах книги. Они перевоплощались в героев и начинали играть в «Колобка» в классе, переходя друг к другу, как герой сказки. Разнообразные эмоции и реакции: чтение такой популярной сказки вызывало у ребят различные реакции: радость, веселье, интерес, страх, смех и даже грусть.

Таким образом, поведение ребят во время чтения сказки «Колобок» зависело в большей степени от способа подачи материала и общей атмосферы, которая царит на занятии. Во время чтения данной сказки удалось создать комфортные условия, где дети смогли свободно выражать свои мысли и эмоции, воспринимать новую информацию и играть в такие познавательные развлечения.

Во время проведения коррекционных занятий по снижению страха, испытуемые учились определять свои эмоции и реагировать на них адекватно, а также развивали свою эмоциональную устойчивость. В ходе занятий применялись различные методы работы с эмоциями, такие как релаксация, визуализация, дыхательные упражнения, а также игры-симуляции, позволяющие детям на практике применять изучаемые навыки. Ребята получили не только теоретические знания о страхах, но и научились их преодолевать и обращаться за помощью к педагогу или родителям, если возникает потребность. В результате занятий дети стали более уверенными в себе, умеют лучше контролировать свои эмоции и принимать правильные решения в сложных ситуациях.

На основании вышеизложенного можно говорить о том, что нами была разработана и реализована программа коррекции страхов у детей младшего школьного возраста, апробированная на базе МБУ «Школа №74» г.о. Тольятти, состоящая из 10 занятий. Данные занятия были проведены только с детьми младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Те дети, которые вошли в контрольную группу занимались по стандартной программе, дополнительных занятий с ними проведено не было.

После проведения коррекционных занятий, для оценки эффективности программы по коррекции страхов детей 8-9 лет посредством метода сказкотерапии, был сделан сравнительный анализ по количеству испытываемых страхов у детей исследуемой группы, а также уровню интенсивности переживания этих страхов на констатирующем и контрольном этапах исследования.

2.3 Оценка эффективности сказкотерапии как средства коррекции страхов у детей 8-9 лет

После того, как нами была проведена коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу, нами была проведена повторная диагностика уровня развития страхов у младших школьников. Повторная диагностика была проведена как с детьми, которые вошли в экспериментальную группу, так и с детьми, которые вошли в контрольную группу. Проведение повторной диагностики позволило нам установить, насколько эффективной была проведённая коррекционная работа.

Для повторной диагностики уровня развития страхов у детей 8-9 лет нами были использованы методики, описанные в параграфе 2.1.

Итак, первой методикой, которая нами была проведена на контрольном этапе экспериментальной работе, была модифицированная методика «Страхи» А.И. Захарова. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики представим ниже на рисунке 5.

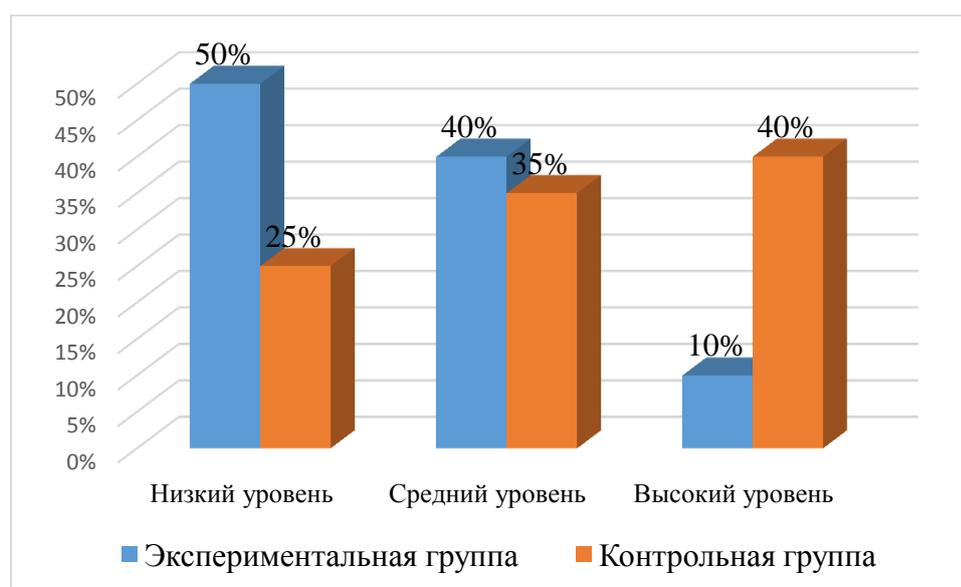


Рисунок 5 – Результаты диагностики страхов по методике «Страхи» А.И. Захарова на контрольном этапе

Проведя анализ результатов, которые представлены на рисунке 5, можно сделать вывод о том, низкий уровень развития страха был выявлен у 10 (50%) детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу. Средний уровень был выявлен у 8 младших школьников, что составляет 40% от общего числа испытуемых данной группы. Высокий уровень развития страхов остался у 2 (10%) детей 8-9 лет экспериментальной группы.

Что же касается испытуемых, которые вошли в контрольную группу, то, как видно из рисунка 5, уровень развития страхов у детей данной группы остался без изменений.

Второй методикой, которая была проведена на контрольном этапе экспериментальной работы, была методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Результаты, полученные в ходе повторного проведения данной методики, были обработаны и представлены в виде гистограммы на рисунке 6.

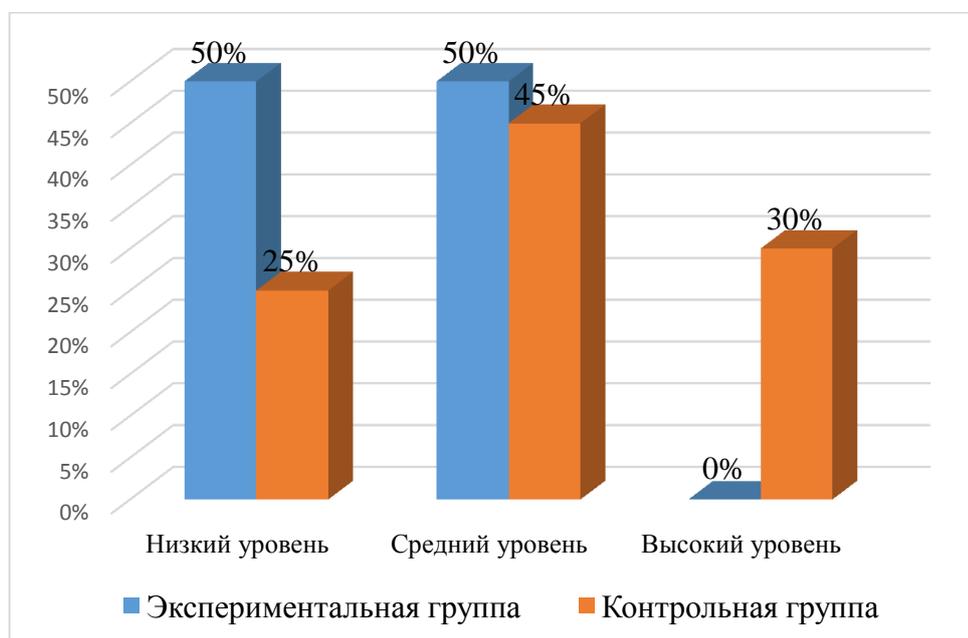


Рисунок 6 – Результаты диагностики страхов по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой на контрольном этапе

Проведя анализ результатов, которые представлены на рисунке 6, можно сделать вывод о том, что у детей младшего школьного возраста

экспериментальной группы после проведения коррекционных занятий, уровень развития страха стал значительно ниже. Так, по результатам проведения на контрольном этапе экспериментальной работы методики «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, преобладает низкий и средний уровень развития страха. Так, как видно из рисунка 6, низкий уровень развития страха был выявлен у 10 (50%) детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу. Средний уровень были выявлен также у 10 школьников, что составляет 50% от общего числа испытуемых данной группы. Высокий уровень развития страхов при повторной диагностике не был выявлен ни у одного школьника экспериментальной группы.

Что же касается испытуемых, которые вошли в контрольную группу, то, как видно из рисунка 6, низкий уровень развития страхов присущ 5 школьникам данной группы, что составляет 25% от общего числа испытуемых контрольной группы. Средний уровень развития страхов по результатам проведения на контрольном этапе экспериментальной работы методики «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой был выявлен у 9 (45%) детей младшего школьного возраста. Высокий уровень развития страхов по результатам повторного проведения данной методики был выявлен у 6 детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, что составляет 30% от общего числа испытуемых данной группы.

Третьей методикой, которая была проведена на контрольном этапе, был опросник А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам». Результаты, которые были получены в ходе проведения данного опросника представим на рисунке 7.

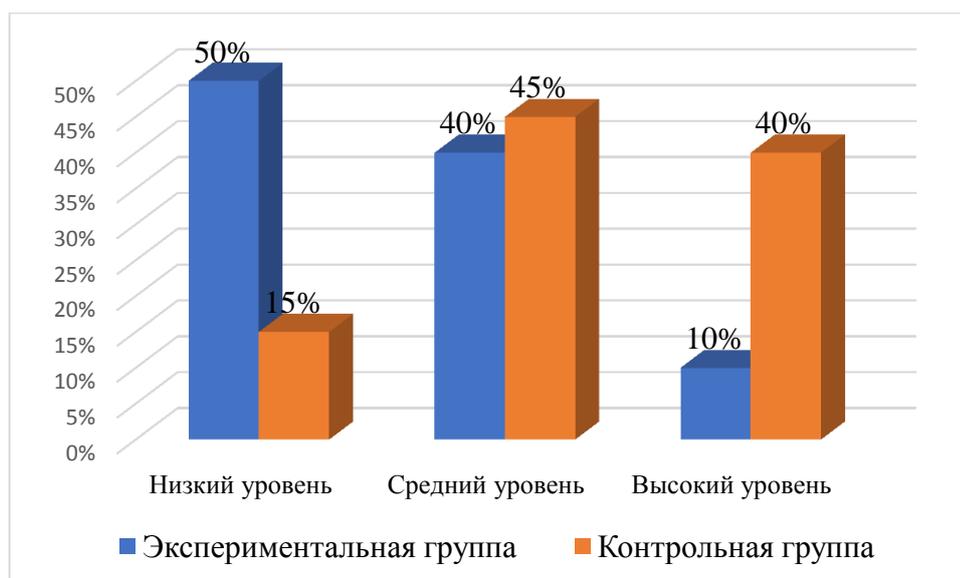


Рисунок 7 – Результаты диагностики страхов по опроснику А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам» на контрольном этапе

Из результатов опросника следует, что 10 (50%) детей из экспериментальной группы имеют низкий уровень подверженности страхам. Это может указывать на то, что эти дети более уверены в себе и меньше склонны испытывать страх во время различных ситуаций. 8 (40%) детей имели средний уровень подверженности страхам. Это означает, что эти дети могут иногда испытывать страх, но не в такой степени, чтобы это значительно повлияло на их поведение и функционирование. 2 (10%) детей, согласно результатам опросника, имеют высокий уровень подверженности страхам. Эти дети могут испытывать частый и сильный страх, который может существенно ограничить их жизнь.

Анализируя результаты проведенного опросника А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам» в контрольной группе, можно сделать вывод о том, что низкий уровень подверженности ребёнка страхам наблюдается у 3 (15%) школьников. Наибольшее количество детей в контрольной группе имеют средний и высокий уровень подверженности страхам. Так. Средний уровень был выявлен у 9 (45%) испытуемых контрольной группы. Это может указывать на то, что у этих детей существуют некоторые страхи, но они не настолько выражены, чтобы можно

было говорить об их высокой подверженности. Высокий уровень подверженности страхам был обнаружен у 40% детей. Это может свидетельствовать о том, что у этих детей есть серьезные страхи, которые могут негативно сказываться на их эмоциональном и психологическом состоянии. В целом, результаты опросника показывают, что подверженность детей страхам в контрольной группе несколько выше, чем в среднем по популяции.

Далее нами был проведён подсчёт средних результатов всех трёх методик (рисунок 8).

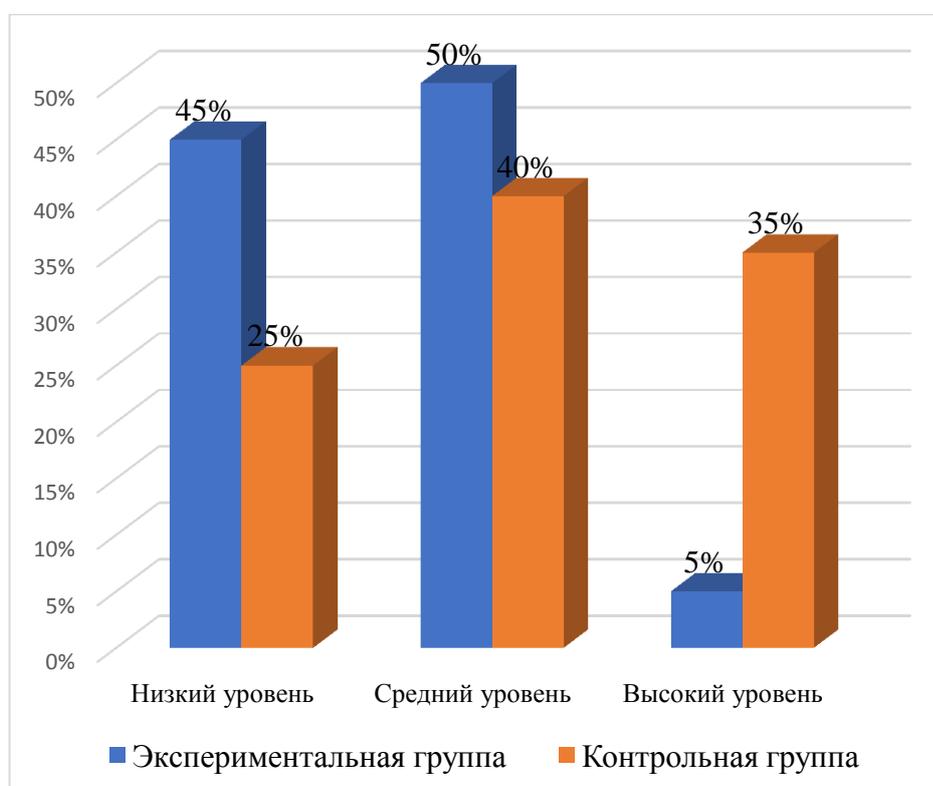


Рисунок 8 – Результаты диагностики страхов у детей 8-9 лет возраста на контрольном этапе

Таким образом, как видно из рисунка 8, у детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу, по результатам повторной диагностики преобладает низкий и средний уровни развития страхов. Что же касается детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу,

то уровень страха у данной группы детей практически не изменился, в данной группе по-прежнему преобладает количество детей со средним уровнем развития страха.

Далее представим в виде сравнительной гистограммы результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной группы на рисунке 9.

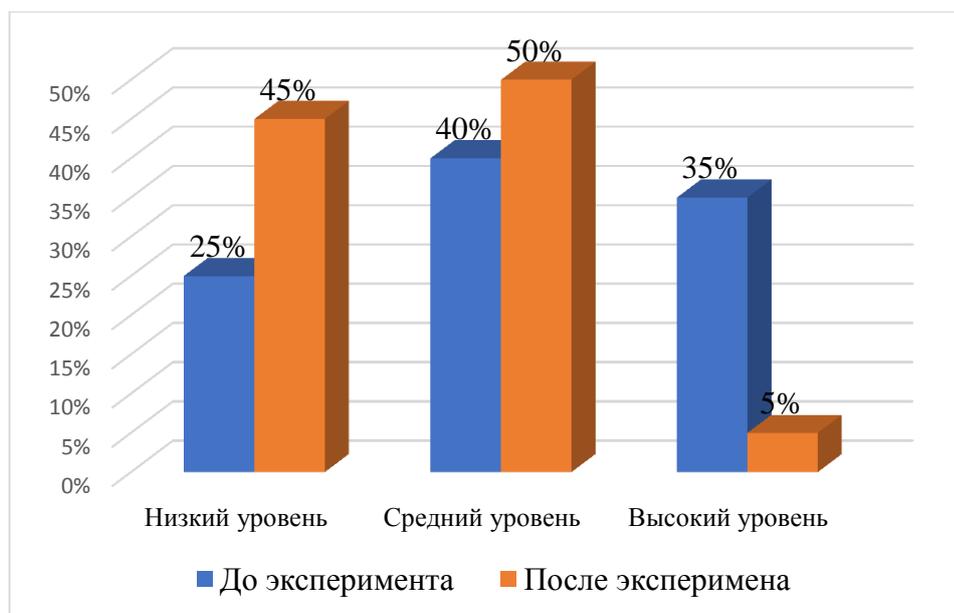


Рисунок 9 – Динамика изменений уровня страхов у детей 8-9 лет экспериментальной группы

Как видно из рисунка 9 у детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу, после проведения коррекционных занятий, уровень страха стал значительно ниже. Так, если до эксперимента низкий уровень развития страха был выявлен лишь у 25% младших школьников, то после эксперимента низкий уровень был выявлен у 45%. Средний уровень развития страхов повысился на 10% (с 40% до 50%). Высокий уровень наоборот сократился с 35% до 5%. Это говорит о том, что проведённые занятия являются эффективными и оказали положительное влияние на снижение страхов у детей данной группы.

У детей 8-9 лет, которые вошли в контрольную группу, уровень страха не изменился.

Таким образом, подводя итог экспериментальной работе, можно сделать вывод о том, что разработанные и реализованные на формирующем этапе занятия, вошедшие в коррекционную программу, оказали положительное влияние на снижение страхов у детей младшего школьного возраста.

Для проверки достоверности полученных результатов был использован Т-критерий Вилкоксона. Для проверки были использованы результаты, полученные в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах опросника А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам».

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма рангов равна 36.

Результат: $T_{\text{эмп}} = 36$.

Определяем критические значения T .

$T_{\text{кр}} = 60$ при $p \leq 0,05$

$T_{\text{кр}} = 43$ при $p \leq 0,01$.

Строим соответствующую ось значимости (рисунок 10):

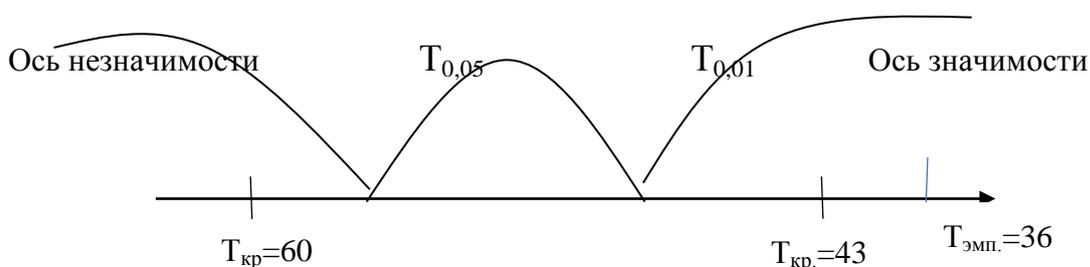


Рисунок 10 – Ось значимости

Вывод: Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Подводя итог проделанной работе отметим, что уровень страха после коррекционной работы в экспериментальной группе стал ниже. Это говорит о том, что данная коррекционная работа является эффективной.

Выводы по главе. Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы, позволили сделать вывод о том, что у детей 8-9 лет как экспериментальной группы, так и контрольной группы, преобладает высокий и средний уровень страхов.

В связи с этим, был разработан и реализован комплекс занятий (коррекционная программа), направленный на психологическую коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста посредством сказкотерапии.

У детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу, по результатам повторной диагностики преобладает низкий и средний уровни развития страхов.

Что же касается детей, которые вошли в контрольную группу, то уровень страха у данной группы детей не изменился, в данной группе по-прежнему преобладает количество детей со средним уровнем развития страха. Следовательно, можно говорить о том, что выдвинутая гипотеза нашла своё подтверждение.

Так, успешной коррекции страхов младших школьников будет способствовать специально разработанная программа, включающая сказкотерапию, направленная на коррекцию страхов у детей 8-9 лет.

Заключение

В данной работе был проведен теоретический анализ психолого-педагогической, научной литературы и экспериментальное исследование по проблеме коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, как и насколько важен период 8-9 лет для коррекции страхов у детей.

Страх – это проявление у человека реакции на те или иные раздражители, важные для самого человека.

Проблеме страха ранее и в настоящее время уделяли и уделяют внимание психологи, философы, другие специалисты. Упоминания о проявлении страха встречается часто.

Во второй главе данного исследования с целью определения уровня страхов у детей младшего школьного возраста, нами была проведена экспериментальная работа.

Экспериментальная работа была проведена на МБУ «Школа №74» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей младшего школьного возраста, из них: 20 школьников вошли в экспериментальную группу и 20 школьников вошли в контрольную группу. Средний возраст испытуемых 8-9 лет.

Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы, позволили сделать вывод о том, что у детей младшего школьного возраста как экспериментальной группы, так и контрольной группы, преобладает средний и высокий уровень развития страхов. В связи с этим, нами был разработан и реализован комплекс занятий (коррекционная программа), направленный на психологическую коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста. Для психологической коррекции нами был выбран такой метод, как сказкотерапия.

Программа рассчитана на 10 занятий. Продолжительность занятия составляла 45 минут. Занятия проводились два раза в неделю, по вторникам и четвергам.

После того, как нами была проведена коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу, была проведена повторная диагностика уровня развития страхов у младших школьников.

У детей 8-9 лет, которые вошли в экспериментальную группу, по результатам повторной диагностики преобладает низкий и средний уровни развития страхов. Что же касается детей 8-9 лет, которые вошли в контрольную группу, то уровень страха у данной группы детей не изменился, в данной группе по-прежнему преобладает количество детей со средним уровнем развития страха. Следовательно, можно говорить о том, что выдвинутая гипотеза нашла своё подтверждение. Так, успешной коррекции страхов младших школьников будет способствовать специально разработанная программа, включающая сказкотерапию, направленная на коррекцию страхов у детей младшего школьного возраста.

Список используемой литературы

1. Абдуллина Л. Б., Гребенникова Н. Л. Этапы и способы коррекции страхов в младшем школьном возрасте // МНКО. 2020. №2 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-i-sposoby-korreksii-strahov-v-mladshem-shkolnom-vovraste> (дата обращения: 06.12.2022).
2. Авдеева Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей // Психологическая наука и образование 2018. Том. 13, № 4. С. 35–47.
3. Акопян Л. С. Психолого-педагогическое исследование страхов детей младшего школьного возраста: дис. ...канд. психол. наук. Самара, 2012. 201 с.
4. Батюта М. Б. Возрастная психология: учебное пособие. М. : Логос, 2013. 306 с.
5. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. 526 с.
6. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. М. : Ось-89, 2019. 144 с.
7. Венгер А. Л. Симптоматические рекомендации в психологическом консультировании детей и подростков // Журнал практической психологии и психоанализа. 2004. № 3. С. 6–8.
8. Вологодина Н. Г. Детские страхи днём и ночью. М. : «Феникс», 2019. 106 с.
9. Гараева С. В. Сказкотерапия как средство коррекции тревожности младших школьников // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Широков О. Н. 2017. С. 181–183.
10. Голутвина В. В. Детские страхи. Москва: Гелеос, 2017. 67 с.

11. Голутвина В. В. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться. Москва: Гелеос, 2018. 256 с.
12. Гольева Г. Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. № 2 (февраль). С. 116–120.
13. Гришина И. И., Дальхеева А. М., Сказкотерапия как один из способов формирования самодостаточной личности у детей // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. 2016. №2 (48). С. 164–167.
14. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Москва: «Академия», 2021. 58 с.
15. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : Изд-во Союз, 2014. 328 с.
16. Зеленко О. В. Современные технологии сказки для психологопедагогической работы с детьми и подростками // Эксперимент и инновации в школе. 2015. №5. С.45–49.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб. : Речь, 2008. 240 с.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб. : Речь, 2002. 168 с.
19. Клименко К. В. Коррекционный метод – сказкотерапия // Гуманитарный трактат. 2017. №18. С.67–75.
20. Колпакова А. С. Детские страхи и способы их коррекции у детей младшего школьного возраста. Москва: Флинта, 2021. 29 с.
21. Коненко Е. А. Особенности содержания страхов у детей школьного возраста // Молодой ученый. 2020. №15. С. 547–549.
22. Короткова Л. Д. Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации. М. : ЦГЛ. 2018. 144 с.
23. Крылов А. А. Психология: учебник. М. : ПРОСПЕКТ, 2017. 584 с.

24. Купченко В. Е., Устюгова Е. В. Эффективность сказкотерапии как метода коррекции тревожности в младшем школьном возрасте // Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2019. С. 201–205.
25. Ломакина Г. Р. Сказкотерапия. Воспитываем, развиваем, освобождаем ребенка от психологических проблем. М. : Центрполиграф. 2020. 158 с.
26. Макарова Е. Ч. Преодолеть страх или искусство терапия. Москва: Школа-Пресс, 2021. 87 с.
27. Милютин М. В. Применение сказкотерапии в работе педагога-психолога школы. Занятие педагога-психолога с элементами сказкотерапии для обучающихся 3-4 классов // Научно-методический журнал педагогический поиск. 2017. № 1. С. 45–50.
28. Пашкина Е. А., Ганичева И. А. Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2015. № 22.1 (102.1). С. 152–154.
29. Пономаренко К. Г., Шапарь Я. Д. Коррекция детской психики через сказкотерапию // Уникальные исследования XXI века. 2019. №5(5). С. 168–170.
30. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб. : Речь, 2016. 141 с.
31. Фокина А. Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2020. Т. 10. С. 286–290.
32. Хухлаева О. В. Психология развития: учебник для бакалавров. М. : Юрайт, 2013. 367 с.
33. Чебыкина О. А. Работа с младшими школьниками «группы риска» методом сказкотерапии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2019. Т. 12. С. 201–205.

Приложение А

Список детей, участвующих в эксперименте

Таблица А.1 – Список детей, участвующих в эксперименте

Младшие школьники экспериментальной группы	Младшие школьники контрольной группы
Елена А.	Ульяна А.
Сергей Г.	Софья А.
Эльза Р.	Алексей Ш.
Айлина М.	Артём П.
Александр Г.	Сергей Р.
Вера П.	Денис С.
Вероника Н.	Ильмир В.
Пётр Г.	Амелия Г.
Мирон С.	Луиза Х.
Света Щ.	Стас А.
Настя К.	Алиса Ш.
Юрий В.	Лера Ф.
Иван Е.	Денис И.
Егор С.	Игорь В.
Ирина К.	Владимир С.
Катя С.	Артур М.
Коля М.	Катя А.
Давид Л.	Дарья Р.
Варвара Н.	Рузанна Е.
Гриша У.	Елисей Г.

Приложение Б

Тематическое планирование по коррекции страхов у младших школьников

Таблица Б.1 – Тематическое планирование по коррекции страхов у младших школьников средствами сказкотерапии

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работа, упражнений
«У страха глаза велики».	Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха.	Приветствие. Этюд «У страха глаза велики». Сказка «У страха глаза велики». Игра-инсценировка «Зайчики и волк». Релаксация «Разговор с лесом».
«А вкусная была капуста».	Способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства страха.	Приветствие. Этюд «Разное настроение». Сказка «А вкусная была капуста». Игра "Пятнашки". Игра-инсценировка «Зайчики и волк». Релаксация «Порхание бабочки».
«Почему грустил трусишка».	Формировать навыки выражения эмоционального настроения.	Приветствие. Этюд «Зайчики». Сказка «Почему грустил трусишка». Игра «Бобры». Релаксация «Плывем в облаках».
«Смелый трусишка».	Совершенствовать пути преодоления страха.	Приветствие. Этюд «Гроза». Сказка «Смелый трусишка». Игра «Смелый заяц». Релаксация «Необычная бабочка».
«Как побороть страх».	Способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	Приветствие. Этюд «Зайчики отдыхают». Сказка «Страх мой враг мой». Игра «Жмурки с голосом». Релаксация «Что рассказало море».
«Спать пора».	Формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.	Приветствие. Этюд «На стуле». Сказка «Спать пора». Игра « Жмурки с голосом». Релаксация «Путешествие в волшебный лес».

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема	Цели и задачи	Наименование форм работа, упражнений
«Страх темноты»	Расширить представления детей о способах преодоления страхов. Помочь детям в преодолении негативных переживаний.	Игра-приветствие. Эмоциональный настрой на занятие. (5 минут) Основная часть. Чтение и обсуждение сказок «Маленький соенок», «Как темнота боялась сов». Игры «День-ночь», «Темнота ищет дом» (30 минут) Прощание. Проведение обратной связи. (5 минут)
«Страх животных»	Помочь младшим школьникам перестать бояться животных	Упражнения «Возьми и передай». Игра «Ехал Грека через реку», Чтение рассказа В.В. Бианки «Аришка – трусишка».
«Волшебный клубок»	Формировать внутреннюю позицию учеников младшего школьного возраста	Упражнение «Ветер дует нам в лицо». Чтение сказки «Волшебный клубок».
Итоговое занятие.	Установление эмоционального контакта между всеми детьми, создание условий для ощущения чувства безопасности и доверия, коррекция страхов посредством чтения сказки, а также поиск путей преодоления страха.	Упражнение «Комплименты». Беседа о собаках. Чтение и обсуждение сказки «Колобок» Упражнение «Мостик дружбы».