

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Лесос Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 10 » 06 2022г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ СРЕДСТВАМИ
ИЗОТЕРАПИИ

Руководитель Лесос 06.06.2022 г. доц., канд. психол. н. В.Б. Чупина
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник ИИИ 06.06.2022г. И.Г. Шишкина
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер Лесос 06.06.2022г. М.А. Мартынова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Коррекция детских страхов у младших школьников из неполных семей средствами изотерапии» содержит 65 страниц текстового документа, 46 использованных источников, 3 таблицы, 1 приложение, 13 рисунков.

СТРАХ, ДЕТСКИЕ СТРАХИ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, ИЗОТЕРАПИЯ, КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ.

Проблема детских страхов актуальна в наше время и ей уделяется большое внимание в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений. Данная проблема становится особенно актуальной для детей, воспитывающихся в неполных семьях. Изотерапия выступает как один из наиболее распространенных видов арт-терапии. Рисование является творческим процессом, позволяющим ребенку чувствовать и понимать себя, выражать свои мысли и чувства, освобождаться от конфликтов и отрицательных переживаний прошлого и настоящего.

Цель работы - изучение детских страхов у младших школьников из неполных семей и возможности их коррекции.

Анализируя полученные результаты проведенного нами исследования, мы можем говорить о том, что дети, воспитывающиеся в неполных семьях больше подвержены страхам, нежели дети из полных семей. Для проведения коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста нами была разработана и реализована программа «Жизнь без страха». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами программа занятий эффективна для коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения коррекции детских страхов у младших школьников из неполных семей средствами изотерапии.....	8
1.1 Детские страхи: определение, виды, причины проявления.....	8
1.2 Особенности проявления страхов у младших школьников.....	13
1.3 Изотерапия как метод коррекции страхов у младших школьников из неполных семей.....	16
2 Экспериментальное исследование детских страхов у младших школьников из неполных семей и их коррекция средствами изотерапии.....	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Коррекционная программа	38
2.3 Анализ результатов повторной диагностики.....	42
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	53
Приложение А Упражнения для коррекционной программы детских страхов у младших школьников из неполных семей «Жизнь без страха».....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена необходимостью обеспечения активного развития, эмоционального благополучия и позитивных психических состояний детей из неполных семей. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования делается акцент на обеспечении эмоционального благополучия детей.

Психологическое здоровье детей зависит от многих факторов: социально-экономических, психологических, культурных, экологических и др. Ребёнок как самая чувствительная часть социума, по мнению Л.И. Божович, А.А. Бодалёва, В.С. Мухиной, Т.А. Репиной, подвержен разнообразным отрицательным воздействиям.

Обеспечение благополучного и защищенного детства - один из основных национальных приоритетов России.

Указом Президента РФ 2018 - 2027 годы объявлены «Десятилетием детства». Это программа, рассчитанная на совершенствование государственной политики в сфере защиты детства. Проблемы детства и пути их решения нашли свое отражение в «Прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года», «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Проблемы детей из неполных семей исследовали А.И. Захаров, И.Н. Тартаковская, А.В. Мудрик и др. Они полагают, что неполная семья даже при самых благоприятных условиях не обеспечивает гармоничного и полноценного развития детей, так как нарушена естественная среда воспитания, которая создается совместно отцом и матерью. Неумение педагогически правильно выстроить отношения с ребенком в неполной семье, как правило, приводит к серьезным проблемам, как личностного, так и межпоколенного характера [3].

Е.М. Арнаутова, Н.Л. Малявко, Л.И. Савинов, Е.В. Кузнецова, В.М. Целуйко считают, что раннее включение ребенка и его семьи в процесс социально-педагогического сопровождения способствует нормальному функционированию семьи. Таким образом, необходимость разработки и использования коррекционной программы по устранению детских страхов средствами изотерапии у младших школьников из неполных семей, является очевидной.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования - изучение детских страхов у младших школьников из неполных семей и возможности их коррекции.

Объект исследования – страхи.

Предмет исследования - возможности коррекции страхов у детей младшего школьного возраста из неполных семей средствами изотерапии.

Гипотеза исследования - коррекция детских страхов у младших школьников из неполных семей более эффективна, если использовать в работе средства изотерапии.

В соответствии с объектом, предметом и целью определены следующие задачи исследования:

1. Дать определение понятию «детский страх», описать виды и причины его проявления у детей младшего школьного возраста.
2. Описать особенности проявления страхов у младших школьников.
3. Описать способы использования изотерапии как метода коррекции детских страхов у младших школьников из неполных семей.
4. Разработать и апробировать программу по коррекции детских страхов у младших школьников из неполных семей средствами изотерапии.

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы:

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

- эмпирические методы: тестирование (с помощью «Методики диагностики детских страхов» (автор - А.И. Захаров), «Опросника детских страхов для детей младшего школьного возраста» (автор - Л.С. Акопян));

- метод качественной и количественной обработки данных.

Теоретико-методологическая основа исследования: вопросы проявления страхов в младшем школьном возрасте раскрываются в трудах таких исследователей как Н.Г. Вологодина, А.И. Захаров, К.Э. Изард, В.Г. Колягина, Ю.А. Кочетова, В.И. Леви, А.М. Прихожан, О.В. Тапилина, А.Ю. Татаринцева, Т.Л. Шишова, Ю.В. Щербатых и др.; проблемы неполных семей исследовали Е.М. Арнаутова, И.Н. Тартаковская, Н.Л. Малявко, А.В. Мудрик, Л.И. Савинов, Е.В. Кузнецова, В.М. Целуйко и др.

Экспериментальная база научного исследования – муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6 города Лесосибирска». Экспериментальное исследование проводилось с обучающимися 3 классов, воспитывающихся в неполной семье. В исследовании приняли участие 20 человек. Оно проводилось с сентября 2021 по май 2022 года.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2021 г.- ноябрь 2021 г.) – изучение теоретических основ понятия «детского страха», причин его возникновения и проявления у детей младшего школьного возраста, определение категориального аппарата, подбор методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики детских страхов у младших школьников, разработка системы занятий по коррекции детских страхов у младших школьников из неполных семей средствами изотерапии.

2 этап (декабрь 2021г. – апрель 2022 г.) – реализация системы занятий, направленных на снижение детских страхов у младших школьников из неполных семей.

3 этап (май 2022 г.) проведение повторной диагностики детских страхов у младших школьников, анализ полученных результатов исследования,

определение эффективности работы с младшими школьниками из неполных семей средствами изотерапии, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования были представлены на XIII Международной научно-практической конференции «Инновации в образовательном пространстве: опыт, проблемы, перспективы» (Лесосибирск, 2022). По теме ВКР опубликована 1 статья.

Практическая значимость нашей работы состоит в том, что материалы проведенного исследования могут быть использованы студентами вуза при подготовке к семинарским занятиям, написании рефератов и курсовых работ, методический материал может стать основой при организации занятий по снижению страхов у детей младшего школьного возраста.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (шести параграфов), заключения, списка использованных источников, приложения. В работе содержится 3 таблицы и 13 рисунков. Общий объем работы составляет 65 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

1.1 Детские страхи: определение, виды, причины появления

Представители отечественной и зарубежной психологии подчеркивают важность исследования детских страхов, поскольку эмоциональные состояния детей оказывают большое влияние на нормальное протекание психических процессов и развитие личности ребенка.

Анализ научной литературы показал, что тема детских страхов исследуется учеными достаточно давно.

Американский психолог К. С. Холл изучал происхождение страха в рамках биогенетического закона. С точки зрения К. С. Холла, в процессе развития ребенку присущи страхи, которые были характерны сначала для животных, а далее - для людей на разных ступенях онтогенетического развития [43].

Австрийский психолог З. Фрейд, работая над проблемой детских страхов, пришел к следующим выводам. Страх выступает аффективной реакцией, возникающей в ситуации недовольствия. З. Фрейд уверен, что со страхом нельзя справиться посредством разрядки, применяя принцип удовольствия. Описанная ситуация - травматический фактор. Здесь страх может выступать в двух ипостасях. Во-первых, быть прямым следствием ситуации. Во-вторых, страх может предвосхищать повторение этой ситуации. Анализ позиции З. Фрейда позволяет сделать вывод о том, что страх выступает отражением события, которое значимо для индивида [42].

Американский психолог К. Э. Изард работал над теорией дифференциальных эмоций. В рамках этой теории ученый исследовал страх и пришел к выводу, что он выступает базовой эмоцией. К. Э. Изард считает, что страх – это врожденный эмоциональный процесс, в котором физиологические

компоненты заданы на генетическом уровне. Для страха характерны определенные мимические проявления и конкретные субъективные переживания [14].

Американский психолог Г. С. Салливан исследовал природу детских страхов. Ученый доказал различную природу тревоги и страха. Страх порождается ощущением угрозы физико-химическим потребностям, которые необходимы индивиду для поддержания жизни. В свою очередь, корни тревоги лежат в интерперсональных отношениях [35].

А. И. Захаров пришел к выводу, что страх выступает одной из основных эмоций индивида и проявляется как ответ на угрозу. Исследователь говорит о различных его функциях. В частности, в процессе эволюционного развития человека он был неотъемлемой частью борьбы человека с природой. Но также играл и защитную роль, позволяя человеку избежать опасности. А. И. Захаров называет страх естественным и постоянным сопровождением психического развития индивида [11].

Н. Г. Вологодина исследовала и проблему страхов. Автор пришла к выводу о том, что всем страхам ребенка присущ страх смерти. При этом он может быть как неосознанным, так и осознаваемым [8].

Анализ научной литературы по проблеме детских страхов показал, что страх – это базовая эмоциональная реакция, возникающая в результате тревожности под влиянием опасности (воображаемой, действительной либо внушенной).

Ю. В. Щербатых определил формы, в которых проявляется страх. Это формы: субъективные (эмоциональные); поведенческие (находят выражение в нападении, бегстве, ступоре); соматические (физиологические); когнитивного функционирования [46].

Страхи классифицируются по-разному. В. Г. Колягина страхи разделила на возрастные и невротические [18]. Возрастные страхи присущи эмоционально чувствительным детям. Здесь страхи выступают зеркалом личностного и

психического развития ребенка. Возникновение возрастных страхов В. Г. Колягина объясняет рядом причин:

- Гиперопека ребенка. Ограничение его от реальной жизни, от потенциальных опасных ситуаций.

- Страхи родителей, тревожность в общении с ребенком.

- Не реализованные угрозы со стороны взрослых.

- Психологические травмы, напряженные отношения в семье, конфликты.

- Страхи, которые возникли при общении со сверстниками.

- Большое число запретов или полная вседозволенность.

Невротические страхи, по мнению В. Г. Колягиной, оказывают неблагоприятное влияние на процесс развития ребенка. Эти страхи характерны для детей чувствительных, испытывающих эмоциональные затруднения в отношениях с родителями [18].

В дошкольном возрасте проявляются различные страхи. А. Н. Иванова основную причину возникновения страхов видит в конкретных случаях, вызвавших неприятные ощущения у ребенка: наглотался воды при купании, укусила собака на прогулке. Страхи такого рода легко корректируются [13].

С. В. Андерсон дал количественную и качественную характеристику страхов в разном возрасте. Автор уверен, что максимальное количество страхов наблюдается в возрасте 6-7 лет. У старшего дошкольника интенсивность связей между страхами резко уменьшается [4].

Е. Е. Алексеева основной причиной детских страхов считает влияние взрослых. Родители могут быть неоправданно строгими с ребенком, излишне жестоки с ним, применять физические наказания, игнорировать чувство собственного достоинства ребенка. Это может привести к возникновению страха смерти [2].

Т. Е. Симакова считает, что причины страха смерти из-за взрослых, так как они чаще всего скрывают от ребенка реальную причину смерти родственника. Родители, например, говорят ребенку, что бабушка уснула и

больше не проснется. Так же большую психологическую травму ребенок получает, когда участвует в процессе похорон [36].

Е. М. Гаспарова исследует детские страхи в зависимости от гендера. По ее мнению, девочки больше подвержены страхам, нежели мальчики. Страхи, присущие девочкам, связаны между собой очень тесно. Их влияние ощущается не только в дошкольном, но и в школьном возрасте. Таким образом, автор делает вывод о взаимосвязи страхов с эмоциональной сферой личности ребенка [9].

А. С. Колесникова причину детских страхов видит в дисгармоничных отношениях между детьми. Среди дошкольников широко распространены жестокие розыгрыши, «черный юмор», «садистские стишки»: «Мальчик в овраге нашел пулемет – больше в деревне никто не живет» [17].

Исследования, проведенные С. В. Андерсон, позволяют говорить о наиболее распространенных причинах появления страхов у детей. Первое место - конфликтные отношения в семье, так ответили 48% респондентов. Вторая причина - авторитарный стиль воспитания в семье (28% опрошенных). На третьем месте - незнание родителями возрастных и психологических особенностей ребенка (14%). Четвертая позиция – страхи характерны для самих родителей (10%) они проецируются на детей [4].

Исследования, проведенные О. В. Масляной, показали, что причины возникновения страхов у детей: разговоры о болезнях, смерти, обсуждение различных опасностей, телесюжеты об авариях, убийствах [24].

Рассмотрим основные факторы, участвующие в возникновении страхов у детей младшего школьного возраста (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Основные факторы, участвующие в возникновении страхов у детей

Л. В. Орлов относит страх к разряду острых специфических эмоциональных состояний. Автор называет страх «реакцией, проявляющейся в ситуации конкретной близкой опасности» [28, с. 5].

Таким образом, страх – это базовая эмоциональная реакция, возникающая в результате тревожности под влиянием опасности. Страхи можно подразделить на несколько видов: возрастные и невротические. На фоне ярких эмоциональных неразрешимых переживаний, острых психических потрясений дети подвержены страху, который может привести к необратимым процессам психики ребенка. Причинами появления страхов у ребенка могут быть напряженная обстановка в семье, конфликты, агрессивное и неадекватное воспитание со стороны родителей, недопонимание и нарушение контакта с позиции родитель-ребенок, изоляция ребенка от семейного окружение, недостаток родительского внимания и др. Страхи в младшем школьном возрасте не являются устойчивой чертой характера и обратимы при адекватном подходе взрослых, поэтому данные состояния ребенка требуют незамедлительной помощи специалистов и родителей. Одним из эффективных методов коррекции является изотерапия.

1.2 Особенности проявления страхов у младших школьников

Ослабление эгоцентризма, рост самосознания и чувства ответственности ведет к уменьшению числа страхов у детей младшего школьного возраста. Но страхи просто так не исчезают, они трансформируются.

В младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть выражены в одинаковой степени. Ведущий страх младшего школьного возраста - страх «быть не тем», страх не соответствия общепринятым нормам поведения, требованиям ближайшего окружения (в школе, между сверстниками, в семье). Формами данного страха являются страхи сделать что-то неверно, не так как следует. Страх несоответствия возникает у младшего школьника из-за умения оценивать свои поступки, с точки зрения нравственных предписаний, которое лежит в основе формирующегося чувства ответственности [11].

Наиболее частым видом страха несоответствия в этом возрасте является страх опоздать в школу. Он сильнее выражен у девочек, так как чувство вины у них возникает раньше и более выражено. Страх опоздания в школу - это один из симптомов синдрома «школьной фобии», т.е. страха перед посещением школы. Нередко, как отмечает А.И. Захаров, это не столько страх самой школы, сколько страх расставания с родителями, к которым привязан тревожный, к тому же часто болеющий и потому гиперопекаемый ребенок [11].

Другой причиной школьных страхов ребенка могут быть его конфликтные отношения с учителями, со сверстниками, боязнь их агрессивного поведения. Нередко сами родители провоцируют возникновение этого страха, когда в своем стремлении иметь ребенка-отличника, постоянно «давят ему на психику» во время приготовления им уроков, или давая наставления по поводу правильных ответов в классе и т.п.



Рисунок 2 - Показатели «школофобии»

Вместе со школьными страхами для детей младшего школьного возраста характерны страхи бури, наводнения, урагана, землетрясения. По мнению А. И. Захарова данные страхи – продукты «магического мышления» школьника. В этом возрасте дети верят предсказаниям, суевериям, «роковым» стечениям обстоятельств. С одной стороны, это проявление внушаемости, с другой - идущих из раннего детства страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства, а с третьей - эгоцентрического мышления, блокирующего развернутые логические формы мышления. В этом возрасте младший школьник не может связать между собой причинно-следственные связи два случайных и одновременных события [12].

А. И. Захаров разделяет страхи на две категории: природные и социальные. Он считает, что «природные страхи лежат в основе инстинкта самосохранения, и помимо фундаментальных страхов своей смерти и смерти родителя включают также страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня,

пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д.». К социальным страхам А.И. Захаров относит страх одиночества, людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждение со стороны сверстников и т.д. [12].

Г. Каплан делит страхи на 2 группы: конструктивные и патологические. Конструктивному страху отведена функция защитного механизма, по своему характеру он патологический и несет функцию самоуничтожения [15].

Наиболее детальной, на наш взгляд, можно считать классификацию страхов, предложенную российским психиатром Б. Д. Карвасарским. Согласно его учениям, существуют следующие виды страха [16].

1. Страх окружающего пространства (агорафобия, акрофобия, клаустрофобия). Страхи носят подсознательный характер и появляются в результате испуга.

2. Социальные страхи (социофобия, демофобия). Их своеобразие заключается в позиции человека к окружающему миру.

3. Нозофобия (страх за здоровье, канцерофобия, кардиофобия). Данный страх носит продуктивный характер и призван защищать здоровье человека. Однако бывают случаи, когда нозофобия выходит из-под контроля, и носит разрушительный характер.

4. Страх смерти. На протяжении жизни человека он может стать патологическим.

5. Сексуальные страхи. Согласно теории З.Фрейда, формируются в детстве при нездоровом сексуальном воспитании. Находятся в подсознании, поэтому затруднительно и тяжело осознаются человеком. Очень часто имеют разрушительную основу.

6. Страх навредить окружающим. Обычная реакция, которая предостерегает человека от необдуманных действий и преступлений (убийств).

7. Контрастные или индивидуальные страхи (пеладобия – боязнь потери мобильного телефона, циклофобия – боязнь велосипедов,

магейрокофобия – боязнь приготовления еды). В большинстве случаев не поддаются объяснениям и носят абсурдную форму.

8. Страх самого страха. Непростой и тяжёлый вид страха, он носит разрушительный характер и имеет глубинные корни.

Таким образом, страхи у младших школьников могут проявляться в разных формах: агорафобия, акрофобия, клаустрофобия, социофобия, демофобия, канцерофобия, кардиофобия, циклофобия и др. Данные проявления являются следствием сочетания социальных и инстинктивных страхов и, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам на фоне формирующегося чувства ответственности, «магического мышления» и выраженной в этом возрасте внушаемости.

1.3 Изотерапия как метод коррекции страхов у младших школьников из неполных семей

Изотерапия как метод психокоррекции основан на влиянии искусства на эмоциональную и личностно-смысловые сферы человека, систему его отношений, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством [10].

По мнению М. Ю. Алексеевой, изотерапия – это терапия изобразительным творчеством, рисованием и используется в настоящее время для психологической коррекции людей с различными нарушениями [3].

По мнению С. Г. Рыбаковой, процесс художественного самовыражения напрямую связан с укреплением психического здоровья ребенка и может рассматриваться как значимый психопрофилактический фактор. Использование изотерапии позволяет психологу помочь ребенку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения. Участие ребенка в художественной деятельности со сверстниками и взрослыми расширяет его социальный опыт, учит адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности,

обеспечивает профилактику, коррекцию, реабилитацию коммуникативной сферы и девиантного поведения [33].

Е. А. Медведева выделяет основные функции изотерапии, представим их в рисунке 3 [25].



Рисунок 3 – Основные функции изотерапии по Е.А. Медведевой

Гармонизация развития личности через развитие самовыражения и самопознания ребенка – основная цель изотерапии. Чтобы повысить у ребенка самооценку, степень его самоценности и самопринятия необходимо, чтобы у окружающих появился интерес к результатам творчества ребенка. Следовательно, важный принцип изотерапии – это одобрение и принятие всех продуктов творческой (изобразительной) деятельности ребенка независимо от их содержания, качества и формы.

А. А. Осипова считает, что психолог обязательно должен с ребенком проиграть конфликтную ситуацию, проблему, чтобы ребенок осознал ее. Но в процессе работы с ребенком специалисту необходимо быть осторожным и использовать гибкие формы работы [29].

Один из удобных и информативных методов психологического анализа – рисунок, он прочно вошел в практику психологической диагностики и коррекции. Он имеет целый ряд преимуществ, давайте рассмотрим их более подробно в рисунке 4.



Рисунок 4 – Преимущества использования рисунка в изотерапии

При проведении терапевтических занятий, ребенок проживает все чувства и переживания, мечты и желания. В процессе работы перестраивает свое отношение к ситуации и переживает ее менее тревожно.

М. Б. Дороховым и А. И. Захаровым обозначена эффективность коррекции детских страхов средствами изотерапии, при которой психолог способствует переоценке ребенком содержания сюжетов, что позволяет ребенку избавиться от напряжения и внутренних конфликтов [10, 11].

С детьми младшего школьного возраста можно использовать разнообразные методы и приемы, представим их в рисунке 5.

Для успешных занятий важен творческий потенциал и особенности внутреннего мира творца. На занятиях специалист провоцирует участников к выражению своих внутренних переживаний, они произвольны и спонтанны. Никто в это время не беспокоится о художественных достоинствах своих работ. Целью изотерапии является терапевтическая и коррекционная работа, которая успешно сочетается с диагностикой и решением воспитательных задач.

1. Печать от руки

Способ получения изображения: ребенок опускает в гуашь ладошку (всю кисть) или окрашивает ее с помощью кисти. Далее оставляет отпечаток на бумаге. Можно рисовать правой и левой ладонью.

2. Использование печатки

Ребенок прижимает печатку к штампельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Для получения другого цвета меняются печатка и миска. Так же можно использовать самодельные печатки и печатки из природного материала.

3. Рисование перышком

Перышки разного размера опускают в гуашь, проводится пером по листу. Для получения изображения разного цвета используются разные перышки.

4. Рисование пальцем

Ребенок опускает в гуашь пальчик и наносит точки, пятнышки на бумагу. На каждый пальчик набирается краска разного цвета.

5. Рисование методом тычка

Для этого метода достаточно взять любой подходящий предмет, например, ватную палочку или диск. Опускаем палочку в краску и точным движением сверху вниз делаем тычки по альбомному листу. Ватная палочка будет оставлять четкий отпечаток. Форма отпечатка будет зависеть от формы предмета для тычка.

6. Кляксография

В основе этой техники рисования лежит обычная клякса. В процессе рисования сначала получают спонтанные изображения. Затем ребенок при помощи взрослого дорисовывает детали, чтобы придать законченность и сходство с реальным образом.

7. Рисование мыльными пузырями

Опустить трубочку в смесь (гуашь+мыло+вода) и подуть так, чтобы получились мыльные пузыри. Чистый лист бумаги прикоснуться к пузырям, как бы перенося их на бумагу.

8. Рисование мятой бумагой

Данным способом можно нарисовать стволы деревьев. Для этого смять тонкий лист бумаги, обмакнуть его в краску и, осторожно примакивая, нарисовать крону деревьев. Таким же способом можно нарисовать траву, небо, снег.

Рисунок 5 - Методы и приемы изотерапии

По мнению А.И. Захарова, при проведении коррекционной работы учитываются индивидуальные и возрастные особенности детей. Обычно это серия индивидуальных занятий с ребенком, продолжительностью 30-40 минут,

частотой 2-3 раза в неделю. Специалист достигает равновесия между руководством процесса, с одной стороны, и следованием туда, куда ведет ребенок, с другой стороны. Процесс изотерапии с каждым ребенком индивидуален и основывается на запросе ребенка, но есть общие моменты в работе, давайте рассмотрим их подробнее (рисунок 6) [11].



Рисунок 6 - Этапы проведения изотерапии

Каждый из этапов очень важен при проведении изотерапии. На подготовительном этапе мы устанавливаем контакт с ребенком и настраиваем его на работу. В процессе первого этапа ребенок адаптируется, привыкает к психологу, учится ему доверять, привыкает к новым способам работы и взаимодействия, понимает, что от него требуется. На этом этапе можно заранее подготовить интересные задания, соответствующие его возрасту, на развитие

интеллекта и познавательных функций, чтобы после занятия ребенок уходил успешным, победителем, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку. На втором этапе если дети выбирают позитивные методы решения проблемы, то есть хотят подружиться со страхом, чтобы он их больше не пугал, предлагается нарисовать образ своего страха совсем нестрашным. В ходе выполнения упражнения на третьем этапе и после него обязательно нужно провести рефлексивную беседу с ребенком, поговорить о его состоянии. Далее ребёнку можно предложить прослушать терапевтическую сказку, отражающую его индивидуальные особенности.

После проведенных занятий с ребенком необходимо отслеживать его внутреннее состояние для того, чтобы проверить и закрепить полученные результаты (рисунок 7).

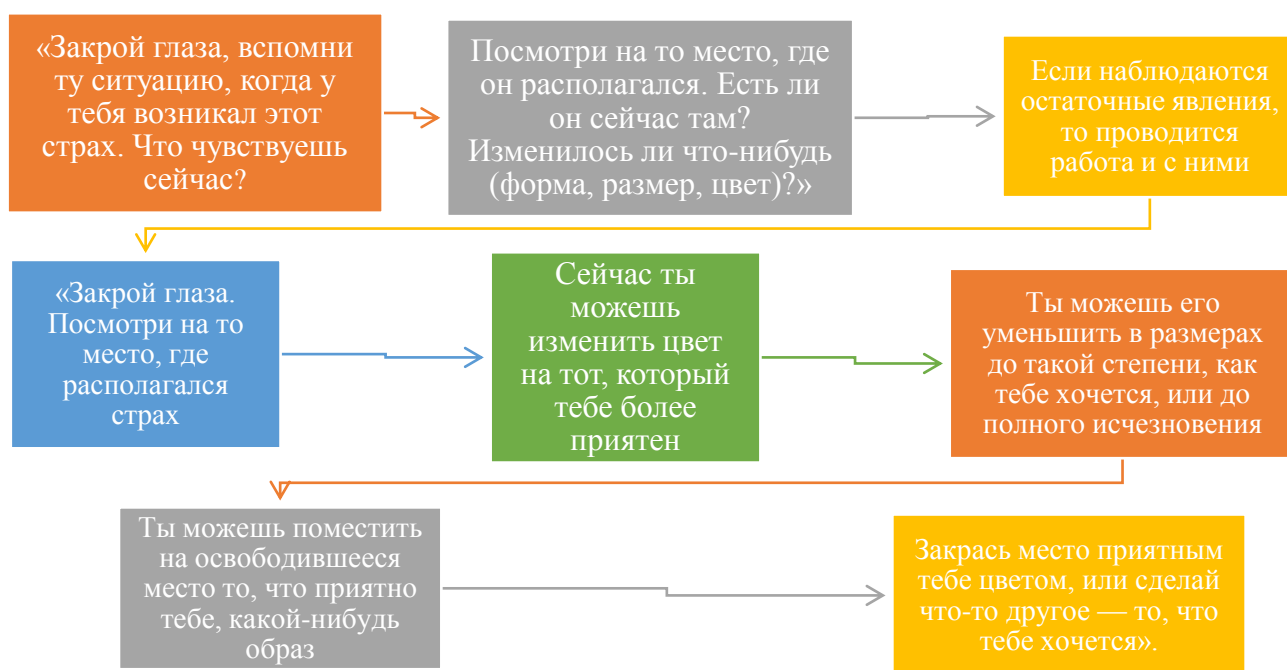


Рисунок 7 – Схема отслеживания внутреннего состояния ребенка

Ребенку последовательно предлагаются темы: «Нарисуй свой страх», «Страшные сны», «Азбука страхов», «Плохое и хорошее событие в моей жизни» и т.д. Темы рисунков содержат указание на наличие переживания, чтобы мы имели возможность диагностировать травматические ситуации и эмоциональные проблемы, страхи, затруднения в общении и предоставить

ребенку возможность выразить рисунком свои чувства и отреагировать их, осознать себя, найти способы разрешения травмирующей ситуации.

При работе с ребенком нужно быть очень осторожным, деликатным и внимательным. Психолог должен увидеть и понять по рисунку ребенка его переживания, страхи, чаще всего дети не осознают его, но четко отражают в рисунке. С этого момента терапевтический процесс может проходить этапы.

- Прояснение отношения ребенка к процессу рисования, к самой работе.
- Описание рисунка.
- Обсуждение содержания рисунка.
- Описание рисунка с использованием слова «Я».
- Идентификация.
- Работа с героями рисунка.
- Обсуждение цветовой гаммы рисунка.
- Установление параллелей с ситуацией жизни и их обсуждение.

В процессе работы обращаем внимание на голос ребенка, его эмоции, жесты, положение тела, дыхание, паузы.

Рисунок исследуется и конкретизируется вместе с ребенком, мы обращаем внимание на предметы, людей, образы, символы, задаются дополнительные вопросы.

Мы перечислили основные этапы работы с рисунком, но не обязательно все они должны присутствовать на каждой встрече. Психолог сам выбирает какой из приемов будет более эффективен в работе с данным ребенком.

Таким образом, изотерапия - метод психокоррекции, с помощью которого моделируются взаимоотношения и выражения различных эмоций, как положительных, так и отрицательных, поэтому ее используют для снятия психического напряжения, формирования зоны жизненного комфорта, рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуры взаимоотношений с окружающим миром. Изотерапия является наиболее понятным и действенным инструментом для коррекции детских страхов у детей младшего школьного возраста. Ребенку привычно выражать свои чувства в виде рисунка, это

способствует комфортной и доверительной терапии. Через рисунок ребенок моделирует ситуацию или образ, который пугает, в данный момент значим для него, которого ребенок боится. Это сигналы, которые можно увидеть в образах и символах, то, что ребенок сам не помнит или просто не может выразить словами. Для этого можно использовать следующие методы и приемы изотерапии: печать от руки, рисование перышком, пальцем, методом тычка, кляксография, рисование мыльными пузырями и т.д.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ И ИХ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ИЗОТЕРАПИИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование страхов у детей младшего школьного возраста проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 города Лесосибирска».

В исследовании приняло участие 20 детей младшего школьного возраста, из них 9 мальчиков и 11 девочек - ученики 3 класса.

В исследовании мы разделили детей на две группы – контрольную и экспериментальную. К экспериментальной группе отнесли детей младшего школьного возраста из неполных семей (6 девочек и 4 мальчика), к контрольной группе – детей, обучающихся в данной школе (младшие школьники), воспитывающихся в полной семье (5 девочек и 5 мальчиков). Исследование выполнялось с сентября 2021 по май 2022 года.

В качестве диагностического инструментария мы использовали:

- Методику диагностики детских страхов А.И. Захарова [12];
- Методику «Опросник детских страхов для детей младшего школьного возраста» (автор - Л. С. Акопян) [1].

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2021 г.- ноябрь 2021 г.) – изучение теоретических основ понятия «детского страха», причин его возникновения и проявления у детей младшего школьного возраста, определение категориального аппарата, подбор методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики детских страхов у младших школьников, разработка системы занятий по коррекции детских страхов у младших школьников из неполных семей средствами изотерапии.

2 этап (декабрь 2021г. – апрель 2022 г.) – реализация системы занятий, направленных на коррекцию детских страхов у младших школьников из неполных семей.

3 этап (май 2022 г.) проведение повторной диагностики детских страхов у младших школьников, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности коррекционной работы с младшими школьниками из неполных семей средствами изотерапии, оформление выпускной квалификационной работы.

В начале эксперимента нами была проведена беседа с каждым ребенком из экспериментальной группы, в ходе которой выявлены его страхи и особенности семьи.

Охарактеризуем детей из экспериментальной группы более подробно.

1. Людмила Ш., 9 лет

Людмила воспитывается в большей степени бабушкой, так как проживает у нее. Родители не живут вместе, мама все время занята на работе. В школе успевает хорошо, усидчивая, недавно стала жаловаться на головокружения, которые возникают во время уроков, появился страх находиться в школе.

2. Артем Ф., 10 лет

Воспитывается мамой, родители в разводе, с отцом видится редко. Мама заботливая, авторитарная, требовательная, нежелание Артема заниматься каратэ не учитывает. Артем – единственный ребенок в семье. Жалуется на возникающие боли в сердце, присутствует страх за свою жизнь. Обследован специалистами, но проблем выявлено не было.

3. Дарья Т., 10 лет.

Даша лидер, но из-за конфликта с одноклассниками ей не удается реализовать свой потенциал. Даша хочет, чтобы ее все слушались, не учитывая интересы других. В классе отношения с одноклассниками ровные, успеваемость по предметам удовлетворительная. Воспитывается мамой. Присутствует страх нападения собак, на улице они гуляют стаями и уже был факт нападения на девочку.

4. Егор Г., 10 лет.

Мальчик из малообеспеченной многодетной семьи. Были попытки воровства у одноклассников денег, личных вещей. Имеет плохую успеваемость в школе, занимается в секции по футболу. Мама на поведение ребенка лишь разводит руками и пускает все на самотек, бездействует. Говорит на это, что сам все поймет со временем.

5. Семен С., 9 лет.

Отец мальчика погиб три года назад. Присутствует страх за смерть мамы и остаться одному. Учителя жалуются на агрессивное и неконтролируемое поведение на уроке, успеваемость у ребенка в школе удовлетворительная.

6. Алина П., 9 лет.

Мама алкозависима, поэтому воспитывается папой, который много времени уделяет работе. Много отвлекается на уроке, неусидчива, плохая успеваемость в школе. Имеет страх высоты.

7. Ксения З., 11 лет.

Переведена из другого класса из-за плохой успеваемости. В связи с болезнью почек и длительным лечением болезни, учебный материал ей не был усвоен в полном объеме, в связи с этим возникли сложности в обучении. Она лидер, но принимать нового лидера класс не хочет. Есть страхи темноты и остаться в одиночестве. Воспитывается мамой, очень зависима от нее, мама тревожна и во всем контролирует дочь.

8. Алексей Ч., 9 лет.

Поздний ребенок в семье. Воспитывается матерью. Дома разрешено ему все, что захочет. Проявляет агрессию, когда что-то идет не по его плану, против его желания. Срывает уроки и дисциплину в классе, избивает одноклассников. Лидер в классе.

9. Евангелина Б., 10 лет.

Не уверена в себе и своих действиях, боится сделать что-то не так. Воспитывается мамой. Занимается в художественной школе, очень красиво рисует. Внимательна, хорошая успеваемость.

10. Наташа К., 10 лет.

Боится всех одноклассников, настороженно относится ко всем учителям, замкнута, плохо идет на контакт. Успеваемость удовлетворительная. Воспитывается матерью. Единственный ребенок в семье.

Рассмотрим содержание данных методик

1. Методика диагностики детских страхов А.И. Захарова.

Цель – выявление и уточнение преобладающих видов страха у детей младшего школьного возраста.

Методика диагностики детских страхов А.И. Захарова «Страхи в домиках» заключается в том, что детям предлагается заселить страшные страхи в чёрный домик, а не страшные – в красный. Особое внимание уделяется страхам в черном домике, соотносится с возрастными нормами и делаются выводы.

2. Методика «Опросник детских страхов (СОДС) для детей младшего школьного возраста» (автор - Л. С. Акопян).

Цель – изучение страхов у детей младшего школьного возраста.

С помощью опросника детских страхов Л. С. Акопян можно получить более яркую картину страхов ребенка. Методика заключается в ответе ребенка на открытые вопросы. В своем исследовании мы использовали такие, как: «Боишься ли ты чего-нибудь?», «Чего ты боишься больше всего?», «Когда ты был маленьким, чего ты боялся?» и т.д.

С помощью данных методик мы исследовали детские страхи. И пришли к следующим выводам.

При проведении первичной диагностики «Страхи в домиках» мы попросили детей нарисовать два дома: один – черный, второй – красный. Далее мы называли страхи, а дети расселяли их по домикам. Если ребенок боится этого страха, то заселял в черный домик, если страх ему не страшен – в красный. Особое внимание при обработке результатов мы уделяли страхам, которые младшие школьники заселяли в черные домики.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Страхи в домиках» (экспериментальная группа)

№	Выраженные страхи	Девочки	Мальчики
1	Когда остаёшься один дома	17 %	25 %
2	Нападение бандитов	50 %	0 %
3	Заболеть, заразиться	25 %	25 %
4	Умереть	80 %	50 %
5	Того, что умрут твои родители	100 %	100 %
6	Каких-то людей	25 %	25 %
7	Маму или папу	0 %	25 %
8	Того, что они тебя накажут	25 %	0 %
9	Бабу Ягу, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи невидимок, скелетов, Чёрной руки, Пиковой дамы и т.п.)	0 %	0 %
10	Опоздать в школу	70 %	25 %
11	Перед тем, как заснуть	17 %	25 %
12	Темноты	25 %	25 %
13	Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных)	70 %	25 %
14	Машин, поездов, самолётов (страхи транспорта)	25 %	25 %
15	Бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихий)	80 %	25 %
16	Страшных снов	70 %	25 %
17	Когда очень высоко (страх высоты)	80 %	25 %
18	Когда очень глубоко (страх глубины)	25 %	25 %
19	В маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства)	25 %	0 %
20	Воды	0 %	0 %
21	Огня	50 %	25 %
22	Пожара	100 %	50 %
23	Войны	70 %	25 %
24	Больших улиц, площадей	0 %	0 %
25	Врачей (кроме зубных)	17 %	0 %
26	Крови (когда идёт кровь)	17 %	0 %
27	Уколов	50 %	50 %
28	Боли (когда больно)	25 %	0 %
29	Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.	70 %	75 %

Анализируя полученные данные из таблицы, можно сделать вывод, что девочки в большей степени боятся умереть и переживают за смерть родителей, боятся стихийного бедствия, высоты, пожара. Высокий процент страха у мальчиков за смерть родителей, неожиданных, резких звуков.

Страхи детей авторы методики «Страхи в домиках» предлагают разделить на несколько групп:

- «Медицинские» страхи (3, 25, 26, 27, 28).
- Страхи, связанные с причинением физического ущерба (14, 15, 21, 22, 23, 29).
- Страхи животных и сказочных персонажей (9,13).
- Социально-опосредованные страхи (1, 2, 6, 7, 8, 10).
- Страхи смерти (4, 5).
- «Пространственные» страхи» (17, 18, 19, 20, 24).
- Страхи кошмарных снов и сновидений (11, 12, 16).

Объединим полученные результаты исследования в группы и представим их в гистограмме (рисунок 8).

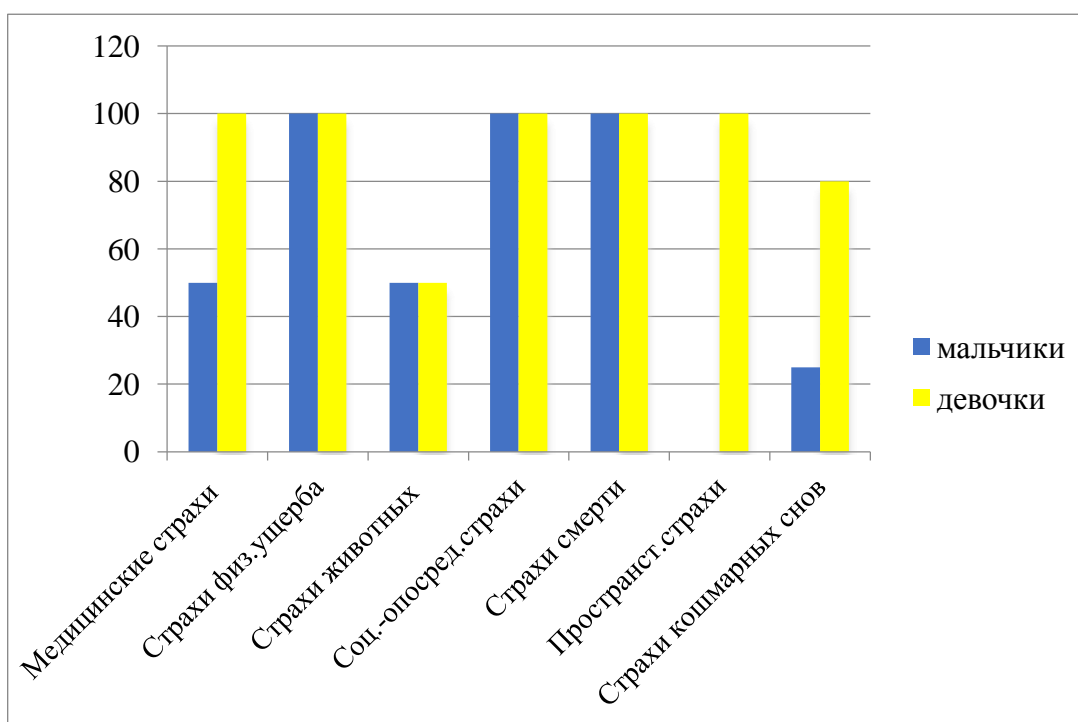


Рисунок 8 – Страхи девочек и мальчиков в экспериментальной группе (первичная диагностика)

Проанализируем полученные результаты исследования в экспериментальной группе относительно девочек и мальчиков.

Из гистограммы мы видим, что у детей экспериментальной группы преобладает страх смерти, социально-опосредованные страхи, страхи, связанные с причинением физического ущерба, выявлены у 100 % девочек и мальчиков.

Страхи боязни животных и сказочных персонажей наблюдается у 50 % девочек экспериментальной группы и у 50 % мальчиков. А вот пространственные страхи выявлены у 100 % девочек и не выявлены вовсе у мальчиков.

Страхам кошмарных снов и сновидений подвержены 80 % девочек и 25 % мальчиков экспериментальной группы.

Медицинские страхи у 100 % девочек и 50 % мальчиков.

Таким образом, можем сделать вывод, что в экспериментальной группе девочки больше подвержены проявлению медицинских страхов, пространственных, страхам кошмарных снов и сновидений. Страх смерти, страх, связанный с причинением физического ущерба, страх боязни животных и сказочных персонажей, социально-опосредованные страхи выявлены в одинаковой пропорции у девочек и у мальчиков. Хочется отметить, что у всех детей экспериментальной группы есть страх, связанный с причинением физического ущерба, смерти и социально-опосредованные страхи. Заметим, что в анализе проведенного исследования в экспериментальной группе у девочек по всем показателям страха процент выше, чем у мальчиков.

В контрольной группе приняло участие 10 человек с 3 класса, имеющие полные семьи, 5 девочек и 5 мальчиков. При проведении первичной диагностики в контрольной группе, мы получили следующие результаты, они представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики младших школьников по методике «Страхи в домиках» (контрольная группа)

№	Выраженные страхи	Девочки	Мальчики
1	Когда остаёшься один дома	20 %	0 %
2	Нападение бандитов	20 %	0 %
3	Заболеть, заразиться	40 %	0 %
4	Умереть	80 %	60 %
5	Того, что умрут твои родители	80 %	100 %
6	Каких-то людей	20 %	0 %
7	Маму или папу	0 %	0 %
8	Того, что они тебя накажут	20 %	0 %
9	Бабу Ягу, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи невидимок, скелетов, Чёрной руки, Пиковой дамы и т.п.)	0 %	0 %
10	Опоздать в школу	60 %	0 %
11	Перед тем, как заснуть	60 %	0 %
12	Темноты	40 %	40 %
13	Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных)	80 %	60 %
14	Машин, поездов, самолётов (страхи транспорта)	0 %	0 %
15	Бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихий)	80 %	60 %
16	Страшных снов	60 %	0 %
17	Когда очень высоко (страх высоты)	0 %	20 %
18	Когда очень глубоко (страх глубины)	60 %	20 %
19	В маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства)	20 %	0 %
20	Воды	40 %	0 %
21	Огня	20 %	0 %
22	Пожара	80 %	80 %
23	Войны	80 %	100 %
24	Больших улиц, площадей	0 %	0 %
25	Врачей (кроме зубных)	0 %	0 %
26	Крови (когда идёт кровь)	0 %	0 %
27	Уколов	20 %	0 %
28	Боли (когда больно)	0 %	0 %
29	Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.	100 %	80 %

Анализируя полученные данные из таблицы, можно сделать вывод, что девочки из контрольной группы в большей степени боятся умереть и переживают за смерть родителей, испытывают страх диких животных, боятся стихийного бедствия, пожара, войны и неожиданных, резких звуков. Мальчики испытывают страх за смерть родителей, пожар, войну и неожиданных, резких звуков.

Объединим полученные результаты исследования в группы и представим их в гистограмме. Проанализируем полученные результаты исследования в контрольной группе относительно девочек и мальчиков.

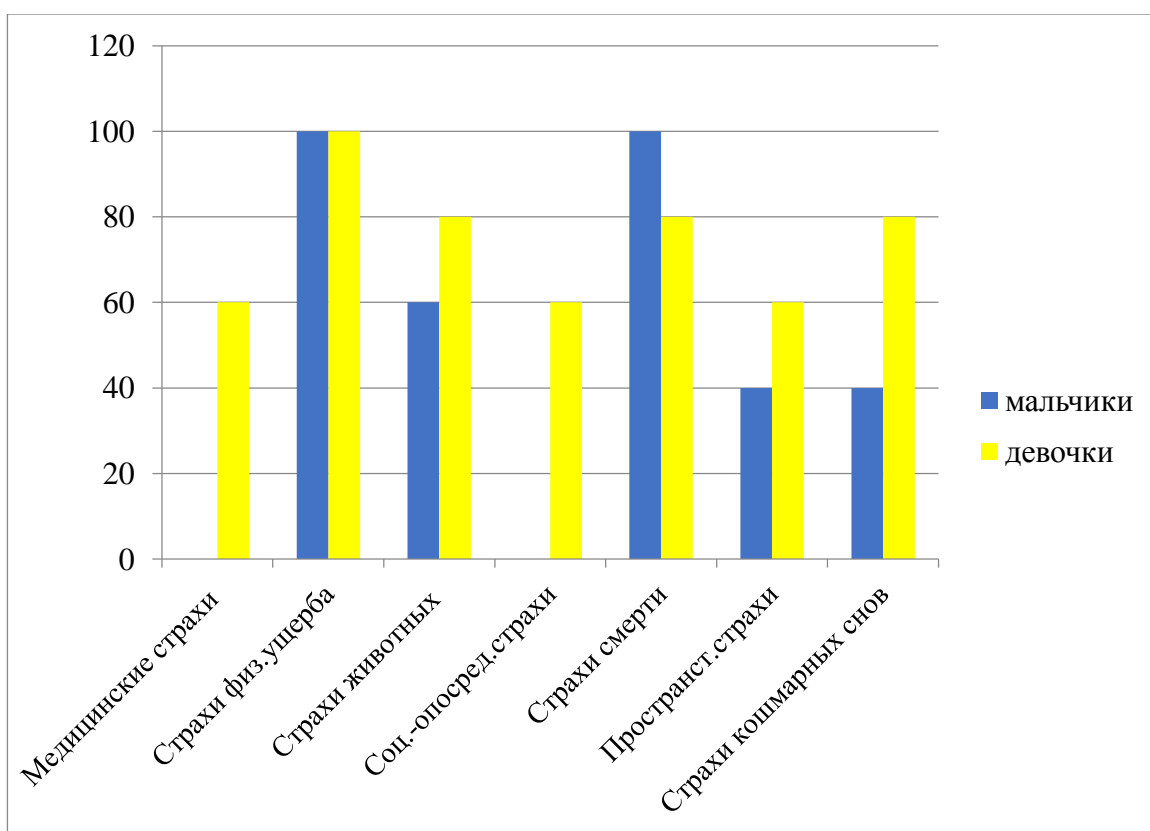


Рисунок 9 – Страхи у девочек и мальчиков контрольной группы (первичная диагностика)

Из гистограммы мы видим, что у детей в контрольной группе преобладает страх, связанный с причинением физического ущерба у 100 % опрошенных мальчиков и девочек.

Страх смерти выявлен в 80 % случаев у девочек и 100 % мальчиков. У девочек выше показатели пространственных страхов, 60 % подвержены ему и

всего 40 % мальчиков. Страхам кошмарных снов и сновидений подвержены 80 % девочек и 40 % мальчиков контрольной группы. Страх боязни животных и сказочных персонажей наблюдается у 80 % девочек контрольной группы и у 60 % мальчиков.

А вот социально-опосредованные и медицинские страхи выявлены у 60 % девочек и не выявлены вовсе у мальчиков.

Таким образом, можем сделать вывод, что в контрольной группе девочки больше подвержены проявлению медицинских страхов, пространственных, страхам кошмарных снов и сновидений, социально-опосредованным страхам, страхам боязни животных и сказочных персонажей. Страх, связанный с причинением физического ущерба, выявлен в одинаковой пропорции у девочек и мальчиков. Страху смерти больше подвержены мальчики, чем девочки. Отметим, что у мальчиков контрольной группы вовсе не выявлены медицинские и социально-опосредованные страхи.

Проведем анализ показателей детских страхов в контрольной и экспериментальной группах. Представим его в гистограмме.

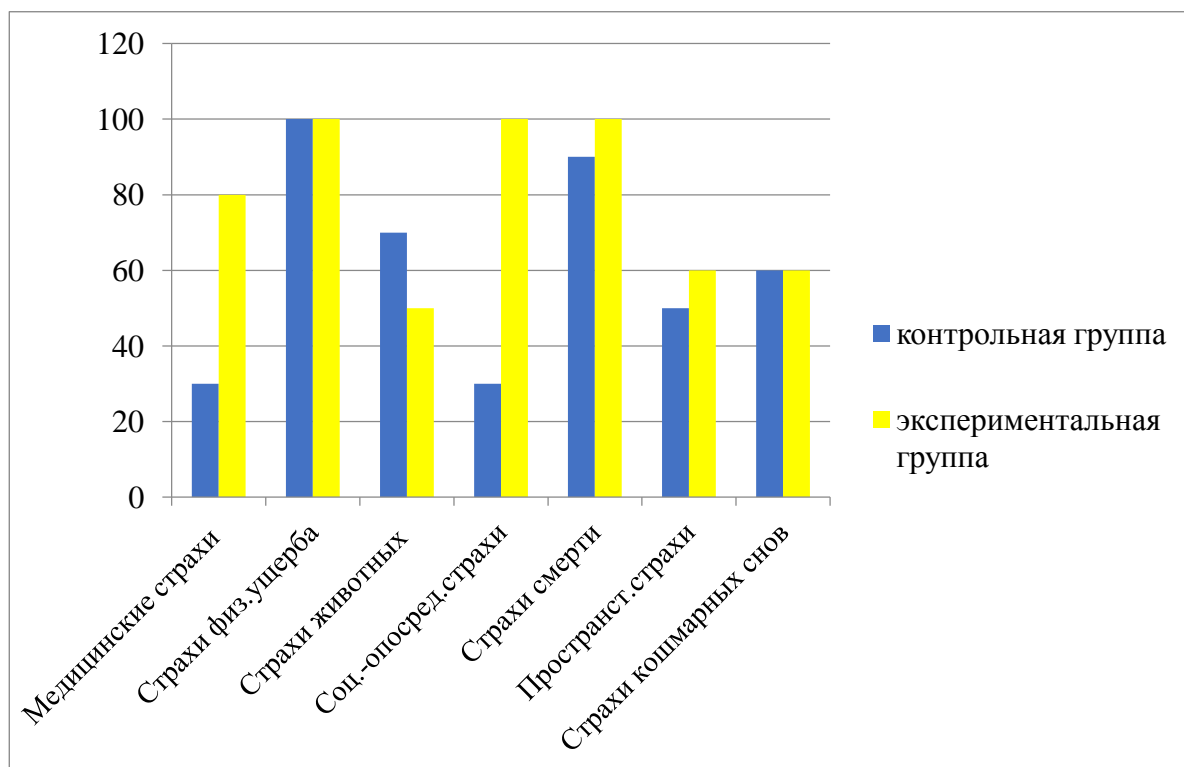


Рисунок 10 – Анализ результатов исследования страхов в контрольной и экспериментальной группах

Из гистограммы мы видим, что у детей в контрольной группе преобладает страх боязни животных и сказочных персонажей, он наблюдается у 70 % детей контрольной группы и у 50 % экспериментальной группы. Возникновение данного страха у ребенка может быть связано из-за искаженной связи родитель-ребенок, отстраненности ребенка от семьи, недостатком ласки и любви.

Страх связанный с причинением физического ущерба наблюдается у 100 % детей контрольной и экспериментальной групп. Данный страх имеет условно-рефлекторную природу, связан с физическим насилием и жестоким обращением в семье или в окружении.

Страхам кошмарных снов и сновидений подвержены 60 % детей экспериментальной и 60 % детей контрольной группы. Это связано с возникновением чувства страха и ужаса, пережитого ребенком в прошлом; эмоциональный след, который сохраняется в памяти до настоящего времени.

Страх смерти преобладает в экспериментальной группе, там он выявлен у 100 % детей, в контрольной - у 90 % опрошенных. Данный страх возникает у детей из-за различных опасений, негативных воспоминаний, инстинкта самосохранения.

Так же у детей экспериментальной группы выше показатели пространственных страхов - 60 % подвержены ему, в контрольной этот страх присутствует у 50 % опрошенных. Причиной проявления этого страха являются естественные сигналы опасности.

А вот социально-опосредованные страхи у 60 % детей экспериментальной группы, в контрольной группе этот показатель – 30 %. Основа данного страха лежит в неопределённом и тревожном ожидании какого-либо несчастья, так же связано с боязнью ребёнка опоздать куда-либо. Медицинским страхам подвержены 80 % детей экспериментальной и 30 % контрольной группы. Причиной возникновения медицинских страхов может быть боль от прививок, уколов, которая сама по себе является источником негативных эмоций.

Таким образом, можем сделать вывод, что дети экспериментальной группы больше подвержены страхам, нежели дети контрольной группы. В контрольной группе показатель страха боязни животных и сказочных персонажей выше, чем в экспериментальной. Зато в экспериментальной группе выше процент медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных, страха смерти.

Страхи, связанные с причинением физического ущерба, кошмарными снами и сновидениями, выявлены в одинаковой пропорции в контрольной и экспериментальной группах. Отметим, что у всех детей выявлен страх, связанный с причинением физического ущерба.

При проведении структурного опросника детских страхов Л. С. Акопян мы получили следующие результаты.

На вопрос «Боишься ли ты чего-нибудь?» дети контрольной группы отвечали, что боятся собак, нападения диких животных (змей, медведей), стоматологов, смерти, высоты, неожиданных звуков, новой современной игрушки «Хаги Ваги» из игры «Poppy play time», «Киси Миси», злых людей, темноты, страшных снов, узких помещений, землетрясения, войны.

На этот же вопрос в экспериментальной группе были следующие ответы: злых собак, змей, пауков, тараканов, крокодилов, стоматологов, ядовитых животных, потери родных, болезни, войны, смерти, глубины, узких и закрытых пространств, клоунов, одиночества, незнакомых людей в масках.

На вопрос «Чего ты боишься больше всего?» дети контрольной группы отвечали: смерти родителей, смерти, темноты, страшных снов, школу, собак, высоты, стоматологов.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: я больше всего боюсь закрытых пространств и одиночества, смерти родителя, животных, свой смерти, высоты/глубины, пауков, учителей, войны.

На вопрос «Когда ты был маленьким, чего ты боялся?» дети контрольной группы отвечали: темноты, вспышки фотоаппарата, страшных снов, ничего не боялся.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: ничего не боялся, животных, потери родных, Бабу Ягу, одиночества, родных, старшеклассников, школу, монстров.

На вопрос «Когда ты станешь большим и взрослым, будешь чего-нибудь бояться? Чего?» дети контрольной группы отвечали, что ничего не будут бояться, и лишь один ребенок будет бояться взрыва блендера.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: детей, умереть, разбиться, ничего не буду бояться.

На вопрос «Есть ли такое место, где ты ничего не боишься? Где?» дети контрольной группы отвечали: развлекательный центр, дом, у тети, в школе.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: в заброшенном доме, нет такого места, дома, у подруги, во сне.

На вопрос «Где тебе бывает страшнее всего?» дети контрольной группы отвечали: дома, в подъезде, на улице, на обрыве.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: на море, в школе, ночью в лесу, на детской площадке.

На вопрос «Как ты думаешь, чего боятся твои мама/ папа?» дети контрольной группы отвечали: не знаю, потерять меня, ничего не боятся, плохих отметок в школе.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: не знаю, потери нас (меня), пауков, ничего не боится.

На вопрос «Что ты делаешь, когда испугаешься чего-нибудь?» дети контрольной группы отвечали: замираю, беру какой-нибудь в руку предмет, звоню маме, готовлюсь к нападению, уйду к себе в комнату, паникую, замираю, закрываю глаза, трясусь, убегаю, ничего не делаю.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: ничего, замираю, убегаю, кричу, боюсь, стою и жду, когда утихнет, сильно стою переживаю и плохо дышу, трясусь, темнеет в глазах.

Таким образом, в экспериментальной группе наблюдаются:

1. Страхи нападения диких животных, страх собак и сказочных персонажей, таких как Хаги Ваги, Киси Миси.

2. «Медицинские» страхи, связанные с визитом к стоматологу.

3. Страхи смерти за свою жизнь и жизнь близких.

4. «Пространственные» страхи (боязнь высоты, темноты, узких помещений).

5. Страхи, связанные с причинением физического ущерба в основе которого лежит страх за свое здоровье, например, при землетрясениях, войне, когда издаются громкие звуки.

6. Страхи кошмарных снов и сновидений.

А в контрольной:

1. «Медицинские» страхи, связанные с визитом к стоматологу.

2. Страхи, связанные с причинением физического ущерба (болезнь, война).

3. Страхи животных и сказочных персонажей (Баба Яга, монстры, клоуны).

4. Социально-опосредованные страхи (боязнь незнакомых людей в масках, одиночества, учителей, родных, школу).

5. Страхи своей смерти и родных.

6. «Пространственные» страхи - страхи узких и закрытых пространств, высоты/глубины.

С помощью данной методики в экспериментальной группе не выявлены социально-опосредованные страхи, а в контрольной - страхи кошмарных снов и сновидений.

Стоит отметить, что при анализе опросника Л.С. Акопян, дети из экспериментальной группы отвечали, что одним из мест, где не боится находится ребенок является заброшенный дом. Так же одним из мест, где детям становится страшно это школа. На вопрос «Чего ты боишься больше всего?», дети отмечали учителей, некоторые даже подтверждали, ставя восклицательный знак.

Таким образом, анализируя полученные данные, мы видим, что дети экспериментальной группы больше подвержены страхам, нежели дети контрольной группы. В контрольной группе показатель страха боязни животных и сказочных персонажей выше, чем в экспериментальной. Зато в экспериментальной группе выше процент медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных, страха смерти.

Страхи, связанные с причинением физического ущерба, кошмарными снами и сновидениями, выявлены в одинаковой пропорции в контрольной и экспериментальной группах. Отметим, что у всех детей выявлен страх, связанный с причинением физического ущерба.

Дети контрольной группы больше всего боятся смерти родителей, смерти, темноты, страшных снов, школу, собак, высоты, стоматологов.

А в экспериментальной группе закрытых пространств и одиночества, смерти родителя, животных, своей смерти, высоты/глубины, пауков, учителей, войны.

На начальном этапе мы провели данные диагностики, чтобы выявить какие страхи есть у детей и понять, как работать с экспериментальной группой, какие использовать формы, методы, технологии, подходы, упражнения для успешного преодоления страхов у младших школьников.

2.2 Коррекционная программа

Для проведения коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста нами была разработана программа «Жизнь без страха». Цель программы – коррекция детских страхов у младших школьников из неполных семей с использованием изотерапии.

Задачи программы:

1. Создать условия для снижения эмоционального напряжения у младших школьников;

2. Развивать произвольную и эмоциональную саморегуляцию у детей;

3.Актуализировать личностные ресурсы для преодоления и устранения страхов у младших школьников;

4.Развивать коммуникативные навыки у детей.

Программа основана на следующих принципах:

1.Принцип единства коррекции и диагностики.

2.Деятельностный принцип.

3.Принцип учета возрастно-психологических особенностей.

4.Принцип коррекции «сверху вниз».

5.Принцип комплексности и системности методов психологического воздействия.

В основу программы коррекции детских страхов у младших школьников положена система групповой работы. В работе по программе используются методы изотерапии, беседы, дискуссии, сказкотерапии. Формы изотерапии позволяют открыть скрытый потенциал личности, способствуют выходу негативных эмоций и переживаний, они позволяют достаточно точно определить внутреннее состояние личности.

Данная программа состоит из 20 занятий, разработанных с учетом возрастных особенностей детей. Продолжительность занятий составляет 40 минут, проводятся они 1 раз в неделю во второй половине дня. Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий программы составляет 20 часов.

Материалы и оборудование: бумага формата А4, фломастеры, ватман, маркеры, краски, карандаши, восковые мелки, кисти разных размеров и жесткости, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, клей.

Таблица 3 – Тематический план занятий программы «Жизнь без страха»

Номер занятия	Цель	Ход занятия
<i>Занятие 1</i>	установление психологического контакта с детьми, активизация на дальнейшую работу	1.Приветствие. 2.Знакомство с членами группы. 3.Упражнение «Ассоциации» 4.Упражнение «Расскажи свой страх». 5.Рефлексия.
<i>Занятие 2</i>	формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности	1.Приветствие. 2.Упражнение «Доброе утро...» 3.Упражнение «Чудесный край» 4. Рефлексия.
<i>Занятие 3</i>	самораскрытие, работа с образом «Я»	1.Приветствие. 2. Упражнение «Рисование себя» 3. Рефлексия.
<i>Занятие 4</i>	создание условий для коррекции страхов	1.Приветствие. 2.Упражнение «Азбука страхов» 3. Рефлексия
<i>Занятие 5</i>	развитие коммуникативных навыков	1.Приветствие. 2.Упражнение «Неопределённые фигуры». 3.Упражнение «Рисунок по сказке» 4. Рефлексия.
<i>Занятие 6</i>	снижение эмоционального напряжения	1.Приветствие. 2. Упражнение «Сказка о бабочке сновидений» 3. Рефлексия.
<i>Занятие 7</i>	развитие произвольной саморегуляции	1.Приветствие. 2.Упражнение «Двойное рисование». 3.Рефлексия.
<i>Занятие 8</i>	создание условий для развития взаимопомощи и проработки страхов друг друга	1.Приветствие. 2.Упражнение «Победимый страх» 3. Упражнение «1+1=?» . 4. Рефлексия.
<i>Занятие 9</i>	коррекция у детей страха смерти, темноты, сказочных персонажей	1.Приветствие. 2. Упражнение «Страшные сны». 3.Рефлексия.
<i>Занятие 10</i>	создание условий для снижения эмоционального напряжения	1. Приветствие. 2. Упражнение «Плохое или хорошее событие в моей жизни» 3.Рефлексия.
<i>Занятие 11</i>	формирование условий для снижения эмоционального напряжения	1.Приветствие. 2.Упражнение «Спокойствие». 3.Упражнение «Дом ужасов». 4.Рефлексия.
<i>Занятие 12</i>	осознание влияния медицинских страхов на детей	1.Приветствие. 2. Упражнение «Моя планета» 3.Упражнение «Мой внутренний мир» 4.Рефлексия.

Продолжение таблицы 3

Занятие 13	коррекция страха темноты, одиночества, смерти,	1.Приветствие. 2.Упражнение «Темнота» 3. Рефлексия.
Занятие 14	коррекция страхов причинения физического ущерба	1.Приветствие. 2.Упражнение «У природы нет плохой погоды». 3.Рефлексия.
Занятие 15	создание условий для преодоления страха самовыражения	1.Приветствие. 2.Упражнение «Эмоция» 3. Упражнение «Я горжусь тем, что я...» 3.Упражнение «Защитный амулет» 4.Рефлексия.
Занятие 16	развитие коммуникативных навыков и проработка внутренних страхов	1.Приветствие. 2.Упражнение «Рисование кусочками» 3.Рефлексия.
Занятие 17	коррекция социальных страхов и страха одиночества	1.Приветствие. 2.Упражнение «Одиночество». 3.Упражнение «Фантазийное путешествие». 4.Рефлексия.
Занятие 18	снижение эмоционального напряжения	1.Приветствие. 2. Упражнение «Воздушный шарик» 3. Упражнение «Азбука страхов» 3. Упражнение «Страшная сказка по кругу» 4.Рефлексия.
Занятие 19	актуализация личностных ресурсов для устранения страхов	1. Приветствие. 2. Упражнение «Нарисуй свой страх и победи его». 3.Упражнение «Волшебная шляпа». 4.Рефлексия.
Занятие 20	коррекция страхов причинения физического ущерба, смерти, социально опосредованных страхов	1.Приветствие. 2.Упражнение «Смелый поступок» 3.Рефлексия.

Полное содержание упражнений программы представлено в Приложении А.

Таким образом, реализация разработанной программы по коррекции детских страхов будет способствовать снижению уровня эмоционального напряжения и страхов у детей, а также актуализировать личностные ресурсы для преодоления и устранения страхов у детей младшего школьного возраста.

Анализ результатов повторной диагностики детских страхов у младших школьников представлен ниже.

2.3 Анализ результатов повторной диагностики

Нами было проведено повторное исследование страхов младших школьников по окончании проведения системы занятий «Жизнь без страха». Полученные нами результаты повторной диагностики по методикам «Методика диагностики детских страхов» (автор - А. И. Захаров), и «Опросник детских страхов для детей младшего школьного возраста» (автор - Л. С. Акопян) для экспериментальной и контрольной группы.

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе по методике «Методика диагностики детских страхов» (автор - А. И. Захаров), мы пришли к следующим выводам.

При первичной диагностике у девочек был зафиксирован высокий процент страха за собственную смерть и смерть родителей, страх стихийного бедствия, высоты, пожара. Высокий процент страха у мальчиков за смерть родителей, неожиданных, резких звуков. При повторном исследовании у девочек стал ниже процент страха нападения бандитов, опоздания в школу, страшных снов, высоты, глубины и уколов. Высокий процент остался за собственную смерть и смерть родителей, страх стихийного бедствия, пожара. У мальчиков стал ниже процент страха за опоздание в школу, когда остаешься дома один. Высокий процент страха у мальчиков остался за смерть родителей, неожиданные, резкие звуки.

Ниже, на рисунке 11, представлены результаты повторной диагностики страхов младших школьников в экспериментальной группе.

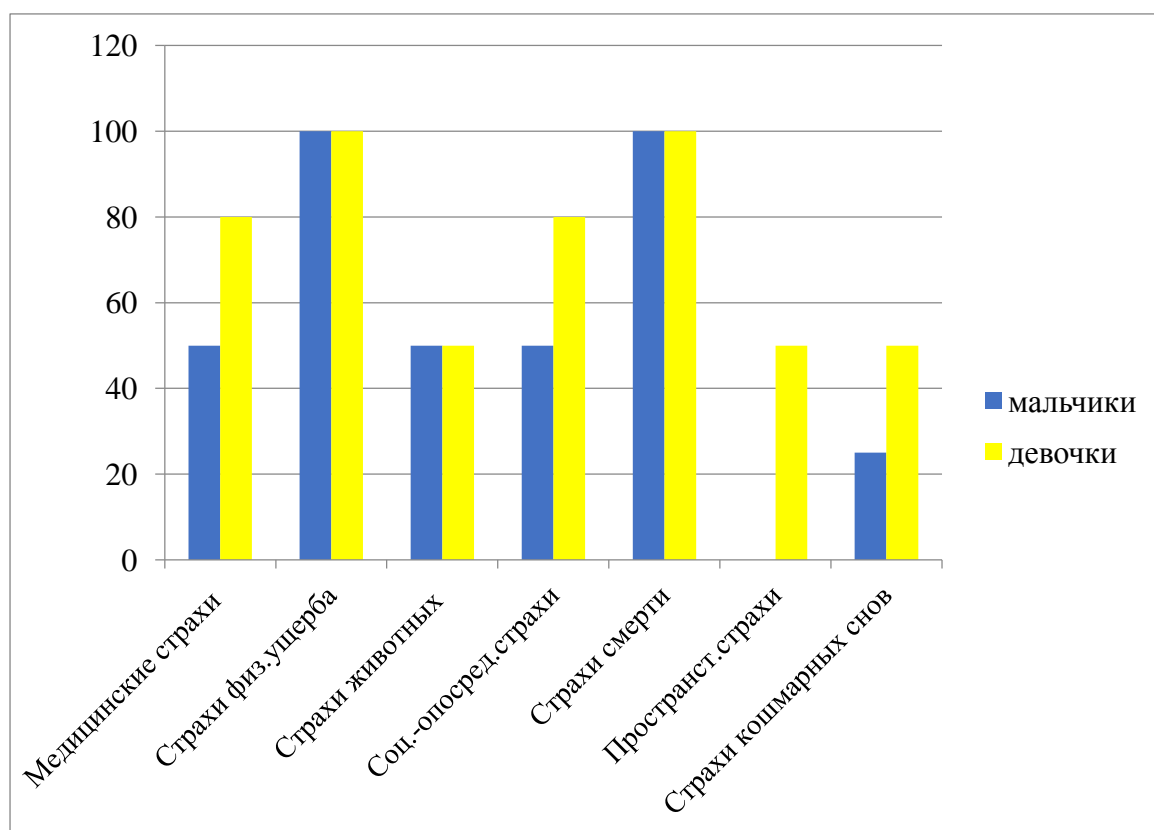


Рисунок 11 – Страхи девочек и мальчиков в экспериментальной группе (повторная диагностика)

После проведенного эксперимента в экспериментальной группе мы видим, что у детей преобладают страх смерти и страх, связанный с причинением физического ущерба, ранее он так же был у них зафиксирован. При проведении повторной диагностики социально-опосредованные страхи выявлены у детей в меньшем количестве, у мальчиков данный показатель уменьшился со 100 % до 50 %, а у девочек со 100 % до 80 %, это означает, что дети стали меньше бояться оставаться одни дома, нападения бандитов, родителей, незнакомых людей, наказания и опоздания в школу.

У девочек экспериментальной группы уменьшилось число медицинских страхов и социально-опосредованных со 100 % до 80 %, уменьшился показатель пространственных страхов со 100 % до 50 %, процент страхов кошмарных снов и сновидений с 80 % до 50 %.

Среди мальчиков уменьшился процент социально-опосредованных

страхов со 100 % до 50 %.

Таким образом, после проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. У девочек и мальчиков более выражены страхи физического ущерба и страх смерти.

2. У девочек более выражены, чем у мальчиков медицинские страхи, социально-опосредованные страхи, пространственные, страхи кошмарных снов и сновидений. У девочек преобладает высокий уровень страхов, у мальчиков выявлен средний уровень.

3. После проведенного эксперимента можно утверждать, что процент медицинских, социально-опосредованных, пространственных, страхов кошмарных снов и сновидений у детей экспериментальной группы стал ниже.

Сравним результаты диагностики на начало и конец эксперимента, представим его в гистограмме.

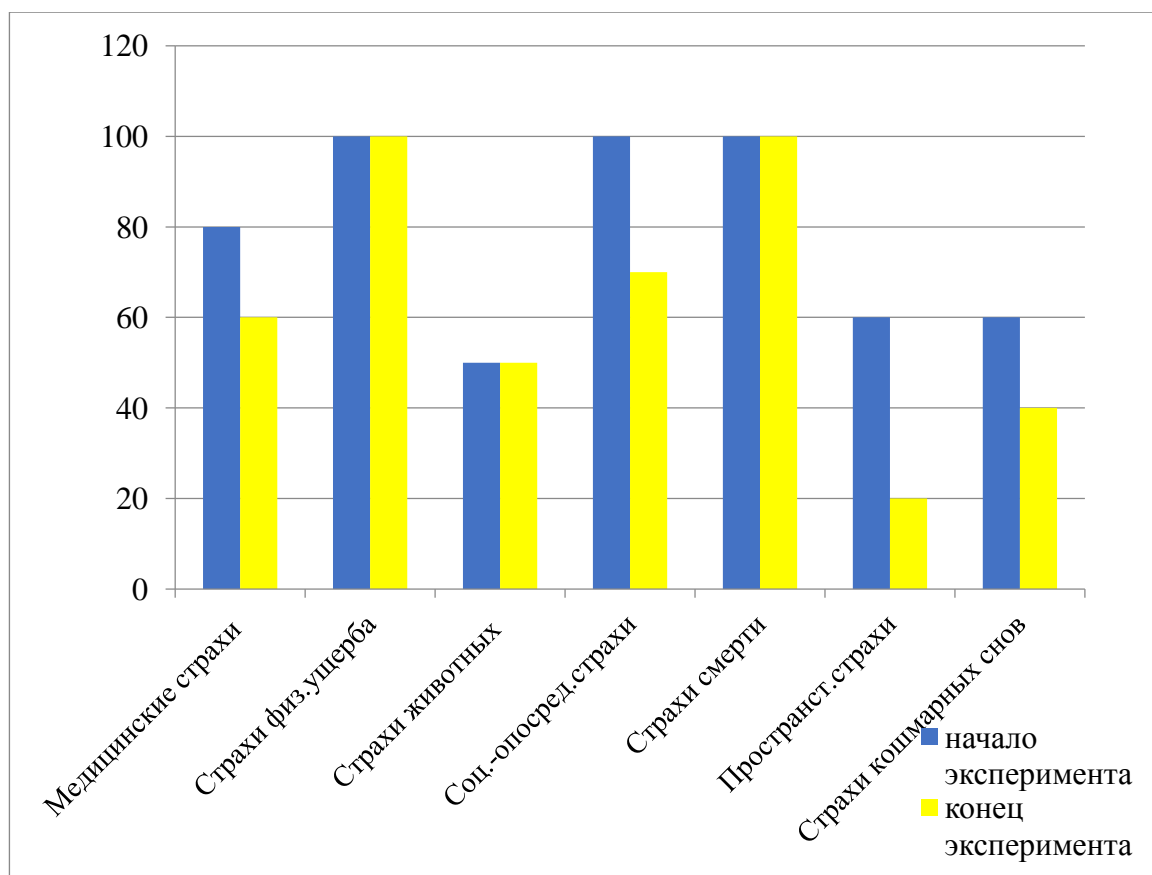


Рисунок 12 - Результаты первичной и повторной диагностики страхов у младших школьников в экспериментальной группе

Сравнивая результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе, мы видим, что показатели медицинских страхов уменьшились с 80 % до 60 %, социально-опосредованные страхи уменьшились со 100 % до 70 %, пространственные с 60 % до 20%, а страхи кошмарных снов и сновидений с 60 % до 40 %.

Сравним показатели в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента. Они представлены на рисунке 13.

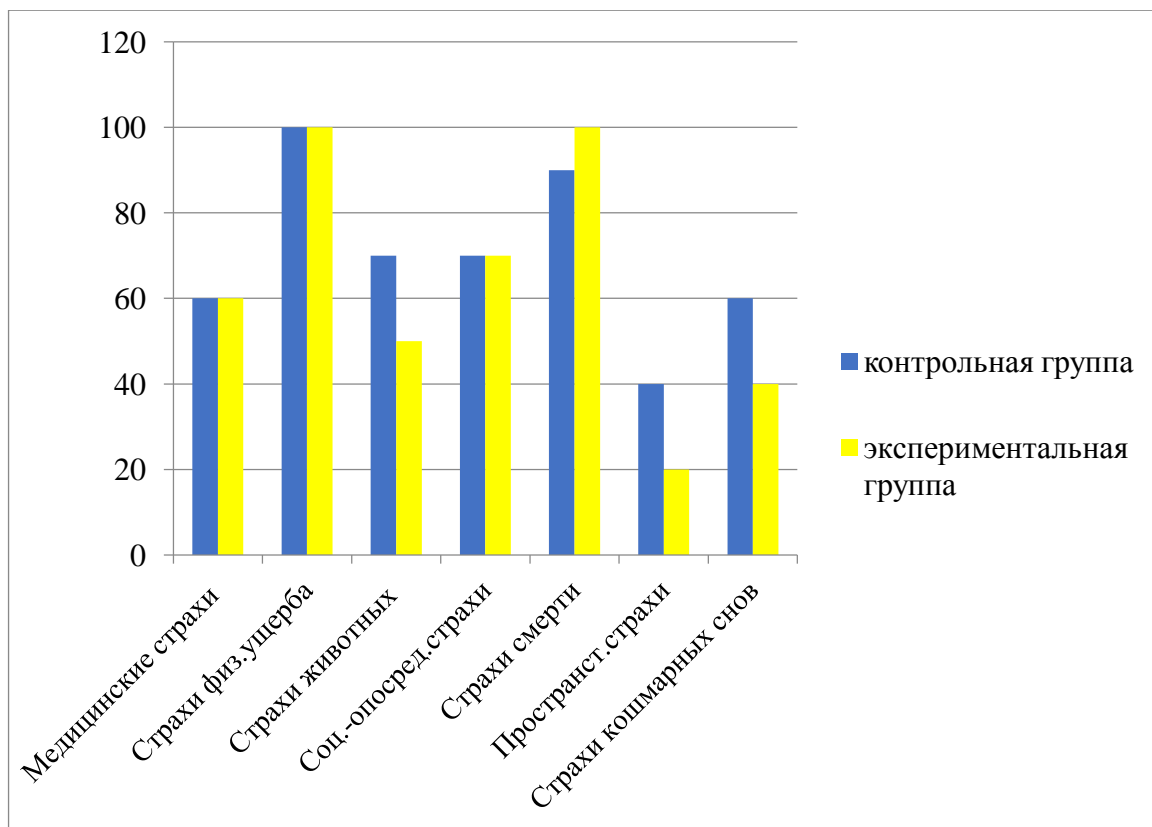


Рисунок 13 – Результаты повторной диагностики страхов у младших школьников в контрольной и экспериментальной группах

На конец эксперимента мы провели повторную диагностику в контрольной и экспериментальных группах. В экспериментальной группе снизился процент медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных, страхов кошмарных снов и сновидений. В контрольной группе мы наблюдаем рост медицинских страхов с 30 % до 60 %, увеличились социально-опосредованные страхи с 30 % до 70 %, они связаны со страхом остаться дома одному, нападения бандитов, страхом наказания, возможно, это

связано с окончанием учебного года, а вот процент пространственных страхов уменьшился с 50 % до 40 %.

Таким образом, после эксперимента, преобладающими страхами в контрольной и экспериментальной группах являются страх смерти и страх физического ущерба. Данный факт не изменился с начала эксперимента.

В контрольной группе показатели страхов животных, пространственных страхов, кошмарных снов и сновидений выше, чем в экспериментальной группе. После эксперимента пространственные страхи стали ниже в контрольной группе на 10 %, а экспериментальной на 40 %. Страхи кошмарных снов и сновидений стали ниже только в экспериментальной группе на 20 %.

Медицинские, социально-опосредованные страхи наблюдаются в равной пропорции в экспериментальной и контрольных группах. Отметим, что медицинские страхи в контрольной группе на конец эксперимента увеличились на 30 %, а в экспериментальной уменьшились на 20 %. Социально-опосредованные страхи в контрольной группе увеличились на 40 %, в экспериментальной уменьшились на 30 %.

При повторном проведении структурного опросника детских страхов Л. С. Акопян мы получили следующие результаты.

На вопрос «Боишься ли ты чего-нибудь?» дети контрольной группы отвечали, что боятся собак, нападения диких животных, врачей, пожаров, смерти, неожиданных звуков, землетрясения, войны.

На этот же вопрос в экспериментальной группе были следующие ответы: диких животных, стоматологов, ядовитых животных, потери родных, болезни, войны, смерти, глубины, узких и закрытых пространств, одиночества, высоты, пожаров.

На вопрос «Чего ты боишься больше всего?» дети контрольной группы отвечали: смерти родителей, диких животных, смерти, темноты, страшных снов, собак, высоты.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: я больше всего боюсь своей смерти и смерти родителя, одиночества, диких животных, высоты, войны.

На вопрос «Когда ты был маленьким, чего ты боялся?» дети контрольной группы отвечали: темноты, одиночества, собак.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: животных, вымышленных персонажей, одиночества.

На вопрос «Когда ты станешь большим и взрослым, будешь чего-нибудь бояться? Чего?» дети контрольной группы отвечали, что ничего не будут бояться.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: смерти, ничего не буду бояться.

На вопрос «Есть ли такое место, где ты ничего не боишься? Где?» дети контрольной группы отвечали: дом, школа.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: дома, у друзей.

На вопрос «Где тебе бывает страшнее всего?» дети контрольной группы отвечали: на темной улице, на обрыве.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: ночью в лесу, на аттракционах, где можно упасть.

На вопрос «Как ты думаешь, чего боятся твои мама/ папа?» дети контрольной группы отвечали: не знаю, ничего не боятся, плохих отметок в школе.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: не знаю, смерти, ничего не боится.

На вопрос «Что ты делаешь, когда испугаешься чего-нибудь?» дети контрольной группы отвечали: замираю, убегаю, уйду к себе в комнату, паникую, закрываю глаза, ничего не делаю.

На этот же вопрос дети экспериментальной группы давали следующие ответы: ничего, замираю, убегая, кричу, боюсь, переживаю и плохо дышу, трясусь, падаю в обморок.

Таким образом, в экспериментальной и контрольной группах на конец эксперимента мы видим снижение количества страхов. Но можем отметить, что в экспериментальной группе остались страхи нападения диких животных, собак и вымышленных персонажей. Присутствуют медицинские страхи, связанные с визитом к стоматологу, страх за смерть и жизнь близких. Пространственные страхи: боязнь высоты, темноты, узких помещений. Страхи, связанные с причинением физического ущерба в основе которого лежит страх за свое здоровье, например, при пожаре или войне.

В контрольной группе дети боятся визита врачей, пожара, войны, диких животных, неожиданных звуков, смерти родителей, землетрясения, темноты, страшных снов.

Данные страхи, по нашему мнению, связаны с происходящими событиями, политической обстановкой в стране, а также с наступлением тепла, в Сибири стали гореть леса и дикие животные выходят к жилым поселениям. Данные от служб спасения об осторожном обращении с огнем, последствиями пожара, чрезвычайными ситуациями и предупреждения в случае встречи с дикими животными поступают от данных служб ежедневно в виде смс-рассылки, рекламной записи в интернете или социального ролика по телевизору. Эти события могли повлиять на результаты нашего исследования.

С помощью методики Л. С. Акопян «Опросник детских страхов для детей младшего школьного возраста» в начале эксперимента нами было зафиксировано, что дети экспериментальной группы больше подвержены страхам, нежели дети контрольной группы. На конец эксперимента мы можем утверждать, что показатели в контрольной группе и экспериментальной стали ниже.

Таким образом, анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение страхов у детей младшего школьного возраста, мы

констатируем снижение в экспериментальной группе медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных страхов, страхов кошмарных снов и сновидений. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у младших школьников в экспериментальной группе произошло уменьшение количества страхов, что подтверждает гипотезу и эффективность проведенных занятий.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами программа занятий эффективна для коррекции страхов у детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Страх – это базовая эмоциональная реакция, возникающая в результате тревожности под влиянием опасности. Страхи можно подразделить на несколько видов: возрастные и невротические. На фоне ярких эмоциональных неразрешимых переживаний, острых психических потрясений дети подвержены страху, который может привести к необратимым процессам. Причинами появления страхов у ребенка могут быть: напряженная обстановка в семье, конфликты, агрессивное и неадекватное воспитание со стороны родителей, недопонимание и нарушение контакта с позиции родитель-ребенок, изоляция ребенка от семейного окружение, недостаток родительского внимания и др. Страхи в младшем школьном возрасте не являются устойчивой чертой характера и обратимы при адекватном подходе взрослых, поэтому данные состояния ребенка требуют незамедлительной помощи специалистов и родителей.

2. Страхи у младших школьников могут проявляться в разных формах: агорафобия, акрофобия, клаустрофобия, социофобия, демофобия, канцерофобия, кардиофобия, циклофобия и др. Данные проявления являются следствием сочетания социальных и инстинктивных страхов и, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам на фоне формирующегося чувства ответственности, «магического мышления» и выраженной в этом возрасте внушаемости. Одним из эффективных методов коррекции является изотерапия.

3. Изотерапия - метод психокоррекции, с помощью которого моделируются взаимоотношения и выражения различных эмоций, как положительных, так и отрицательных, поэтому ее используют для снятия психического напряжения, формирования зоны жизненного комфорта, рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуры взаимоотношений с окружающим миром. Изотерапия является наиболее понятным и действенным

инструментом для коррекции детских страхов у детей младшего школьного возраста. Ребенку привычно выражать свои чувства в виде рисунка, это способствует комфортной и доверительной терапии. Через рисунок ребенок моделирует ситуацию или образ, который пугает, в данный момент значим для него, которого ребенок боится. Это сигналы, которые можно увидеть в образах и символах, то, что ребенок сам не помнит или просто не может выразить словами. Для этого можно использовать следующие методы и приемы изотерапии: печать от руки, рисование перышком, пальцем, методом тычка, кляксография, рисование мыльными пузырями и т.д.

4. Нами была разработана программа по коррекции детских страхов, способствующая снижению уровня эмоционального напряжения и страхов у детей, а также актуализации личностных ресурсов для преодоления и устранения страхов у детей младшего школьного возраста.

Данная программа состоит из 20 занятий. Продолжительность занятий составляет 40 минут, проводятся они 1 раз в неделю во второй половине дня. Структура каждого занятия программы включает в себя: вводную часть, основную и заключительную. Общая продолжительность занятий программы составляет 20 часов.

5. Экспериментальное исследование страхов у детей младшего школьного возраста проводилось нами в муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 6 города Лесосибирска».

В исследовании приняло участие 20 детей младшего школьного возраста, из них 9 мальчиков и 11 девочек - ученики 3 класса.

Мы разделили детей на две группы – контрольную и экспериментальную. К экспериментальной группе отнесли детей младшего школьного возраста из неполных семей (6 девочек и 4 мальчика), к контрольной группе – детей, обучающихся в данной школе (младшие школьники), воспитывающихся в полной семье (5 девочек и 5 мальчиков). Исследование выполнялось с сентября 2021 по май 2022 года.

В качестве диагностического инструментария мы использовали методику

диагностики детских страхов А.И. Захарова и методику «Опросник детских страхов для детей младшего школьного возраста» (автор - Л. С. Акопян).

При проведении первичной диагностики было выявлено, что дети экспериментальной группы больше подвержены страхам, нежели дети контрольной группы. В контрольной группе показатель страха боязни животных и сказочных персонажей был выше, чем в экспериментальной группе. Зато в экспериментальной группе был выше процент медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных, страха смерти.

Страхи, связанные с причинением физического ущерба, кошмарными снами и сновидениями, выявлены в одинаковой пропорции в контрольной и экспериментальной группах. У всех детей выявлен страх, связанный с причинением физического ущерба.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение страхов у детей младшего школьного возраста, мы констатируем снижение в экспериментальной группе медицинских страхов, социально-опосредованных, пространственных страхов, страхов кошмарных снов и сновидений. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у младших школьников в экспериментальной группе произошло уменьшение количества страхов, что подтверждает гипотезу и эффективность проведенных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопян, Л. С. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция : [монография] / Л. С. Акопян. – Самара, 2010. – 163 с. – ISBN 978-5-8428-0772-7.
2. Алексеева, Е. Е. Страхи у детей дошкольного возраста / Е. Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2018. – № 6. – С. 54-60.
3. Алексеева, М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя: учебно-методическое пособие для учителя / М. Ю. Алексеева. – Москва, 2003. – 88 с. – ISBN 978-5-8429-0099-2.
4. Андерсон, С. В. Изучение страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста / С. В. Андерсон // Молодой ученый. – 2016. – № 5, 6. – С. 2-5.
5. Арнаутова, Е. П. Поддержка воспитательных ресурсов семьи – стандарт работы образовательного учреждения / Е. П. Арнаутова // Начальная школа от А до Я. – 2020. – № 4. – С. 4–17.
6. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика : учебное пособие / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Москва : Издательство Московского университета, 1987. – 269 с.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : психологическое исследование / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 1968. – 464 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
8. Вологодина, Н. Г. Детские страхи днем и ночью / Н. Г. Вологодина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 224 с. – ISBN 5-222-08017-7.
9. Гаспарова, Е. М. Страх у дошкольников / Е. М. Гаспарова // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 4. – С. 75-80.
10. Дорохов, М. Б. Коррекция детских психоневротических расстройств с помощью игровой интерактивной изотерапии / М. Б. Дорохов // Вопросы психологии. – 2007. – № 10. – С. 11-12.

11. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка» / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : «Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с. – ISBN 5-87852-130-7.
12. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2018. – 184 с. – ISBN 5-89815-704-2.
13. Иванова, А. Н. Особенности страха у младших школьников / А. Н. Иванова, М. К. Иванова // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5. – С. 519-520.
14. Изард, К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 464 с. – ISBN 978-5-314-00067-0.
15. Каплан, Г. И. Клиническая психиатрия из синопсиса по психиатрии : учебное пособие / Г. И. Каплан, Б. Дж. Сэдок. – Москва : Издательский центр «Медицина», 2019. – 671 с. – ISBN 5-225-00533-0.
16. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия: учебник для вузов / Б. Д. Карвасарский. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 672 с. – ISBN 978-5-459-01164-7.
17. Колесникова, А. С. Школьные страхи как проблема психолого-педагогического исследования / А. С. Колесникова // Начальная школа. – 2019. – № 2. – С. 39-42.
18. Колягина, В. Г. Психология страхов младших школьников : [монография] / В. Г. Колягина. – Москва : Прометей, 2018. – 137 с.
19. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года : указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 // ГАРАНТ : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/191961/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 25.05.2022).
20. Кочетова, Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов / Ю. А. Кочетова // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 1 – 14.

21. Кузнецова, Е. В. Психология стресса : учебное пособие / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-903978-16-8.
22. Леви, В. И. Искусство быть другим / В. И. Леви. – Москва : «Знание», 1980. – 208 с.
23. Малявко, Н. Л. Детско - родительские отношения в неполной семье / Н. П. Малявко // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. – 2019. – № 7. – С. 14–21.
24. Масляная, О. В. Психопрофилактика медицинских страхов у младших школьников / О. В. Масляная // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 8. – С. 20-25.
25. Медведева, Е. А. Психокоррекция и психотерапия младших школьников. Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — Москва : Издательский центр «Академия», 2001. — 248 с. – ISBN 5-7695-0561-3.
26. Мудрик, А. В. Социализация человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Мудрик. — Москва : Издательство Московского психолого-социального института, 2018 – 623 с. – ISBN 978-5-9770-0511-1.
27. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – Москва : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
28. Орлов, А. Б. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов / А. Б. Орлов, Л. В. Орлова, Н. А. Орлова // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 5-10.
29. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Орлова. – Москва : Просвещение, 2010. – 356 с. – ISBN 5-89144-100-4.
30. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2020. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.

31. Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года : указ Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2018 г. № 34 // ГАРАНТ : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/72116310/> (дата обращения: 25.05.2022).
32. Репина, Т. А. Проблема полоролевой социализации детей : [монография] / Т. А. Репина. – Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2004. – 288 с.
33. Рыбакова, С. Г. Арт-терапия для детей : учебное пособие / С. Г. Рыбакова. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 144 с. – ISBN 5-9268-0538-4.
34. Савинов, Л. И. Социология родительства / Л. И. Савинов // Вестник МГУ. – 2018. – № 2. – С. 119–128.
35. Салливан, Г. С. Интерперсональная теория психиатрии : учебник / Г. С. Салливан. – Санкт-Петербург : «Ювента», 1999. – 347 с. – ISBN 5-88596-011-9.
36. Симакова, Т. Е. К проблеме детских страхов у младших школьников / Т. Е. Симакова // Специальное образование. – 2015. – № 1. – С. 376-380.
37. Тапилина, О. В. Психологическая коррекция страхов у детей / О. В. Тапилина. – Москва : «Российская государственная библиотека», 2002. – 304 с.
38. Тартаковская, И. Н. Социальные трансформации гендера и сексуальности в свете идей И. С. Кона / И. Н. Тартаковская, И. И. Лунин // Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены. – 2018. – № 6. – С. 4-19.
39. Татаринцева, А. Ю. Детские страхи : куклотерапия в помощь детям / А. Ю. Татаринцева, М. Ю. Григорчук. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 215 с. – ISBN 5-9268-0584-8.
40. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» // ГАРАНТ : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/71684480/> (дата обращения: 25.05.2022).
41. Федеральный государственный образовательный стандарт начального

общего образования : приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 : редакция от 11 декабря 2020 года // ГАРАНТ : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33> (дата обращения: 25.05.2022).

42. Фрейд, З. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 160 с. – ISBN 5-9268-0408-6.

43. Холл, К. С. Теории личности : учебное пособие для студентов факультетов психологии по дисциплине «Общая психология» / К. С. Холл, Г. Линдсей [пер. с англ. И. Б. Гриншпун]. – Москва : Психотерапия, 2008. – 652 с. – ISBN 978-5-903182-47-3.

44. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи : учебное пособие / В. М. Целуйко. – Москва : «ВЛАДОС», 2003. – 242 с. – ISBN 5-305-00089-0.

45. Шишова, Т. Л. Страхи – это серьезно / Т. Л. Шишова. – Москва : Издательский дом «Искатель», 1997. – 93 с. – ISBN 5-89487-005-4.

46. Щербатых, Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – Москва : Изд-во Эксмо, 2018 – 512 с. – ISBN 978-5-699-11053-7.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Упражнения для коррекционной программы детских страхов у младших школьников из неполных семей «Жизнь без страха»

Занятие 1

Цель: установление психологического контакта с детьми, активизация на дальнейшую работу.

1. Приветствие.
2. Знакомство с членами группы.
3. Упражнение «Ассоциации»

Дети делятся на пары. Каждому предоставляется возможность нарисовать своего собеседника на листе бумаги, но не просто, а, например, в образе животного, музыкального инструмента, фрукта и т.д. Фантазия здесь не ограничена. Далее дети представляют своего партнера и поясняют, почему именно в этом образе был нарисован собеседник. Можно детям предоставить журналы или вырезки из них.

4. Упражнение «Расскажи свой страх»

Дети садятся в круг, создается доброжелательная атмосфера и психолог начинает свой разговор о страхах, рассказывает, что это такое, делится с детьми своими страхами, показывая, что бояться это нормально, дети по кругу проговаривают свои страхи.

5. Рефлексия.

Занятие 2

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Доброе утро»

Задача участников встать по кругу и на спине друг друга нарисовать что-то доброе, что ассоциируется у него с этим человеком.

3. Упражнение «Чудесный край»

Детям раздаются листы с неоконченными изображениями. Задача участников - дорисовать изображения и превратить рисунок в чудесный край, в котором он хотел бы жить. Занятие можно сопровождать красивыми звуками природы. Далее каждый участник представляет свою работу.

4. Рефлексия.

Занятие 3

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

1. Приветствие.
2. Упражнение «Рисование себя»

Ребенку предоставляется возможность нарисовать свой внутренний мир, его ощущения, представить свои взаимоотношения с миром в виде какого-либо животного или растения. Участники рассаживаются далеко, чтобы не было видно рисунки друг друга. Далее рисунки вывешиваются, и дети угадывают кому какой рисунок принадлежит.

3. Рефлексия.

Занятие 4

Цель: создание условий для коррекции страхов.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Азбука страхов»

Каждому участнику предоставляется возможность изобразить свой страх, можно придумать даже название ему или имя. Далее дети представляют свой рисунок и поясняют почему, например, нарисовали страх с иголками или большими ушами, глазами. Далее детям предлагается исправить свой страх. Из страшного героя сделать смешного, дорисовать, например, ему улыбку или шарики.

3. Рефлексия.

Занятие 5

Цель: развитие коммуникативных навыков.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Неопределённые фигуры»

На доске дети по очереди рисуют фигуры, остальные отгадывают на какие страшные существа они похожи и как их нарисовать добрыми.

3. Упражнение «Рисунок по сказке»

Психологом читается сказка В. Г. Сутеева «Про Бегемота, который боялся прививок» и по данному рассказу дети рисуют рисунок.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, когда рисовали рисунок?
2. Как бы вы назвали свой рисунок? Что изображено у вас на рисунке?
3. Какой рисунок вам больше понравился больше? Почему?

4. Рефлексия.

Занятие 6

Цель: снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Под музыку для медитации психолог зачитывает рассказ (притчу) о бабочке. В это время детям предлагается закрыть глаза. Далее дети вспоминают свои приятные и страшные сны. Каждому выдается силуэт бабочки, на одном крыле которой он рисует свой страшный сон, а на другом приятный, отображая основной смысл сна. Детям выдаются краски, карандаши, фломастеры, вырезки из журналов и т.д.

3. Рефлексия.

Занятие 7

Цель: развитие произвольной саморегуляции.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Двойное рисование»

Упражнение проводится в парах, дети не договариваясь рисуют общий рисунок. Очень важно, чтобы была тишина и дети не переговаривались между собой. Заранее договариваться о теме рисунка строго запрещено. После того, как работы готовы, дети представляют его перед группой, рассказывают смогли ли они понять общую задумку, в чем были сложности рисования, сложно ли было понять друг друга на невербальном уровне.

3. Рефлексия.

Занятие 8

Цель: создание условий для развития взаимопомощи и проработки страхов друг друга.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Победимый страх»

Детям предлагается пофантазировать и изобразить любой страх. Далее обсуждаются рисунки детей и проговариваются варианты, как можно побороть данный страх.

3. Упражнение «1+1=?»

Детям связывают между собой по одной руке и предлагается из того, что есть на столах (журналы, фломастеры, цветная бумага, карандаши и т.д.) постараться изобразить что-нибудь красивое. После того как работы выполнены, дети представляют их, обсуждается

со всеми сложно ли было так работать, понравилось ли им упражнение, все ли задуманное удалось сделать.

4. Рефлексия.

Занятие 9

Цель: коррекция у детей страха смерти, темноты, сказочных персонажей.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Страшные сны»

Детям предлагается вспомнить свой самый страшный сон, попробовать его изобразить и поменяться с соседом по парте. Далее сосед исправляет рисунок, делая его не страшным и возвращает соседу.

Проводится рефлексия, обсуждается, что изменили и почему.

3. Рефлексия.

Занятие 10

Цель: создание условий для снижения эмоционального напряжения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Плохое и хорошее событие в моей жизни».

Детям предлагается вспомнить сначала плохое событие в своей жизни. При котором ему было очень страшно, грустно, предлагается написать на листе бумаги, затем порвать, чтобы эти события больше с ними не повторились.

Следом предлагается вспомнить самые знаменательные события, изобразив это в рисунке. После завершения работы рисунки вывешиваются на стену. По желанию дети могут рассказать подробнее об изображенном событии.

3. Рефлексия.

Занятие 11

Цель: формирование условий для снижения эмоционального напряжения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Спокойствие»

Детям предлагается вспомнить стихотворение и прочитать его при всех, но задача окружающих будет сбить его, например, перебивая, или осторожно напугав. Задача ребенка будет спокойно читать стихотворение и не обращать внимание на окружение, чтобы не происходило вокруг.

3. Упражнение «Дом ужасов»

Детям предлагается представить и нарисовать жителей «Дома ужасов». Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

4. Рефлексия.

Занятие 12

Цель: осознание влияния медицинских страхов на детей.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Моя планета»

Детям предлагается пофантазировать в этом упражнении. Визуализировать планету их мечты, представить кто будет населять данную планету, сколько жителей жить, чем они будут заниматься, какого планета будет цвета, будут ли у нее спутники, придумать название и т.д. По окончании упражнения дети представляют свои планеты.

3. Упражнение «Мой внутренний мир».

Детям приводится сопоставление природы и человека, например, реки текут в природе, как кровь течет по венам у человека. Детям предлагается понять себя и свой внутренний мир через притчу, включается спокойная музыка, после чего детям предлагается изобразить свой внутренний мир на бумаге.

4. Рефлексия.

Занятие 13

Цель: коррекция страха темноты, смерти, одиночества

1. Приветствие.

2. Упражнение «Темнота»

С детьми проводится беседа на тему темноты, на которой обсуждается, что темнота – это символ одиночества, пустоты. Дети должны прийти к мнению, что чувство страха можно заменить на чувство сострадания и жалости к ней. Поменяв свое отношение к ней, ребенок будет меньше испытывать страх. Далее дети изображают как бы они помогли темноте. После рисования дети обязательно проговаривают свои чувства и эмоции.

3. Рефлексия.

Занятие 14

Цель: коррекция страхов причинения физического ущерба

1. Приветствие.

2. Упражнение «У природы нет плохой погоды».

Детям предлагается обсудить выражение «У природы нет плохой погоды». Проговариваются страхи, которые у них возникают при сильном ветре, грозе, дожде и т.д. Предлагается совместно на ватмане изобразить всех членов группы как они спасаются от плохого явления природы. По окончании рисования обсуждаются чувства и эмоции.

3. Рефлексия.

Занятие 15

Цель: создание условий для преодоления страха самовыражения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Эмоция».

Детям предлагается нарисовать смайлик, отражающий его настроение, далее поделиться о нем группе.

3. Упражнение «Я горжусь тем, что я...»

Детям предлагается вспомнить чем они могут гордиться, написать на лепестке, украсить его с помощью карандашей и фломастеров, подробнее рассказать о случае в группе. По итогу упражнения делается цветок с лепестками и вывешивается на стенд.

4. Упражнение «Защитный амулет»

С помощью технологии оригами создается защитный амулет от страхов и тревог, дети его раскрашивают и по желанию могут представить в группе.

5. Рефлексия.

Занятие 16

Цель: развитие коммуникативных навыков и проработка внутренних страхов.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Рисование кусочками»

Ребенку предлагается составить картину из разных кусочков цветной бумаги, которая будет вызывать у него положительные эмоции, когда ему спокойно, не страшно. Детали прорисовываются карандашом или фломастером. По итогу упражнения дети представляют свои работы.

3. Рефлексия.

Занятие 17

Цель: коррекция социальных страхов и страха одиночества.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Одиночество»

Вначале упражнения проводится беседа на тему одиночества. Дети на листах представляют одиночество, прорисовывая свои ощущения в момент, когда одиноки. Далее приводится пример, что на самом деле они не одиноки, а вокруг находятся друзья, родные.

3. Упражнение «Фантазийное путешествие».

Дети садятся по кругу на стульчики. Ведущий спокойно зачитывает текст, направленный на расслабление ребенка, снятие его психологических зажимов. После упражнения дети представляют на ватмане свои ощущения после тренинга.

4. Рефлексия.

Занятие 18

Цель: снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Воздушный шарик»

Участники занимают удобную позу в классе для тренинга, закрывают глаза и слушают ведущего. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - «надувается» вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты». Далее участники делятся впечатлениями.

3. Упражнение «Азбука страхов»

Детям раздаются нарисованные страшные герои и предлагается превратить их в смешных, дорисовав им детали.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети сочиняют страшную сказку, говоря по кругу по одному- два предложения. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Рефлексия.

Занятие 19

Цель: актуализация личностных ресурсов для устранения страхов.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх и победи его»

До упражнения с детьми проводится разговор на тему: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался»

Затем ребенку предлагается изобразить страх на бумаге с помощью карандашей. Далее выдаются ножницы и предлагается ребенку разрезать свой страх на мелкие кусочки, чтобы он больше к нему не возвращался.

3. Упражнение «Волшебная шляпа»

Берутся 2 шляпы или шапки, в одну дети пишут и бросают страх, от которого им хотелось бы избавиться, например, трусость. А из другой достают заранее подготовленное психологом положительное качество, например смелость.

4. Рефлексия.

Занятие 20

Цель: коррекция страхов причинения физического ущерба, смерти, социально опосредованных страхов.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Смелый поступок»

Детям предлагается изобразить себя смелыми, когда, например, помогли кому-либо. Далее предоставляется возможность изобразить этот рисунок. Задача остальных угадать по рисунку какой поступок был совершен. Обсуждаются чувства и эмоции в этот момент.

3. Рефлексия.