

Дипломная работа на тему:
«Исследование страхов у детей
младшего школьного возраста»

- Автор:Алискерова З.Р.
- Научный руководиткль:Азарнова А.Н.

Актуальность исследования.

Страх и тревога по сути своей – важные для выживания эмоции. Эти чувства указывают на вероятные источники опасности и фокусируют сознание на том, что заслуживает внимания. Детские страхи создают неблагоприятную ситуацию для эмоционального развития ребёнка, способствуют формированию депрессивной и тревожной симптоматики у детей младшего школьного возраста, ведёт к недоразвитию социальных навыков. Поэтому очень важно обращать внимание на силу тревоги у ребенка и на то, как он с тревогой справляется. Страх – эмоция, возникающая, в отличие от тревоги, в качестве реакции на более или менее конкретный источник опасности: замкнутое пространство, змею или собаку. Тревога – более абстрактное чувство, ощущение приближающейся катастрофы, объяснить причины которого человек не может. Эти эмоции могут сопровождаться физиологическими проявлениями – такими, как учащение пульса, повышенное потоотделение, проблемы с дыханием, слабость и боли в животе.

- **Объект исследования** – страхи детей младшего школьного возраста.
- **Предмет исследования** – исследование страхов детей младшего школьного возраста.
- **Цель исследования** - изучить возможности коррекции страхов посредством игровых и арт-терапевтических и др. методов.

● Задачи исследования

В связи с поставленной целью в этой работе поставлены следующие задачи:

- рассмотреть страхи и тревожные расстройства в детском возрасте;
- ознакомиться с психологическими характеристиками детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть природу страхов у детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть особенности коррекции страхов младших школьников;
- рассмотреть программу исследования страхов у детей младшего школьного возраста;
- ознакомиться с результатами исследования и их интерпретацией;
- разработать программу по коррекции школьных страхов у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. При проведении исследования Арт-терапевтические и игровые упражнения снижают уровень страхов и тревожности, при этом эффективность преодоления внутренних страхов с помощью арт-терапевтических упражнений выше по сравнению с игровыми упражнениями.

- **Выборка исследования:** в исследовании приняли участие 20 детей младшего школьного возраста МОУ СОШ № 11 г. Москвы, 7-8 лет.
- **Методология исследования:**
- Анализ справочной психолого-педагогической литературы.
- Эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).
- Количественная и качественная обработка результатов.
- - методика М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» и методику выявления детских страхов А.И. Захарова;
- - проективный тест «Сказка» (Сказка «Страх») Луизы Дюсс;
- - методика «Нарисуй свой страх» А.И.Захарова

- На первом этапе работы нами были изучены диагностические методики отечественных и зарубежных авторов и составлена диагностическая программа. Она включала: М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» и методику выявления детских страхов А.И. Захарова, проективный тест «Сказка» (Сказка «Страх») Луизы Дюсс, методику «Нарисуй свой страх» А.И. Захарова.
- Была проведена методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, с целью выявления видов и уровней страха Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами).
- В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный - «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять
- По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

● Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

- Методика направлена на выявление актуальных страхов детей младшего школьного возраста . Вопросы направлены на выяснение конкретных страхов, которые в дальнейшем можно объединить в группы:
- -«медицинские» (боль, уколы, врачи, болезни);
- -страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- -страхи смерти (своей, родителей);
- -страхи животных и сказочных персонажей;
- -ночные страхи (кошмарных снов, темноты);
- -социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- -«пространственные» страхи (высоты, воды, замкнутого пространства).

В ходе анализа по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой, мы получили результаты, предложенные в таблице

№ п/п	Ф.И. ребенка	Количество страхов	Норма по А.М.Захарову
1	Соня У.	12	Сверх нормы
2	Таня М.	13	Сверх нормы
3	Катя П.	15	Сверх нормы
4	Руслан Ф	10	Сверх нормы
5	Роман Р.	19	Сверх нормы
6	Оля П.	12	Сверх нормы
7	Катя И.	14	Сверх нормы
8	Лиза Ч.	13	Сверх нормы
9	Соня Р.	13	Сверх нормы
10	Даша К.	11	Сверх нормы
11	Леша К.	10	Сверх нормы
12	Максим П.	10	Сверх нормы
13	Катя З.	10	норма
14	Игнат К.	9	норма
15	Наташа К.	13	Сверх нормы
16	Катя Ш.	11	Сверх нормы
17	Вика З.	12	Сверх нормы
18	Дима К.	11	Сверх нормы
19	Аня Л.	13	Сверх нормы
20	Андрей Ш.	16	Сверх нормы

Проведенная диагностическая работа показала необходимость профилактики возрастных страхов у детей младшего школьного возраста.

На основании этого был разработан и частично апробирован комплекс профилактических занятий. Была составлена программа профилактической работы со младшими школьниками.

- *Цель программы:* коррекция детских школьных страхов и снижение тревожности.
- *Задачи программы:*
- - снятие эмоционального напряжения у детей;
- - развитие чувства доверия к ведущим и участникам группы;
- - повышение уровня рефлексии и эмоциональной стабильности;
- - повышение уверенности детей в себе;
- - обучение навыкам преодоления страхов, и саморегуляции.

- **Коррекционная программа** состоит из 3 этапов: диагностический, основной и заключительный. На диагностическом этапе выявляются наиболее выраженные школьные страхи у детей, на втором этапе проводится групповая работа по коррекции школьных страхов, на третьем этапе определяется эффективность коррекционной работы.

В зависимости от выявленных у детей страхов содержание программы может и должно варьироваться.

- **Методы.** Данная программа групповой психологической работы со страхами включает традиционные для психологов техники.
- Одним из основополагающих методов является арт-терапевтический (рисование). Это во многом связано с его наглядностью, яркостью, доступностью выполняемых заданий для детей младшего школьного возраста. Кроме того, дети стремятся к творчеству и самовыражению, и арт-терапия дает им эту возможность.
- **Эффективность программы.** С целью рефлексии произошедших в детях изменений и отслеживания динамики по завершении программы проводится анкетирование с детьми.

- Таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно говорить о том, что детские страхи создают неблагоприятную ситуацию для эмоционального развития ребёнка, способствуют формированию депрессивной и тревожной симптоматики у детей младшего школьного возраста, ведёт к недоразвитию социальных навыков.
- Проведенная диагностическая программа позволила выявить, что в данной группе у 90% детей выявлен высокий уровень страхов.
- Однако следует помнить, что в младшем школьном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер.
- Таким образом гипотеза исследования доказана. Арт-терапевтические и игровые упражнения снижают уровень страхов и тревожности.