

**Ботатаева Гулсара Амангалиевна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

### **Профилактика психоэмоциональных страхов детей**

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы профилактики и диагностики психоэмоциональных переживаний (страхов) детей, при попадании их в школы интернаты.

**Ключевые слова:** страх, тревожность, профилактика страха, коррекционная программа.

Ключевой стадией в социальном отношении детей является возраст 6-9 лет, называемый младшим школьным возрастом. Дети-жертвы насилия, дети вернувшиеся в Казахстан из зон боевых действий по программе «Жусан», дети-сироты, попадая в школу-интернат начинают усваивать сложные для них социальные правила, регламентирующие отношения в группе, в классе. И комплекс личностных характеристик, приводящие к нарушению данного баланса, вполне может спровоцировать чувства страха, основой которого является инстинкт самосохранения [2; 3].

С одной стороны, осмысленный страх (с физиологической стороны) играет роль защитной и адаптивной функции. С другой стороны, страхи могут сигнализировать нам о личностном и социальном неблагополучии. То есть, у ребенка страх вызывается чувством собственного бессилия, с неспособностью конструктивного общения с окружающими его людьми. Ярким примером являются дети жертвы насилия, дети из зон боевых действий, дети сироты. Для таких детей формирование взаимодействия с другими есть важный шаг в его социальном развитии.

Практически все исследования в данном направлении ставят своей целью сохранение и укрепление психического и эмоционального здоровья детей, получивших серьезные психологические травмы. Рост военных конфликтов на Ближнем Востоке и в других странах привели к увеличению беженцев и вынужденных переселенцев в Европе. Большинство детей, вернувшихся в Казахстан из Сирии без родителей (родители погибли в военных столкновениях) испытывали страхи, избегали контакта с психологами, с социальными работниками, с воспитателями школы интерната. Стоит отметить, что при общении психологов с детьми наблюдались страхи открытого пространства, страхи закрытого пространства (лифты, комнаты без окон).

Детский страх представляется в форме беспокойства, тревоги, как ответ на воображаемую или реальную угрозу для жизни [1, с. 39]. Известно, что каждый возраст обладает своим видом страха, который с течением времени имеет свойство исчезать при нормальном развитии. Если для раннего возраста это боязнь темноты, боли, громких шумов, то для детей из зон боевых действий это боязнь взрывов, разваливающихся зданий, боязнь бородатых людей в черных одеяниях, боязнь людей с автоматами, религиозного фанатизма родителей и т. д.

По утверждению профессора Р.В. Овчаровой выделяются 2 вида страха: возрастные и невротические. Первый вид наблюдается у эмоционально чувствительных детей и отражает их уровень психического и личностного развития. Данный вид страха формируется при наличии страха у родителей, при тревожности отношений с ребенком, при чрезмерной опеке и изоляции от общения со сверстниками, при частых конфликтах родителей, при психологическом заражении страхами в процессе общения со взрослыми. Для второго типа (невротический) свойственна, эмоциональная интенсивность и напряжение, как результат долгих и нерешенных переживаний. Данный тип страха наблюдается у чувствительных детей с эмоциональными осложнениями в отношениях с родителями. Они не видят в родителях: источника безопасности, авторитета и любви [6, с. 53].

А.И. Захаров классифицирует страхи на такие виды:

- по характеру – на природные, социальные, ситуационные и личностные;
- по степени реальности на реальные и вымышленные;
- по степени интенсивности на острые и хронические [4, с. 37].

К причинам возникновения у учеников начальных классов страхов в школе можно отнести:

- психотравмирующий характер классической системы обучения, где в классах 25-35 человек, ограничение в двигательной активности, иной режим дня, нежели дома, определенные обязанности и изменение социального статуса учащегося и т. п.;

- установившийся годами стиль общения и статус личности педагога, включение родителей в процесс внеклассной воспитательной работы;

- личностные особенности ребенка, сформированные в результате не посещения дошкольного детского образовательного учреждения, особенность ребенка связанного с его нервной системой и эмоциональной реакцией.

В целях профилактики страхов детей были разработаны различные приемы, способы, упражнения в виде сказкотерапии, интерактивных игр, арт-терапии, музыкотерапии.

Проблемам возникновения страхов детей и путям их преодоления посвящены работы В.М. Астапова, И.А. Баевой, Л.А. Бирюковой, Е.В. Варакиной, И.Н. Волковой, С.Г. Зубановой, А.И. Захарова, А.С. Зубковой, В.В. Ивлевой, Е.Г. Макаровой, Е.И. Микадзе, Ю.В. Щербатых и др.

Е.Г. Макарова в профилактике страха детей указывает на два их способа. Первый способ заключается в выработке четких поведенческих действий в трудных для ребенка ситуациях, и овладение приемами преодоления излишнего волнения, тревоги. А второй способ касается формирования навыков уверенности в себе, развития высокой самооценки, заботы о личностном росте человека [6, с. 89].

В целях профилактики страхов у детей школьников начальных классов можно рекомендовать выполнить такие необходимые действия:

1) с учетом внутренней позиции ребенка снизить силу потребностей. Например, не навязывать совместные игры. Пусть ребенок сам выберет себе ребенка для общения или игры;

2) в целях отказа от неправильно сложившихся методов реализации мотива (Например, отвечать грубостью на грубость), необходимо выполнить программу развития и обогащения навыков поведения, творческой деятельности и общения. Новые навыки более высокого уровня позволят детям свободно выбирать для себя наиболее продуктивные формы общения;

3) постоянно вести работу по снятию излишнего напряжения в различных ситуациях образовательной среды [6, с. 22];

1) Автор провела программу профилактики страха по программе Н.А. Зайцевой коррекции страхов детей младшего школьного возраста [5, с. 112]. Данная программа дает психологическую поддержку ученикам начальных классов с различными видами страхов.

Программа проводилась в течении 2-х месяцев. Практические занятия были рассчитаны на 7 часов, состоящие из 10 занятий. Каждое занятие 40 минут. Занятия проводились три раза в неделю на базе средней школы им. К. Сатпаева г. Атырау, Республика Казахстан. В группе 20 детей разных возрастов, от 6 до 8 лет. Система занятий была наполнена разным содержанием и построена так, что на протяжении всех занятий у детей не угасал интерес к занятиям. Дети сидели напротив друг другу, что способствовало открытому общению.

Конечные результаты были оценены методиками:

1. А.И. Захаровой, М.А. Панфиловой – Опросник спектра страхов «Страхи в домиках». В данном случае медицинский страх, физического насилия, страхи зверей и сказочных персонажей, страхи высоты и темноты, страх замкнутого пространства, страшных снов, страх войны и страх умереть;

2. Детский опросник Кеттела с одиннадцатью факторами, отражающими индивидуальные особенности характера детей;

3. Метод с помощью рисунка «Несуществующее животное»;

4. Специальная методика исследования страхов в детском возрасте «Что мне снится страшного, или чего я боюсь днем».

После реализации программы, коррекционная программа снижения уровня страха у детей была подвергнута повторной диагностике испытуемых. Сравнительные результаты таковы, что:

- «страх» высокого уровня снизился до умеренного уровня;
- страх физического насилия (война, кровь) у детей с высоким уровнем снизился до умеренного уровня в 92,7%;
- страх зверей (собак, кошек), сказочных персонажей снизился до умеренного уровня в 90%;
- страхи высоты, темноты, замкнутого пространства снизился до умеренного уровня в 77,3%;
- страхи страшных снов снизились до умеренного уровня 84%;
- страх умереть снизился до умеренного уровня в 78,1%.

Также, на основе детского опросника Кеттеля было проведено многофакторное исследование личности детей, целью которой была оценка индивидуально-психологических особенностей детей. И на основе сравнительного анализа результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы получили такие результаты:

- средний уровень общительности в 44,2% возрос до высокого уровня в 76%;
- вербальный интеллект повысился с 43% до 81,1%;
- низкая оценка уверенности в себе увеличилась до 83,5%;
- высокая оценка возбудимости снизилась до 79%;
- оценка склонности к самоутверждению с 71%, увеличилась до 83,3%;
- оценка *уверенности* в себе повысилась высокой оценкой до 76%, что говорит о положительной динамике в характере ребенка;
- низкие оценки ответственности, социальной смелости, самоконтроля увеличились в среднем до 86%;

- оценки тревожности и нервного напряжения снизились до умеренного уровня 78,3% и 77,6% соответственно;

Определение наличия корреляционной связи между уровнем страха и личностными факторами детей до и после реализации коррекционной программы по снижению уровня страхов, нашло подтверждение при статистическом расчете показателей диагностики и использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты таковы:

- «медицинский» страх (уколов, скальпелей, врачей) – 0,299;
- страх физического насилия (нанесения физического ущерба) – 0,612;
- страх зверей, сказочных персонажей – 0,511;
- социально-опосредованные страхи (бородатых людей, людей в черных одеяниях и т. д. Дополнительные вопросы детям позволили выявить и такие виды страхов) – 0,549. ;
- страх высоты, темноты, замкнутых пространств, воды – 0,584;
- страх страшных снов (сновидений) – 0,553.

Подводя итог статье, следует отметить, что проведенная профилактическая работа показала снижение уровня выраженности страхов детей.

### Литература

1. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. СПб.: Питер, 2016.
2. Журавлева Т.М., Сафонова Т.Я. Помощь детям – жертвам насилия. М.: Генезис, 2016.
3. Зубанова С.Г., Зубкова А.С. Страхи детей. М.: ЛитРес, 2020.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей: Уч. пособие. СПб.: Речь, 2010.
5. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2008.

6. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. М.: Юрайт, 2020.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 6