МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Возможность использования арт-терапии в коррекции страхов дошкольников»

Студент _____ (подпись) Митина Елена Вячеславовна

Руководитель _____ (подпись) Памфилова С.А.

Нормоконтролер _____ (подпись) Тарасова Е.М.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 20.06.2020 № 14)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 21.07.20 № 9)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Карманова Т.М.

Пенза 2020

Содержание

Введение ……..3
Глава 1. Теоретические основы проблемы коррекции детских страхов с помощью арт-терапии …….....7
1.1. Понятие страха в зарубежной и отечественной психологии ……7
1.2.Особенности формирования страхов в младшем школьном возрасте ……...17
1.3.Арт-терапия как метод коррекции страхов младших школьников…….…… 25
Глава 2. Эмпирическое исследование по проблеме страхов младших школьников с помощью арт-терапии ……....37
2.1. Описание этапов и методов исследования ……37
2.2. Результаты первичной диагностики ……..44
2.3. Описание коррекционной программы ……...47
2.4. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностик ……..62
Выводы ……..68
Заключение ……...……71
Список используемой литературы ……...74
Приложения ……..77

Введение

Эмоции и чувства являются важной сферой психического развития человека, они играют немаловажную роль в определении качества его душевной жизни. Данной сфере психического развития посвящены фундаментальные труды Н.Я. Грота, Н.Н. Ланге, И.А. Сикорского, и других. В настоящее время интерес к проблеме эмоций значительно возрос. В последнее время эмоциональная сфера становится предметом серьёзных теоретических обсуждений (В.К. Вилюнас, Е.П. Ильин, А.Б. Орлов). Это определяется тем, что сейчас в обществе отмечается фактор многочисленных нарушений и расстройств в эмоциональной сфере детей.

В современном мире, как утверждают Н.Н. Калацкая и Ф. Шигабиева, на ребёнка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных затормозить развитие потенциальных возможностей личности. Одним из таких факторов является страх. Большое внимание проблеме страха уделяется в школе, так как наблюдается увеличение стрессовых ситуаций в образовательном процессе, отмечается рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревогой. Ежегодная диагностика, по словам Ю. Царьковой, выявляет большое количество детей младшего школьного возраста с признаками тревожности и страха. Детские страхи мешают учебному процессу, отрицательно сказываются на социальной активности ребёнка, его взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

Детские страхи – эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия

и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

В жизни тревожного ребёнка присутствует беспокойство, повышенная утомляемость, напряжённость, скованность, неуверенность, заниженная самооценка. Всё это ведёт к дальнейшему дисгармоничному развитию. Таким образом, одной из приоритетных задач работы психологов и педагогов является помощь детям с симптомами тревожности.

В настоящее время существует большое количество разнообразных программ для работы с детскими страхами. К наиболее часто встречающимся методам в работе со страхами, как отмечает Ю.А. Кочетова, можно отнести арт-терапию и игровую терапию. Данные методы считаются наиболее эффективными, поскольку являются привычной и любимой деятельностью ребёнка. А.А. Ковалевская, утверждает, что существуют различные способы коррекции страхов, среди которых средства изобразительной деятельности занимают особое место по характеру воздействия, эффективности и способам применения в младшем школьном возрасте. Психологическая коррекция определяется как «исправление» и оптимизация процесса психического развития личности и предполагает использование естественных движущих сил психологического и личностного развития. Изобразительная деятельность является наиболее приемлемым средством психокоррекции страхов младших школьников, в возрасте наиболее активного интереса их к этому виду деятельности [19].

Арт-терапия – метод психотерапии, в котором для лечения и психокоррекции используются художественные приёмы и творчество. Основная цель арт-терапевтических занятий заключается в снижении эмоционального напряжения. В процессе занятий происходит работа с бессознательным ребенка, результатом которой является актуализация и «перекодирование образа страха» в иной, не пугающий образ. Дети учатся адекватно реагировать на пугающие ситуации, формируется уверенность в

себе, активность. Как отмечает А.И. Захаров, в младшем школьном возрасте, страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они больше обусловлены эмоциями, чем характером, и ещё во многом носят возрастной, переходящий характер [11].

Проблема разработки программ с применением психологических методов коррекции детских страхов остается актуальной. Возникает необходимость разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу для работы с детскими страхами, с включением в неё методов арт-терапии, способствующих амплификации и интенсификации развития, полноценному проживанию ребенком возрастного этапа, что будет способствовать снижению количества страхов за счет повышения эмоциональных ресурсов. Поэтому актуальность исследования заключается в использовании арт-терапии в рамках учебно-воспитательного процесса с целью коррекции страхов младших школьников. Проблема исследования обусловлена возникшими к настоящему времени в теории и практике воспитания и обучения детей противоречиями между востребованностью арт-терапии в психокоррекционной работе и недостатком практических исследований по использованию арт-терапии в качестве средства психокоррекции страхов детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: определить эффективность психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста с помощью арт-терапии.

Объект исследования: эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: коррекция страхов младших школьников с помощью арт-терапии.

Гипотеза №1: для младших школьников характерно преобладание таких видов страха, как страх чудовищ, страх животных, страх темноты.

Гипотеза №2: специально разработанная программа с использованием арт-терапии является эффективной для коррекции страхов младших

школьников.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Раскрыть особенности формирования страхов в младшем школьном возрасте.

3. Теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию страхов у младших школьников с помощью арт-терапии.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты первичной диагностики.

6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции страхов у младших школьников с помощью арт-терапии.

7. Провести повторную диагностику страхов у младших школьников; сделать сравнительный анализ первичной и вторичной диагностик с целью выявления эффективности коррекционной программы.

Методы исследования:

Теоретические: теоретико-методологический и критический анализ психолого-педагогической научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ, синтез, обобщение, систематизация.

Экспериментальные: наблюдение, тестирование, опрос, анализ продуктов деятельности детей, методы качественного и количественного анализа экспериментальных данных: интерпретация результатов, психолого-педагогическая коррекция, сравнительный анализ, метод математической статистики.

Глава 1. Теоретические основы проблемы коррекции детских страхов с помощью арт-терапии

1.1. Понятие страха в зарубежной и отечественной психологии

Один из самых важных вопросов психологии страха заключается в его природе, которая в свою очередь бывает врожденной или приобретенной. Эта взаимосвязь составляет основной предмет исследования в классических работах С. Холла, Д. Селли, У. Джемса [3].

Наиболее широко проблема страха отражена в зарубежной психологии в рамках четырех психологических подходов.

Первый подход акцентирует своё внимание на поведенческие основы страха и связан с бихевиористским направлением (Айзенк Г., Бандура А., Спилбергер Ч., Уотсон Дж.). Основоположником бихевиоризма является Джон Уотсон, поэтому далее мы рассмотрим его теорию о возникновении страха. В бихевиористском подходе страх рассматривается как феномен, имеющий условно рефлекторную основу, основанный на переживании травматического опыта. Дж. Уотсон, полагающий, что страх является одной из базовых врожденных эмоций, считал, что в процессе онтогенеза ребенка характер страха претерпевает изменения — он начинает появляться на основе условных рефлексов. Джон Уотсон отмечал несколько страшных стимулов: внезапные громкие звуки, потеря опоры, толчки и удары в момент засыпания. Прочие стимулы, запускающие реакции страха, по мнению учёного, являются комбинацией уже названных [3].

На основе врожденных, то есть безусловных, реакций страха на протяжении жизни человека появляются новые стимулы, провоцирующие страх. В своих опытах Уотсон установил, что большинство реакций, например, страх животных, темноты, огня, в младенческом возрасте не вызывает страха. Боязнь возникает позднее в следствие случайного классического обуславливания.

В ходе изучения эмоций младенцев, Джон Уотсон заинтересовался возможностью формирования реакции страха применительно к объектам, которые ранее страх не вызывали. Он проверил возможность формирования эмоциональной реакции страха белой крысы у 11-тимесячного младенца по имени Альберт, который ранее крысу вполне терпел в своей кроватке и даже играл с ней. Эксперимент был организован для того, чтобы ответить на три главных вопроса:

1. Можно ли младенца научить бояться животных в том случае, если животное будет предъявляться одновременно со стимулом, вызывающим страх (звуком от удара по металлической пластине)?

2. Будет ли подобный страх распространяться на каких-либо других животных?

3. Сколько по времени будет сохраняться обусловленный страх?

Роль безусловного раздражителя, вызывающего страх, играли громкие звуки (стучали молотком по железной полосе за спиной у младенца). По пластине ударили всего лишь дважды каждый раз, когда Альберт прикасался к белой крысе, помещенной к нему в колыбельку. Уже после двух попыток Альберт начал избегать контакта с крысой. Через пять дней Уотсон проверил, будет ли реакция страха распространяться на другие объекты. Был зафиксирован страх при предъявлении кролика, собаки, меховой шубы. Так как громкие звуки не подкрепляли эти объекты, Уотсон сделал вывод о проекции реакций страха на похожие объекты. Для контроля Альберту дали поиграть с деревянными кубиками, которые в свою очередь не вызывали у него страха. Уотсон сделал предположение, что большинство страхов, антипатий и тревожных состояний формируются еще в раннем детстве [3].

Таким образом, к области рассмотрения бихевиористского подхода относятся аспекты страха, связанные с реакцией испуга, избегания и не затрагиваются проблемы осмысления и ценностной интерпретации страха.

Второй подход рассматривается с точки зрения психоанализа (Адлер А., Салливан Г.С., О. Ранк., Фрейд А., Фрейд З., Хорни К., Юнг К.Г).

Психоанализ как одно из направлений в психологии и психотерапии возник в конце XIX — начале XX столетия в Австрии. Его основателем является венский врач Зигмунд Фрейд. Главным объектом в данном направлении психологии является феномен, обозначенный З. Фрейдом как «невротический страх». Определение причины возникновения невротического страха зависело от того, в чём различные авторы видели доминанту развития личности. Если одни исследователи предполагали, что невротический страх рождается в результате вытеснения жизненно важных энергетических импульсов, происходящего вследствие слабости «Я», то другие, основание невротического страха описывали внутренней спецификой тревоги, которая порождает необходимость ее вытеснения [4].

Согласно О. Ранку, в аспекте психодинамического направления, страхи происходят из факта родовой психологической травмы у новорожденного (трудности жизни и потеря важного объекта). Последующие страхи, которые появляются в течение жизни человека – это реактивация (восстановление) его родовой психологической травмы. Страх становится моделью восприятия окружающего мира, который включает в себя барьеры на пути удовлетворения человеческих желаний [3].

По мнению З. Фрейда, эмоция страха – это последствие неудовлетворенных влечений и потребностей. Страхи в онтогенезе человека своеобразны, так как в течение жизни человека не удовлетворяются его характерные потребности. Примерами таких страхов являются страхи рождения, неразделенной любви, социально неразрешенных желаний (страхи, связанные с требованиями Супер-Эго), страх смерти.

Другими словами, под страхами в рамках психодинамической школы подразумевается неспособность ребенка справиться с конкретной ситуацией без посторонней помощи, и становление на этой почве ущербного образа «Я» как неполноценной личности. Эта психологическая фабула проецируется на какой-либо объект или ситуацию, где оно может выражаться наиболее отчетливо, что и предопределяет форму и содержание конкретного страха,

воспроизводимого в поведении личности. Совладение же со страхом достигается в подобном случае через осознание личностью его подлинного психологического содержания и за счет моделирования соответствующего этому содержанию представления о реальной, а не воображаемой опасности.

Третий подход базируется на положениях философии экзистенциализма (Камю А., Кьеркегор С., Сартр Ж.-П., Тиллих П., Хайдеггер М., Шестов Л.). Страх описывается как важнейшая характеристика человеческого существования, имеющая прямое значение для жизнедеятельности человека. Различные авторы останавливают своё внимание преимущественно на «смысле» страха, то есть на его месте в общей системе метафизического, психологического или биологического существования индивида (Кемпински А., Мэй Р., Риман Ф.), обосновывая положительные аспекты страха, связанные с развитием «Я» [25].

Осознание процесса совладания со страхом как принятия неизбежности фрустрации каких-либо потребностей получило распространение в экзистенциальном направлении, отражённых в работах Л. Бинсвангера, Ж.-П. Сартра и П. Тиллиха [16]. Вероятность соучастия в пугающем событии, включение его в качестве присущей составляющей жизненного опыта исследуется в рамках этого направления как первостепенная стратегия преодоления дезадаптивных последствий эмоции страха. При этом исследователи имеют в виду различные феномены: осознание неизбежности конечности всего сущего (П. Тиллих, 1995), осознание принципиальной невозможности соответствующей трансляции другим людям информации о своих психологических состояниях в рамках имеющихся социальных форм общения и взаимодействия (Ж.-П. Сартр, 1992; Л. Бинсвангер, 1999) и т.д.

Целесообразно полагать, что в экзистенциальных концепциях страх является исключительно доступной для совладания формой экзистенциальной тревоги. В следствие чего, основной задачей при оказании профессиональной психологической помощи является не преодоление (удаление) страха, а содействие личности в самоутверждении, в принятии

имеющегося у неё потенциала вопреки наличному страху за счет включения во внутренний опыт человека пугающих его сторон реальности, трансформация их в знакомые, в «свои», в собственные. Патологический же страх рассматривается не более чем в качестве малоуспешной попытки передачи реального опыта фрустраций и лишений.

Четвертое направление связано с положениями гуманистической психологии. Гуманистическая психология выражает ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы на проработку смысловых структур человека. Гуманистическая психология в качестве суверенного течения выделилась в начале 60-х. гг. XX в. как демарш против бихевиоризма и психоанализа, получив название третьей силы. Представителями данного направления являются А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, В. Оклендер, Ф. Перлз, и другие. Выше перечисленные учёные рассматривали страх как негативный факт, мешающий процессу самоактуализации личности из-за того, что он появляется при фрустрации потребности в безопасности (одной из базовых потребностей по А.Маслоу). Первопричиной тревоги являются различные явления неконгруэнтности, «неестественности» существования; так, например, тревогу вызывает отсутствие осознания «здесь-и-сейчас» и, как следствие, подчинённость психики человека, как катастрофическим ожиданиям, так и деструктивным воспоминаниям [4].

В основании отечественных психологических положений практически всегда подразумевается конкретизация понятий страха и тревоги (Астапов В.М., Захаров А.И., Прихожан А.М., Хухлаев О.). Тревога обозначается как недифференцированный, неопределенный феномен, связанный с предвосхищением угрозы; страх же трактуется как конкретное выражение какой-либо угрозы, непосредственно связанное с действительностью.

В ходе анализа отечественной литературы по психологии страха, особо широко феномен страха рассматривали в своих теориях такие авторы, как

Захаров А.И., Хухлаев О.Е. Поэтому их концепции мы рассмотрим поподробнее [24].

Согласно Захарову А.И., страх – это аффективно заостренное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека. Страх и тревога – два определения, объединяемые одними и разделяемые другими авторами. По мнению Захарова А.И., в страхе и тревоге есть общая составляющая, которая выражается в чувстве беспокойства. В обоих понятиях отображена перцепция угрозы или отсутствие чувства безопасности. Если продолжить общую линию, то тревогу можно сравнить с фундаментально запрятанным страхом диффузного характера. Тревога как предчувствие опасности, неясное чувство беспокойства наиболее часто выражается в ожидании какого-либо явления, которое трудно предсказать и которое может угрожать своим неприятным исходом.

При изложении дальнейшего материала мы будем придерживаться точки зрения Захарова А.И. о ведущей роли тревоги и страха, не забывая о том, что они обладают одной и той же основой в виде чувства беспокойства.

Рассмотрение феноменологии понятия страх дало возможность Хухлаеву О.Е. раскрыть ряд сущностных характеристик, таких как тревога, объект, предмет, содержание и образ страха.

Страх рассматривается Хухлаевым О.Е. как эмоциональная реакция на ожидание столкновения с ситуацией опасности. Эта реакция выполняет процесс координации реакции избегания и всей психической деятельности организма, возникающий при предвосхищении взаимодействия с ситуацией опасности. Тревога определяется как особое направление развития процесса страха, характеризующееся стремлением к неопределенности на векторе «определенность – неопределенность». Сущность страха – это отражение предмета страха в сознании субъекта. Содержание страха может отражаться в психике как в вербальном виде, так и как образ. Образ страха – это перцептивное, целостное, по большей части наглядное отражение предмета страха в сознании субъекта. Вербальное и образное содержание страха

представляют его интрапсихические проявления. Внешние стороны содержания страха отражаются в поведении. Термин содержание страха употребляется Хухлаевым О.Е., когда речь идет о страхе, как об интегративном феномене существования личности. Содержание страхов описывает особую боязнь определенных объектов страха у непосредственно исследуемых испытуемых [24].

Известный психолог и врач А.И. Захаров обозначил страх как «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании реальной угрозы для жизни и благополучия человека. Он говорил, что страх базируется на инстинкте самосохранения, включает в себя защитный характер и сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что влияет на частоту пульса и дыхания, показатели артериального давления, выделение желудочного сока [11].

Е.П. Ильин расценивает страх как эмоциональное состояние, отражающее защитный биологический рефлекс человека или животного при переживании ими реальной или мнимой угрозы для их здоровья и благополучия. Однако, как утверждает автор, если для человека как для биологического существа появление страха не только целесообразно, но и полезно, то для человека как социального существа страх может являться некоторым барьером в достижении поставленных им целей.

В теории дифференциальных эмоций К. Изарда страх отнесён к базовым эмоциям, то есть является врождённым эмоциональным процессом, с генетически заданным физиологическим звеном, строго определённым мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием. К. Изард определяет страх как особо опасную из всех эмоций. Тем не менее, страху отведена и положительная роль: он может служить предупреждающим знаком и трансформировать направление мысли и поведение.

В своей работе «Запрещение, симптом и страх» З. Фрейд определяет страх, как прежде всего то, что можно почувствовать. Это чувство носит

характер неудовольствия. Как правило, страхи – это результат неудовлетворенных желаний и потребностей.

С точки зрения Г. Крайга, страх – это эмоция, которую человек пытается избежать или свести к минимуму, но в то же время страх, проявляясь в умеренной форме, может побуждать к научению.

Классификации страхов

В настоящее время есть большое разнообразие классификаций страхов. К более распространённым и известным можно отнести предложенные А.И. Захаровым, А. Кемпинским, Ю.В. Щербатых и другими. Есть классификации, которые отражают частичные обобщения (З. Фрейд, К. Юнг и другие). Важно сказать, что тема классификаций страхов рассматривается не только в проблемах психологии, но также и в психотерапии (Б.Д. Карвасарский). Обозначим некоторые из выше перечисленных классификаций [11].

Профессор Ю.В. Щербатых разделяет все страхи на три группы:

1) биологические;

2) социальные;

3) экзистенциальные.

К первой группе относятся страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку. Вторая выражает боязни и опасения за изменение своего социального статуса. Третья группа страхов относится к самой сущности человека, она типична для всех людей. Социальные страхи связаны не с ситуациями, которые подразумевают опасность для жизни человека и его здоровью, жизнедеятельности, а с ситуациями, которые негативно влияют на его социальный статус или самооценку личности (страх публичных выступлений, социальных контактов, ответственности и так далее). Экзистенциальные страхи связаны с интеллектом и появляются в ходе размышлений над вопросами, затрагивающими проблемы жизни, смерти и самого бытия человека. Такими страхами могут быть страх перед смертью, перед временем, перед бессмысленностью человеческого существования и

так далее.

Достаточно обычная, доступная и понятная классификация страхов была предложена З. Фрейдом, который разделил их на реальные и невротические (берущие начало из детства). Реальный страх имеет продуктивный фундамент и является обычной ожидаемой реакцией на опасность. Невротический страх считается выражение психического отклонения и является следствием фобии.

А.И. Захаров, основываясь на мыслях З. Фрейда и анализируя детские страхи, разграничивает возрастные страхи и невротические страхи. Возрастные страхи, по мнению А.И. Захарова, как правило возникают у эмоционально чувствительных детей, это своего рода отражение характелогических особенностей их психического и личностного развития в онтогенезе. Невротические страхи отличаются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью; негативным влиянием на формирование характера и становление личности; противоестественное заострение; взаимосвязь с другими психическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; прочная связь со страхами родителей и относительная сложность в устранении [10].

Согласно А.И. Захарову, все страхи можно распределить на две категории: природные и социальные. По мнению автора, «природные страхи лежат в основе инстинкта самосохранения, и помимо фундаментальных страхов своей смерти и смерти родителей включают также страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и так далее». Социальными страхами А.И. Захаров называет страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждение со стороны сверстников и так далее [10].

Общеизвестный психотерапевт Г. Каплан, автор книги «Краткое руководство по клинической психиатрии» делит страхи на 2 группы:

конструктивные и патологические. Конструктивному страху отведена функция защитного механизма, патологический страх несёт функцию самоуничтожения [19].

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

1. Страх окружающего пространства – агорафобия, акрофобия, клаустрофобия и так далее. Как правило такие страхи носят подсознательный характер и появляются в результате испуга.

2. Социальные страхи – социофобия, демофобия и так далее. Их своеобразие заключается в позиции человека к окружающему миру.

3. Нозофобия (страх за здоровье) – канцерофобия, кардиофобия и так далее. Выше названные страхи носят продуктивный характер и призваны защищать здоровье человека. Однако бывают случаи, когда нозофобия выходит из-под контроля, и носит разрушительный характер.

4. Страх смерти является субстратом всех страхов и фобий. 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 – в большинстве случаев не поддаются объяснениям и носят абсурдную форму. Сопровождаются такими фобиями, как пеладофобия – боязнь потери мобильного телефона, циклофобия – боязнь велосипедов, магейрокофобия – боязнь приготовления еды и так далее.

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

Следует отметить, что границы классификаций исключительно условны, и что какой-либо вид страха с лёгкостью можно отнести как к одной, так и к другой группе страхов. Приведём пример, транспортные страхи, принадлежат к группе природных страхов, но на наш взгляд, их справедливо будет считать и самостоятельной группой страхов.

Таким образом, страх относится к категории основных, базовых эмоций человека и является многоуровневым феноменом, рассмотрение которого в какой-либо линейной плоскости является невозможным. Тревога и страх имеют одну и ту же основу, представленную чувством беспокойства. Беспокойство, в свою очередь, в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта и факторов может приобретать функцию как тревоги, так и страха. Страх, несмотря на свою негативную окраску, может играть определенную социализирующую или обучающую роль в процессе становления личности. Представления об составляющих страх источниках опасности являются известным коммуникативным или жизненным опытом. В отличие от природных страхов социальные страхи приобретаются научением в ходе формирования конкретной личности, выражая определенные ценности, принятые в обществе. Следует отметить, что возрастные страхи отражают исторический путь развития самосознания человека.

1.2. Особенности формирования страхов в младшем школьном возрасте

Детские страхи – это очень серьёзная проблема, как для самих детей, так и для их родителей. Более того в отличие от многих других детских проблем, когда с взрослением проблема уходит, в данном случае так утверждать нельзя. Растёт ребёнок и страхи, к сожалению, растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги,

компьютерные игры, разговоры взрослых и реальные события дают реальную пищу для фантазий. Страхи увеличиваются в количестве, становятся более яркими и агрессивными.

Общеизвестно, что страх – это чувство беспокойства в ответ на настоящую или воображаемую угрозу. Дети могут бояться несчастья, боли, наказания, животных, собственных фантазий. При этом страхи выполняют защитную функцию – выступают как средство самоконтроля и саморегуляции.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия.

Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения родителей к школьному психологу. При этом в последние годы количество таких обращений существенно увеличилось.

Страх основан на инстинкте самосохранения и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности (частота пульса, дыхания, показатели артериального давления, выделение желудочного сока).

Причины детских страхов:

- Огромное количество запретов, требований от родителей.
- Наличие страхов у родителей и прародителей.
- Гиперопека (гипоопека) со стороны взрослых.
- Психотравма, полученная в раннем детстве.
- Частые конфликты в семье.
- Бесконтрольный просмотр фильмов, телепередач для детей с возрастными ограничениями.

В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей.

Первые страхи у детей появляются очень рано и обычно вызываются резким изменением окружающей среды или возникающими в организме ребёнка болями.

Первичная эмоция страх на сильный раздражитель наблюдается уже у новорождённых. Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни. Боязнь животных и темноты появляется после трёх лет, достигая пика в четыре года.

По данным П.С. Зобова, в дошкольном возрасте преобладают мнимые страхи над реальными. В последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных возрастает [7].

Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе – страх, вызванный угрозой нападения животных, третье – боязнь падения с большой высоты и дорожно-транспортных происшествий.

Появление у ребёнка страха означает постепенное завершение "наивного" этапа его развития, когда он ещё верил в бессмертие сказочных героев (когда всё для него в этом мире было реально), и начало понимания того, что любая жизнь имеет неизбежный конец. А наблюдаемый у детей страх является результатом переживания ими утраты, боли на основе инстинкта самосохранения.

Страх смерти у детей появляется в 5 – 6 лет. Именно это нередко обуславливает заболевание детей неврозами, заиканиями. В 6 – 7 лет дети начинают бояться смерти родных и близких.

Степень и сила страха у детей во многом зависит от отношения родителей к ним. Как правило, к страху склонны дети таких родителей, которые тревожны, беспокойны, так как они весьма часто предостерегают своих детей, опасаются за них даже без повода. Вторым источником страхов у детей является чрезмерная строгость родителей, так как частые и

необоснованные наказания формируют у детей боязливость, тревожность, которые нередко трансформируются в страхи. Третьим источником страхов у детей выступают страхи самих родителей, которыми дети быстро заражаются. Исследования психологов показали, что у тревожных и беспокойных родителей более половины детей подвержены страхам различного рода. В зависимости от условий развития и типа нервной системы эти источники могут формировать страхи невротического характера.

В переживании страхов у детей чётко наблюдаются половые различия: девочки более боязливы, чем мальчики. Формирование страха зависит от условия развития ребёнка: городские дети менее боязливы, чем деревенские.

Согласно А.И. Захарову, понимание опасности, её осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. В таких случаях можно говорить о появлении травмирующего опыта, психологическом заражении страхом от окружающих ребенка лиц и непроизвольном обучении с их стороны соответствующему типу эмоциональных реакций. Все это даёт основание говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, поскольку в нём закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности. Саму эмоцию "страх" в детском возрасте, А.И. Захаров рассматривал как основную движущую силу невротического развития личности. Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка, которое, в свою очередь вызывает соответствующую двигательную реакцию плода. При эмоциональном стрессе у матери во время беременности, новорожденные отличаются повышенной нервной возбудимостью и более высоким мышечным тонусом. Он вздрагивает при малейшем шуме, громком голосе, пеленании и ярком свете. Беспокойство, испытываемое детьми в 7 и 8 месяцев жизни, можно обозначить как исходные состояния тревоги и страха. Тревога в 7 месяцев – это беспокойство в ответ на уход матери, прерывание

контакта, отсутствие поддержки. Возникающее при этом чувство одиночества порождает ожидание возвращения матери (близкого лица), что может в неблагоприятных условиях закрепиться в жизненном опыте, являясь моделью или прообразом состояния тревоги. Последняя, в свою очередь, мотивирует развитие социальных по своему происхождению страхов отчуждения, неприятия, непризнания и непонимания. Страх посторонних, незнакомых, чужих взрослых в 8 месяцев – это проявление собственно страха как состояния аффекта в ответ на конкретную для ребенка угрозу из вне. Эмоционально-заостренное неприятие отличных от матери и пугающих ребёнка взрослых трансформируется в последующем в угрожающие образы жестоких, бездушных и коварных сказочных героев. Все они способны отнять жизнь, нанести невосполнимый ущерб, увечье, что составляет резкий контраст с матерью, дающей жизнь, любовь, понимание и поддержку. Типичными возрастными страхами у детей обоего пола 1–3 лет жизни будут: страх одиночества, незнакомых взрослых, врачей, уколов и неожиданных резких звуков, страхи наказания и животных. Дошкольному возрасту, по его мнению, соответствуют инстинктивные страхи, выступающие главным образом в виде триады "темнота – одиночество – замкнутое пространство". В 5–7 лет происходит осознание детьми смерти как прекращения жизни. За бурным аффективным всплеском следует "успокоение", когда ребенок перестает задавать "пугающие" родителей вопросы о смерти и фантазировать по поводу этого. Однако, как замечает А.И. Захаров, "мы не можем окончательно "похоронить" страх смерти, он трансформируется в страх смерти родителей". Однако социальная реальность приводит к тому, что в данном возрасте на первый план выходит страх быть не тем, не соответствовать предъявляемым ребёнку требованиям. Этот страх, как правило, проявляется в особенно значимых для ребёнка ситуациях (ответ у доски, контрольная работа и прочее). Для детей 7–11 лет характерно уменьшение эгоцентризма и увеличение социоцентрической направленности личности. Соответственно младший школьный возраст – это возраст, когда

перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные формы страха – это собственно страх как аффективно воспринимаемая угроза для жизни, в то время как социальные формы страха являются её интеллектуальной переработкой, своего рода рационализацией страха. Эти две тенденции, скрещиваясь в непосредственных объектах страха, порождают причудливые мифологические образы страхов. При уменьшении реальных, но объективно не таких "страшных" страхов (одиночества, темноты и прочих) и увеличении объективно существующих, социальных страхов (школы, отметки, плохого поведения и прочих) у младших школьников большое место занимают так называемые фантастические страхи темных сил, магических существ, драконов, пришельцев, роботов и прочих фигур, которые могут появляться в их сновидениях [11].

Традиционно границы младшего школьного возраста определяются периодом с 6–7 до 9–11 лет. Этот период в жизни ребёнка называют вершиной детства. Именно в этом возрасте ребёнок идёт в школу. Меняется социальный статус ребёнка, он становится учеником начальной школы, игровая деятельность отходит на второй план – ведущей становится – учебная. Кроме того, ребёнок сталкивается с нормативным психологическим кризисом, известным как “кризис 7 лет”.

Школьники младших классов вначале отмечают реальные опасности, затем – мнимые. Имеют место и престижные опасности. Из реальных страхов преобладает боязнь воды и высоты, боязнь животных, опасение за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов выделяют боязнь недовольства взрослых. Из престижных страхов называют боязнь получения плохой отметки, выступление перед большой аудиторией. Это подтверждается данными Н.К. Сурогиной: у школьников 7–10 лет в 72% случаев присутствуют страхи, связанные со школьным обучением, в 53% – с неуверенностью в отношениях с учителем [7].

У дошкольников страх темноты, сказочных отрицательных героев ярко

выражен. С момента поступления в школу дети значительно меньше бояться темноты и животных, сказочных персонажей. Это связано с изменением социальной роли – дошкольник становится учеником. Кроме того, школьник уже знает, то, о чём говорится в сказках, на самом деле не бывает, и считает стыдным бояться Бабу-Ягу или дракона. Но если причина страха не исчезла, а тревожность стала чертой характера, то на месте изжитых страхов под давлением новых обязанностей возникает страх не соответствовать требованиям семьи, школы, сверстников. Эти страхи вполне логичны, но они же очень мешают школьнику при общении с незнакомыми людьми, при ответе у доски. Именно у доски проявляется их беззащитность.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Социальная позиция школьника налагает на ребёнка чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности, что в свою очередь при неблагоприятных условиях развития может влиять на формирование таких видов страха, как:

- Страх несоответствия: быть не тем, кто принят в семье и в группе сверстников;
- Страх наказания;
- Страх перед публичными выступлениями и ответом у доски, боязнь ответственных заданий;
- Страх перед неспособностью контролировать свои чувства;
- Страх физического уродства;
- Страх перед расположением других, страх оказаться пустым местом, страх быть изгоем.

Немалую роль играют различия в развитии психики мальчиков и девочек. Многим известно, что девочки более эмоционально воспринимают отношения в семье. У девочек дошкольного возраста из конфликтных семей обнаруживают наиболее часто страхи животных, стихии, страх заразиться, тяжёлого заболевания, смерти. А у мальчиков наиболее часто встречаемыми

страхами в этом возрасте являются боязнь страшных снов и родителей. Такие страхи являются своеобразными эмоциональными ответами на конфликтную ситуацию, которая возникает в семье. У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но их страхи более тесно связаны между собой, главным образом с эмоциональной сферой личности. Младшие школьники могут бурно реагировать на некоторые задевающие их явления. Очень ярко проявляется эмоциональное поведение детей, когда они смотрят спектакль. Многочисленные жесты, подвижность, переходы от страха к восторгу доказывают, что многое эмоционально увлекает ребёнка и приводит к ярким эмоциональным реакциям. При просмотре спектакля девочки более бурно реагируют на проблемы героев, чем мальчики. Девочки не стесняются своих слёз, когда как мальчики сдерживают свои эмоции.

В известной мере, детские страхи естественны. Согласно теории, выдвинутой психофизиологом Павлом Симоновым, страх крайне необходим для защиты от биологических или “социальных” опасностей. Маленький ребёнок каждый день сталкивается с чем-то в первый раз. Он убеждается, что неведомое может таить опасность: горячий чай может обжечь, ножом можно порезать палец, незнакомая собака может укусить. Осторожность, опаска – свойства, выполняющие важную защитную функцию для ребёнка. Но из этого отнюдь не следует, что нужно поощрять детские страхи! Пусть ребёнок испытывает разумную осторожность при встрече с новым, но мера её не должна мешать постигать окружающее методом проб и ошибок. Осторожность не должна перерастать в трусливость [3].

Стремясь освободить ребёнка от какого-то страха, далеко не всегда можно действовать напрямую – только если вы ясно себе представляете причину страха и наглядно можете разъяснить его необоснованность. В противном случае насильственная попытка сломить трусость способна даже ухудшить дело. Чрезмерный страх за ребёнка, ограждение его на всякий случай от любых испытаний, надолго задерживает развитие самостоятельности и не проходит даром для формирующегося характера. В

разумных пределах надо давать ребёнку свободу для физической и нравственной закалки.

Родители и педагоги должны учитывать, что возникновение детских страхов напрямую зависит от развития эмоционального поведения детей в различном возрасте. Когда ребёнок учится в младшей школе, он получает большую психологическую и физическую нагрузку. Он должен выполнять ряд ответственных школьных обязанностей, что влечёт за собой соответствующие оценки учителя, одноклассников. И всё это порождает у ребёнка определённые переживания. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявления физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но принимая длительный характер, формируют отрицательные личностные качества ребёнка, отрицательно сказываются на его обучении и развитии.

Страх выступает как один из показателей многих нервных и психических заболеваний. По отношению к здоровью детей дошкольного возраста и младших школьников страх может рассматриваться как самостоятельное болезненное состояние организма, дающее начало другим психоневрологическим заболеваниям. Именно по этой причине диагностика, лечение и предупреждение страхов у детей имеет особо важное значение.

1.3. Арт-терапия как метод коррекции страхов младших школьников

Использование арт-терапевтических технологий особенно показано в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими различные виды нервно-психических нарушений, таких, как гиперактивность, быстрая утомляемость, импульсивность, раздражительность, агрессивность, страхи, плохая концентрация внимания и других. Арт-терапия является одним из самых действенных способов для коррекции подобных состояний и улучшения самочувствия ребёнка, а также

средством развития его творческих и когнитивных способностей.

Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь мягким и безопасным методом при работе с психоэмоциональным состоянием любого ребенка.

Понятие «арт-терапии»

Термин «арт-терапия» (art - искусство, artterapy (буквально) – терапия искусством) обозначает психотерапевтическое воздействие средствами творчества с целью оказания влияния на психоэмоциональный фон клиента. Термин «арт-терапия» ввел Адриан Хилл (1938). Это словосочетание применялось по отношению ко всем видам занятий искусством, которые реализовывались в больницах и центрах психического здоровья.

Терапия искусством – это новый метод психотерапии. М. Наумбург в США первая начала использовать в своей работе терапию искусством. Она была привержена идее Фрейда: «внутреннее «Я» может быть выражено в визуальной форме при помощи спонтанных рисования, лепки и живописи». Для терапии искусством достаточно важную роль играли как фрейдовская теория бесознательного, так и мысли К.Г. Юнга о персональных и универсальных символах. Со временем арт-терапия приобретала более широкую концептуальную базу, которая содержала гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А. Маслоу. Терапия искусством используется как в рамках психотерапии, так и отдельно.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности, при которой происходит выражение эмоциональных переживаний и чувств ребенка посредством специально подобранных техник (кисточки, краски, пластилин, глина и других).

В процессе выполнения работы ребёнок высвобождает своё подсознание и через самовыражение творческого потенциала происходит улучшение психоэмоционального состояния. Подобное лечение напоминает народное искусство, ценностью которого является даже не результат, а сам

процесс творения, акт самовыражения, вложения чувств и душевных сил. Сам процесс изменений происходит незаметно и безболезненно для ребёнка, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные. Методы арт-терапии относятся к самым мягким, но, в тоже время, глубоким методам, связанным с высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций ребенка. Арт-терапия особенно хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение. Преимущество арт-терапии состоит в том, что всегда можно подобрать ту форму работы, которая наиболее близка и интересна ребенку [17].

Цели, задачи и методы арт-терапии

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации состояния ребёнка через развитие способности самопознания и самовыражения. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной ситуации. Развивают творческое и пространственное мышление, речь, мелкую моторику. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. Использование арт-терапевтических методик успешно проходит при коррекции неврозов и неврозоподобных состояний. Высвобожденные внутренние переживания и чувства находят своё выражение в творческих работах, улучшая общее состояние и приводя в равновесие душевный мир ребёнка. В ходе терапии характер работы, как правило, меняется: образы становятся более позитивными, красочными, гармоничными. Этот показатель является одним из критериев эффективности терапии.

Можно выделить следующие задачи арт-терапевтических занятий:

- Создание положительного эмоционального настроя.
- Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.
- Возможность обратиться к невысказанным фантазиями желаниям ребёнка. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.
- Возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме.
- Развитие чувства внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышение адаптационных способностей ребенка к повседневной жизни и школе. Снижение утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений, связанных с обучением.
- Эффективность в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

Методы арт-терапии успешно применяются с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими различные поведенческие и эмоциональные проблемы, нарушения физического развития, соматические заболевания. Эти методы включают индивидуальную и групповую арт-терапию. Хорошие результаты наблюдаются, когда ребенок сначала проходит курс индивидуальной коррекции эмоционально-личностных особенностей, а потом включается в группу.

Арт-терапевтические занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю,

длительностью от 15 минут и более, в зависимости от возраста ребёнка и сложности запроса. Курс занятий обычно от 3–5 до 12 недель.

По своим методам арт-терапия подразделяется на изотерапию, сказкотерапию, игровую терапию, песочную терапию, музыкальную терапию, фототерапию. Очень часто бывает, что перечисленные методы переплетаются в одном занятии, однако, в данной работе подробное внимание будет уделено одному из самых распространённых, а именно, изотерапии [2].

Коррекция тревожности, страхов методами арт-терапии

Большинство отечественных психологов, таких как Б. Кочубей и Е. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова считают, что коррекцию тревожности нужно вести в трёх направлениях: повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство [24].

Для коррекции тревожности в младшем школьном возрасте применяется большое количество способов и методов. Одним из таких методов является арттерапия, который используют как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов коррекции тревожности М. Наубург, З.Фрейд, К.Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Хилл. С точки зрения этих психологов коррекционные возможности данного метода связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я». Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия. Создаваемые младшими школьниками продукты, объективируют их аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления

отношений со значимыми другими (родственниками, сверстниками и так далее). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку младшего школьника и степень его самопринятия и самоценности. К тому же арттерапия (рисование, лепка и другое) способствует расслаблению, снятию напряженности у детей.

Упражняясь в рисовании, лепке, составлении аппликаций, ребёнок понимает саму суть: любую проблему можно выразить на бумаге, в пластилине, глине, а главное — отделить её при этом от себя. И, если боязнь отделима от самого ребёнка, то он запросто может от неё избавиться и жить дальше лишь позитивно.

Применение методов арт-терапии (таких как изотерапия и сказкотерапия) при преодолении страхов детьми является наиболее доступным и адекватным инструментом помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста, так как не требует много затрат и в силу возрастных особенностей (магического восприятия действительности и тяги к рисованию) позволяет в краткосрочной терапии добиться гармонизации состояния ребенка за 2–10 занятий в зависимости от индивидуальных особенностей и степени травмирования пугающей ситуацией, предотвращая тем самым дальнейшую невротизацию ребенка и открывая его эмоциональные ресурсы на будущее развитие.

Особенности использования изотерапии в коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы младших школьников

Одним из наиболее распространённых видов арт-терапии является изотерапия –лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительного искусства и изобразительной деятельности.

Изотерапия возникла на пересечении трёх наук – психологии, психиатрии, искусствоведения. Всё началось в 1872 году с наблюдения за душевнобольными, которые начинали рисовать при ухудшении своего состояния. Но как только оно стабилизировалось, больные тут же прекращали рисовать. Основоположниками методики считают психиатра М.

Симона и судебного медика А. Ардье [2].

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике как в разных областях медицины (психиатрии, терапии), так и в специальной психологии. Изотерапия даёт положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами. По данным А.И. Копытина, О.А. Карабановой, Л.Д. Лебедевой, М.В. Киселевой эффективность применения изотерапии в коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы достигает 85-90%. Еще К.Г. Юнг утверждал, что изобразительная деятельность является внутренней потребностью человека. Известный арттерапевт М.Наумбург отмечает, что наиболее важные мысли и переживания человека прежде всего проявляются в виде образов[13].

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой [10].

В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Кёллер, Р.Р. Хайкин, М.Е. Бурно) выделяют направления этого метода:

• использование уже существующих произведений изобразительного искусства путём их анализа и интерпретации пациентами;

• побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изотерапия рассматривается как проекция личности ребёнка, как символическое выражение его отношения к миру. В связи с этим важной и ответственной задачей для психолога (арттерапевта), проводящего изотерапию, является разделение в детском рисунке тех его особенностей, которые отражают уровень умственного развития ребёнка и степень овладения им техникой рисования с одной стороны, и особенностями рисунка, отражающими личностные характеристики, с другой.

Изотерапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

• краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

• для создания коллажей или объемных композиций используются

журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, плёнка, коробки от конфет, открытки, тесьма, верёвочки, текстиль;

• природные материалы – кора, листья и семена растений, цветы, пёрышки, ветки, мох, камешки;

• для лепки – глина, пластилин, специальное тесто;

• бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

• кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и её результатов в глазах детей.

Занятия изотерапией состоят из четырёх этапов.

Первый этап: свободная активность перед творческим процессом – непосредственное переживание.

Второй этап: процесс творческой работы.

Третий этап: дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения (интенциональностъ – устремленность, направленность сознания, мышления на какой-либо объект).

Четвертый этап: вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

Изотерапия может способствовать достижению следующих целей:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение.

2. Облегчить процесс диагностики и коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать словами.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.

4. Проработать мысли и чувства, которые ребёнок привык подавлять.

Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Наладить отношения между учителем и учеником. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений взаимного принятия.

6. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

7. Развить художественные способности и повысить самооценку.

Побочным продуктом изотерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития. Создание изображения связано с радостью, поэтому Г. Шоттенлоэр рекомендует использовать метод арттерапии в психокоррекционной работе с детьми, имеющими душевные раны, неразрешённые внутренние конфликты, высоко тревожными детьми. Она полагает, что радость повышает уверенность, формирует позитивное отношение к жизни, а это именно те качества, в развитии которых особо нуждается тревожный ребенок. Изображение заставляет концентрироваться на своих переживаниях, осознавать их. Система заданий и упражнений способствует развитию образного мышления и творческого воображения; формированию зоны жизненного комфорта; обучает диагностике и коррекции эмоционального состояния средствами изобразительного искусства и рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуре взаимоотношений с близкими людьми и с окружающим миром. Восприятие произведений искусства может приносить приятные впечатления и способствовать преобразованию негативных эмоций в позитивные. В процессе изобразительной деятельности создаются благоприятные условия для развития положительных эмоций. Она позволяет почувствовать себя художником, осознать свой потенциал, изменить самооценку и взаимоотношения с миром, с окружающими.

Согласно М. Намбург [12], в результате художественных занятий постепенно преодолеваются сомнения в своей способности свободно

выражать страхи, потребности, фантазии в рисунках. Э. Крамер основным в достижении положительных эффектов изотерапии считает неограниченные возможности самого процесса художественного творчества, дающего возможность выражать и повторно переживать внутренние конфликты: «В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь, осознаются и, в конечном счёте, разрешаются». Занятия изотерапией носят спонтанный характер. Практически все специалисты по изотерапии согласны друг с другом в том, что художественные таланты и специальная подготовка учащихся не играют роли при использовании изобразительного искусства в качестве терапевтического средства. При проведении изотерапии важен творческий акт как таковой, а так же особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта [13].

Таким образом, применение изотерапии в качестве одного из компонентов лечебно-реабилитационных мероприятий может выполнять, с одной стороны, диагностическую функцию, а с другой – коррекционную, способствующую исправлению нарушений эмоционально-волевой сферы.

Лепка как средство коррекции детских страхов

Лепка – вид пластики – создание скульптурных произведений из пластичных материалов.

Лепить – делать сооружения, сооружать из пластического материала. (Словарь русского языка, Ожегов С.И.).

Лепка имеет большое значение для обучения и воспитания детей дошкольного и младшего возраста. Она способствует развитию зрительного восприятия, памяти, образного мышления, привитию ручных умений и навыков, необходимых для успешного обучения.

Лепка из пластилина, теста, глины – это успокаивающий акт творчества, расширяющий творческий диапазон и позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать спонтанно, быть собой, выражать свои чувства и переживания, развивать свое воображение.

Лепка, как и игра, – это моделирование окружающей действительности,

выражение своего отношения к ней. Поэтому через лепные поделки можно понять интересы детей, их глубокие, подсознательные переживания и учесть это при устранении страхов. Последнее как раз и позволяет использовать лепку в коррекционных целях. Лепка даёт ребенку возможность выразить свои переживания, желания, мечты. Все болезненные, травмирующие образы, воплощённые в лепнине, способны стимулировать развитие здоровых, защитных сил организма, так как повторное переживание страха в этих вылепленных образах и рассказ ребёнка о воображаемых ситуациях страха приводит к ослаблению его вредоносного воздействия.

Родителю, воспитателю, педагогу-психологу необходимо помнить, что слепить нечто осмысленное дети могут не раньше 2.5 – 3 лет. Наибольшая активность в лепке наблюдается в возрасте от 5 до 10 лет, когда дети лепят сами, непринуждённо и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое ярко, как если бы это было на самом деле. В большинстве случаев к началу подросткового возраста способность к спонтанному изобразительному творчеству постепенно ослабевает. Уже сознательно ищется правильная форма, композиция, появляются сомнения в достоверности вылепленного. Подростки даже стесняются своего умения лепить так, как им хочется, опасаясь выглядеть неловкими и смешными в представлении окружающих, и тем самым лишаются естественного способа выражения своих чувств и желаний. А.И.Захаров считает, что если к тому же обладают тревожно-мнительным характером, подвержены частым тревогам, опасениям, то им крайне трудно даже просто начать лепить страхи, как и приступить к любому новому, ответственному делу. Далее, им постоянно кажется, что они не так лепят, не то и вообще нет никакого смысла в лепке страхов. Мешают также и депрессивные оттенки настроения, и неуверенность в себе [11].

Весьма действенна и совместная лепка. Решиться лепить свои страхи и тренировать свою фантазию никогда не поздно. Наилучшие результаты от лепки страхов достигаются в 5 – 12 лет, в возрасте активного интереса к

лепке [21].

Ещё одной специфической чертой лепки является её тесная связь с игрой. Объёмность выполненной фигурки стимулирует детей к игровым действиям с ней.

В лепке как и в рисовании можно использовать те же темы. Например, на первых занятиях можно детям предложить выбрать тему самому, то есть предлагается ребенку действовать по своему желанию, даже если он ничего не слепит – это всё равно, будет считаться результатом его деятельности. На последующих занятиях психолог предлагает тему сам: «хороший человек», «родители», как усложнение «слепи всю семью». Как коррекционный метод используется приём «слепи и сломай», целью которого является преодоление страха с помощью «физического уничтожения» сделанного. Ребёнку предлагается тема: «слепи то, что тебя пугает, или чего ты боишься», по окончанию лепки ребёнку задаётся ряд вопросов по сделанной фигуре, далее предлагается двумя руками фигуру скомкать в один большой кусок, можно также выбросить.

В первую очередь посредством лепки удаётся устранить страхи, порождённые воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребёнка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Эффект устранения страхов через лепку достаточно выражен и устойчив [6].

Глава 2. Эмпирическое исследование по проблеме страхов младших школьников с помощью арт-терапии

2.1. Описание этапов и методов исследования

I Этап. На данном постановочно-аналитическом этапе были определены: цель, задачи исследования, его объект и предмет, сформулирована гипотеза и подобраны методы исследования. Был проведён анализ научной отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературы по проблеме страхов и тревожности в младшем школьном возрасте, факторы их возникновения. Была изучена исследовательская база по проблеме коррекции детских страхов с помощью методов арт-терапии.

II Этап. Первичная диагностика. На данном эмпирическом этапе исследования был подобран комплекс диагностических методик, позволяющий определить наличие конкретных видов страхов и их уровень у младших школьников. Проведено первичное диагностическое исследование.

Тест-сказка «Страх» (или методика «Неоконченная сказка»).

Автор методики: Луиза Дюсс (детский психолог).

Цель методики: выявление наличия доминирующих страхов у детей.

Данная методика применяется для индивидуальной работы с детьми в возрасте от 5 до 12 лет.

Инструкция: взрослый предлагает ребёнку продолжить рассказ начатой им сказки (для маленьких детей можно показать соответствующую картинку): «Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» «Скажи, как ты думаешь, чего он боится?»

Советы по проведению теста. Обратите внимание на тон голоса ребёнка, насколько быстро (медленно) он реагирует, не даёт ли поспешных ответов. Наблюдайте за его поведением, телесными реакциями, мимикой и жестами: в какой мере его поведение во время теста отличается от обычного, повседневного поведения.

Психолог Луиза Дюсс фиксирует следующие признаки патологической реакции на тест (нетипичные реакции ребёнка):

1) просьба прервать рассказ;

2) стремление перебить рассказчика;

3) предложение необычных, неожиданных окончаний историй;

4) торопливые и поспешные ответы;

5) изменение тона голоса, признаки волнения на лице (излишнее покраснение или бледность, потливость, небольшие тики);

6) отказ отвечать на вопрос;

7) возникновение настойчивого желания опередить события или начать сказку сначала.

Всё это своеобразные сигналы какой-то психологической травмы. Признак хорошего психологического здоровья – это когда ребёнок, слушая сказку, даёт волю своим чувствам.

Методика «Самый страшный зверь на свете».

Методологической основой послужила проективная методика А.И. Захарова «Нарисуй свой страх», в которой, после предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребёнка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребёнок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребёнка просят рассказать о том, что он изобразил, то есть вербализовать свой страх.

Цель методики: выявление страхов у детей, коррекция страхов.

Инструкция: детям предлагается принять положение сидя, выпрямив спину, поставив прямо ноги (фокус на концентрацию внимания, собранность). Затем закрыть глаза и представить себе самого страшного зверя на свете. Потом глаза открыть и вылепить из предложенного разноцветного теста, включающего семь основных цветов, то, что они представили. Также детям предлагается придумать имя этому «зверю»,

записать его рядом с поделкой (помочь в написании тем, кто ещё не умеет писать). В конце работы предлагается рассказать про этого «зверя», почему его так зовут.

Следующий этап – это трансформация, преобразование страхов. Здесь возможно несколько вариантов:

1. Задать вопрос детям: «Хотели бы вы дружить с таким зверем?». На ответ «нет» предложить им превратить его либо в самого смешного на свете зверя, либо в самого доброго и красивого.

2. Предложить детям «посадить зверя в клетку», озвучивая это такой последовательностью вопросов (используя метод скрытого внушения):

– Вы посадили зверя в клетку? (Да – внушительный ответ.)

– Его даже плохо видно за решеткой? (Да.)

– Решётка крепкая-прекрепкая? (Да.)

– Ему место в зоопарке? (Да.)

– В зоопарке никто не боится зверей? Теперь он сам нас должен бояться? (Да.)

– Он теперь не может угрожать нам? (Да.)

В процессе важно следить за поддержанием соответствующего эмоционального настроения у детей: сначала некоторого страха, затем по нарастающей – смелости и чувства волшебной победы.

Методика «Страхи в домиках».

Автор методики: М. Панфилова

Цель методики: выявление преобладающих видов страхов у детей старше трёх лет, коррекция страхов.

Автором произведена модификация методики (опросника) А.И. Захарова «Подверженность ребёнка страхам». Нами дополнена с целью усиления психокоррекционного воздействия.

Данная методика применяется для индивидуальной работы с детьми.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и лепки (рисования). Начать спрашивать о

страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше трёх лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребёнок, следует только время от времени. Тем самым избегая наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развёрнутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребёнка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит всё как есть. Особенно важно одобрение за признанные страхи ребёнка, склонного к «приукрашиванию» своих возможностей, чтобы казаться лучше и смелее (например, если он стремится поместить все страхи в красный домик). Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывал в список, а не зачитывал его.

Инструкция: ребёнку предлагается нарисовать два дома – красный и чёрный (возможен вариант предъявления ребёнку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники, например, используя картинки с соответствующими изображениями) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в чёрный – «страшные» страхи. После выполнения задания ребёнку предлагается вылепить те страхи, которые он поселил в чёрный дом. Вылепить так, как он эти страхи себе представляет или вылепить кого-то или что-то, с чем эти страхи у него ассоциируются (например задать вопрос: «На что похожи страхи, которые живут в чёрном домике?»). Затем ребёнку предлагается закрыть чёрный дом на замок: вылепить его вместе с ключом (нарисовать), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в чёрном доме и сравнивает их с

возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Совокупные ответы ребёнка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А.И. Захаровым. Если ребёнок в трёх случаях из четырёх-пяти даёт утвердительный ответ, то этот вид страха Диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребёнка. Большое число страхов у ребёнка – это важный показатель предневротического состояния. Такого ребёнка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

- медицинские страхи (боли, уколов, врачей, болезни);

- страхи, связанные с причинением физического ущерба (транспорта, неожиданных звуков, пожара, войны, стихий);

- страхи смерти;

- страхи животных;

- страхи сказочных персонажей;

- страхи кошмарных снов и темноты;

- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества);

- пространственные страхи (высоты, глубины, замкнутых пространств).

Уровневые значения. Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

Высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребёнка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность,

напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

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

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряженностью, уверенность в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

III Этап. Анализ первичной диагностики.

IV Этап. Коррекционная программа. На данном психокоррекционном этапе исследования мы разработали и апробировали программу психокоррекции по предупреждению и преодолению страхов у детей младшего школьного возраста с помощью лепки.

Методика «Ночной город» (альтернатива «Тёмная комната»).

Цель методики: коррекция страха темноты.

Методологической основой послужила проективная методика Лилии Стемальченко «Ночной город», в которой детям предлагают нарисовать на выбранном картоне карандашами изображение ночного города. Для того, чтобы ночной город стал ярким и красивым, психолог предлагает преобразить его, используя цветную соль.

Инструкция: детям предлагается вспомнить как выглядит ночной город или как они его себе представляют, что чувствуют при этом. Затем слепить его, используя разноцветное солёное тесто, либо в виде скульптур, либо в виде барельефа.

По окончании детям предлагается подумать и сказать, чтобы они хотели изменить в ночном городе, чтобы находиться там им было спокойно, радостно и весело. Затем предлагается это сделать с помощью того же материала, то есть преобразить ночной город.

Методика «Море».

Цель методики: коррекция страха воды, глубины.

Методологической основой послужила проективная методика Лилии Стемальченко «Море», в которой психолог предлагает детям изобразить красками море, бассейн на клеёнке. Затем психолог может спросить: «Что ты чувствуешь, глядя на свой рисунок? Тебе хотелось бы оказаться там? и т.д.».

Инструкция: детям предлагается представить или вспомнить море, реку, озеро или другой водоём, после чего слепить его, используя разноцветное солёное тесто, в виде барельефа.

По окончании детям предлагается рассказать о своих чувствах, о том, где они себя изобразили (в воде, на берегу), если не изобразили – то почему. А также с кем себя изобразили (с родителями, с друзьями, с плавательным кругом и так далее).

Тем детям, у которых, судя по размерам водоёма, по его расположению, преобладающей тёмной цветовой гамме, отсутствию своего изображения, отрицательным чувствам и эмоциям прослеживается наличие страха, предлагается изменить море (или другой водоём) так, чтобы находиться там было спокойно, радостно и весело. Также можно предложить изобразить кого-то или что-то (если не изобразили), что поможет или научит плавать быстрее всех, быть сильнее всех, с кем бы больше всего хотелось там находиться.

Методика «Мы волшебники».

Цель методики: разрушение стереотипного восприятия агрессивных сказочных персонажей.

Методологической основой послужила проективная методика Литвиной Светланы Анатольевны «Превращение страхов», в которой детям предлагают поиграть в художников, которые смогут сделать рисунок добрым. При этом рассказывают, как «страшный» рисунок можно превратить в симпатичный и забавный (приклеить элементы аппликации, дорисовать, изменить палитру рисунка). Всем детям даётся заранее подготовленный рисунок, к которому они пририсовывают «добрые детали». Например:

воздушные шары, игрушки, яркую шляпу, одевают страшный персонаж в красивый костюм.

Данная методика применяется как для групповой, так и для индивидуальной работы с детьми. При индивидуальной работе эту методику можно обозначить как «Я добрый волшебник» или «Я добрая фея».

Инструкция: детям предлагается поиграть в волшебников, которые смогут превратить злых и страшных сказочных персонажей, изображенных на рисунке, в добрых, красивых и весёлых. Для этого всем детям даётся заранее подготовленный рисунок, к которому они прилепляют, используя разноцветное солёное тесто, различные «добрые детали».

Данная методика (групповой вариант) рекомендуется для детей замкнутых, тревожных, напряженных, необщительных, с подозрительностью и недоверчивостью относящихся к окружающим.

V Этап. Вторичная диагностика.

Методика «Страхи в домиках» М. Панфиловой.

Методика «Неоконченная сказка» Луизы Дюсс.

VI Этап. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностик. На данном обобщающем этапе исследования мы провели обработку и интерпретацию результатов после реализации психокоррекционной программы с целью понятия её эффективности. Сформулировали выводы.

2.2. Результаты первичной диагностики

Наше исследование проводилось с детьми младшего школьного возраста от 6 до 8 лет в двух группах: контрольной и экспериментальной. Контрольная группа на психокоррекционных занятиях участия не принимала.

Выбором детей в экспериментальную группу послужили такие равноценные по отношению к контрольной группе критерии и характеристики, как:

1) равное количество детей – в обеих группах по 12 человек, и в каждой из них по 8 девочек и по 3 мальчика;

2) все дети являются учащимися первых классов;

3) основной возраст детей – 7 лет;

4) дети обеих групп с примерно равными физиологическими данными, без особенностей в психическом развитии;

5) и в одной, и в другой группе дети из полных семей;

6) с примерно равным социальным статусом;

7) проживающие в одной области.

Результаты методики «Неоконченная сказка»

Табл. 1

Диагностируемый страх	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Страх животных	3	25%	1	8,3%
Страх чудовищ	3	25%	3	25%
Страх темноты	2	16,6%	2	16,6%
Страх нападения	1	8,3%	1	8,3%
Страх чужих людей	1	8,3%	2	16,6%
Страх наказания	1	8,3%	-	-
Страх неожиданных громких звуков	1	8,3%	-	-
Страх одиночества	-	-	1	8,3%
Страх высоты	-	-	1	8,3%
Страх смерти	-	-	1	8,3%

По результатам методики «Неоконченная сказка» в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 25%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 8,3%; страх наказания – 8,3%; страх неожиданных громких звуков – 8,3%;

По результатам методики «Неоконченная сказка» в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх

животных – 8,3%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 16,6%; страх одиночества – 8,3%; страх высоты – 8,3%; страх смерти – 8,3%.

Анализируя данные результаты, можно сделать вывод, что основными преобладающими видами страхов как в Экспериментальной группе, так и в Контрольной являются: на первом месте – страх чудовищ, на втором – страх животных и на третьем – страх темноты.

Также следует отметить, что у некоторых испытуемых наблюдается преобладание нескольких видов страхов, но они как правило взаимосвязаны. Например, если ребёнок боится чудовищ, то в большинстве случаев поясняет, что он их видит только ночью.

Результаты методики «Самый страшный зверь на свете»

Табл. 2

Диагностируемый страх	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Страх животных	1	8,3%	3	25%
Страх чудовищ	4	33,3%	5	41,6%
Страх темноты	2	16,6%	2	33,3%
Страх глубины	1	8,3%	-	-
Социально-опосресредованный страх	4	33,3%	-	-

По результатам методики «Самый страшный зверь на свете» в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх чудовищ – 33,3%; страх животных – 8,3%; страх темноты – 16,6%; страх глубины – 8,3%; социально-опосредованный страх – 33,3%.

По результатам методики «Самый страшный зверь на свете» в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх чудовищ – 41,6%; страх животных – 25%; страх темноты – 33,3%.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что также, как и в предыдущей методике, основными преобладающими видами страхов в обеих группах являются: на первом месте – страх чудовищ, на втором – страх животных и на третьем – страх темноты.

Однако, следует отметить, что в экспериментальной группе у достаточно большого процента испытуемых (33,3%) был диагностирован социально-опосредованный вид страха.

Результаты методики «Страхи в домиках»

Табл. 3

Уровень страха	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Высокий уровень страха	8	66,7%	7	58,3%
Средний уровень страха	4	33,3%	5	41,6
Низкий уровень страха	-	-	-	-

По результатам методики «Страхи в домиках» в Экспериментальной группе высокий уровень страха был выявлен у 66,7%; средний уровень страха – у 33,3%; низкий уровень страха не был выявлен.

По результатам методики «Страхи в домиках» в Контрольной группе высокий уровень страха был выявлен у 58,3%; средний уровень страха – у 41,6%; низкий уровень страха не был выявлен.

Таким образом, по результатам данной методики можно сделать вывод, что у испытуемых обеих групп преобладает высокий уровень страха, причём в экспериментальной группе он несколько выше, чем в контрольной. Низкий уровень страха не был выявлен ни в одной из групп.

2.3. Описание коррекционной работы

Методологической основой к нашей коррекционной программе

послужили работы Луизы Дюсс, М. Панфиловой, А.И. Захарова, Лилии Стемальченко, Светланы Литвиной.

Задачи коррекционной программы:

1. Дать социально приемлемый выход тревожности, страхам и другим негативным чувствам.

2. Облегчить процесс диагностики и коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать словами.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.

4. Проработать мысли и чувства, которые ребёнок привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Развить художественные способности и повысить самооценку.

Планируемые результаты:

1. Создание положительного эмоционального настроя.

2. Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.

3. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.

4. Развитие чувства внутреннего контроля.

5. Развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

6. Повышение адаптационных способностей ребёнка к повседневной жизни и школе. Снижение утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений, связанных с обучением.

7. Достижение эффективности в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

Коррекционные занятия проводились с учащимися первых классов в возрасте от 6 до 8 лет, один раз в неделю в течение шести недель. В среднем занятия длились от 30 до 50 минут. Время проведения занятий в основном приходилось на послеобеденное, после того, как дети поедят и отдохнут от учебной деятельности. Занятия проводились в светлом, просторном, специально оборудованном для творческой деятельности детей кабинете. В процессе коррекционных занятий были задействованы такие материалы, как: пластиковые доски для лепки, стеки, разноцветное солёное тесто, детский крем для рук, влажные и обычные разноцветные яркие салфетки, картон, бумага формата А4, карандаши, мелки, фломастеры.

Название этапа	Время	Задачи	Содержание
1 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Установление контакта с детьми, создание положительного настроя к предстоящим занятиям.	Ритуал приветствия. Дети, стоя в кругу с психологом, приветствуют друг друга, называют своё имя, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу. Психолог знакомит детей с правилами работы в группе: «Никого не обижай, никого не унижай! Слушай внимательно, относись уважительно! Относитесь друг к другу по-доброму!»
Работа по теме	10 мин	Знакомство. Формирование положительной самооценки и самопринятия.	Упражнение «Ласковое имя». Один из детей – водящий – встает в центр круга. Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму имени водящего. Он последним получает мяч и называет ту ласковую форму своего имени, которая ему понравилась. Упражнение продолжается до тех пор, пока в центре круга не побывает каждый ребенок.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Ребята, а сейчас я предлагаю вам немножко размяться и выполнить вместе со мной небольшое упражнение «Бабочка». Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо,

			влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)»
Работа по теме	10 мин	Усиление «Я» ребёнка. Формирование уверенности в себе. Повышение самооценки. Обучение самоуважению, самовыражению.	Упражнение «Я горжусь тем, что я…»: дети по очереди рассказывают о том, чем они гордятся, начиная каждый раз с фразы «Я горжусь тем, что я ...». Необходимо называть не менее 3-х фактов.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Взрослый и дети рассказывают речевку, взрослый показывает и выполняет движения вместе с детьми. Раз, два, три, четыре, пять. Будем дружно мы шагать! (Шагают на месте) На одной ноге постой-ка Будто ты солдатик стойкий. (Становятся на правую ногу) Ногу левую – к груди, Да смотри не упади! (Подтягивают левую ногу к груди) А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый. (Становятся на левую ногу) Все, закончилась игра, За занятие пора! (Садятся на свои места)
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Игра «Аплодисменты по кругу». Психолог: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру. Давайте похлопаем друг другу. Давайте поблагодарим друг друга за сегодняшнюю работу». Психолог начинает хлопать в ладоши, подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.
2 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения. Развитие коммуникативн	Упражнение «Подари улыбку». Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте проведём волшебный ритуал: возьмемся все за руки и подарим друг другу самую нежную и теплую улыбку! Участники образуют круг, берутся за руки, дарят улыбку и высказывают свои пожелания друг другу.

		ых навыков.	
Работа по теме	10 мин	Научить детей выражать свои эмоции, управлять ими. Развитие воображения, мимики и пантомимики.	Упражнение «Тренируем эмоции». А сейчас мы с вами будем учиться тренировать эмоции. Я буду вам давать задания, а вы его выполнять. 1. Нахмурьтесь, как осенняя грозовая туча; как рассерженный человек; как злая волшебница. 2. Улыбнитесь, как кот на солнце; как самый счастливый человек на свете; как летний солнечный денек. 3. Удивитесь так, как будто вы увидели чудо. 4. Разозлитесь, как ребенок, у которого отняли любимую игрушку. 5. Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака. 6. Устаньте, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, притащивший большую соломинку. 7. Отдохните, как путник, прошедший длинный путь; как человек, который много потрудился. 8. Засмейтесь самым счастливым смехом.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Стая птиц». Стая птиц летит на юг, Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.) Чтоб скорее прилетать, Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)
Работа по теме	10 мин	Научить детей снимать негативное напряжение, тревожность и восстанавливать силы.	Упражнение «Тух-тиби-дух». На каждом занятии я вам открываю секреты. Вот и сегодня я вам по секрету сообщу особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного уз участников, посмотрите ему в глаза и трижды сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. Дети выполняют упражнение. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя следует произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести	Расслабляющее упражнение «Шарик». Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем

		эмоциональный заряд.	живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох – выдох! Мышцы живота расслабились. «Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышится легко…ровно…глубоко…»
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ребята, что нового вы сегодня узнали? Чему научились? А сейчас давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и пожелаем всего хорошего! Пусть у вас всегда будут хорошее настроение, и только положительные эмоции!
3 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Стоя в кругу, дети по очереди бросают мяч друг другу, говоря какое-либо пожелание партнёру. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день.
Работа по теме	10 мин	Познакомить детей с солёным тестом, обучить приемам работы с ним. Развивать сенсорные ощущения, творческое воображение, развивать спонтанность в выражении чувств. Выработать навыки расслабления и снятия напряжения. Создать дружескую обстановку, снять тревожность, напряжение, стабилизировать психоэмоционал	Упражнение «Знакомимся с солёным тестом». Дети садятся в круг. Психолог рассказывает о солёном тесте, из чего его можно сделать и показывает его детям. Далее дети по просьбе психолога выбирают себе места за столами, на которых лежит солёное тесто. Психолог: «Закройте глаза. Когда глаза закрыты, ваши пальцы и руки более чувствительны к солёному тесту. Когда ваши глаза открыты, они могут менять ваши ощущения. Попробуйте лепить с открытыми и закрытыми глазами… Теперь я хочу, чтобы вы отщипнули кусочек от куска солёного теста. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте медленно, а потом быстрее. Сожмите ваше солёное тесто. Теперь разгладьте его, используйте большие пальцы, ладонь. После того, как вы разгладите его, ощупайте места, которые вы разгладили… соедините все вместе, чтобы получился шар… проткните солёное тесто. Собирайте его и ударяйте по нему… Снова соберите… Разрывайте его, отрывайте маленькие и большие кусочки, соединяйте их. Протыкайте солёное тесто пальцами… Проковыряйте в нем дырку, еще несколько дыр… Ощупайте

		ьное состояние.	края дыры, которую вы сделали… Соберите солёное тесто и попробуйте нанести на него линии, волны, ударяя по нему, используя пальцы, ладони, ребра ладоней… Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становится все тоньше, тоньше, и длиннее… оберните ею свою руку или свой палец… Возьмите на минуту обеими руками свой кусок солёного теста. Вы теперь хорошо его знаете». Во время выполнения детьми действий с солёным тестом психолог может спрашивать детей*:* «Нравится ли тебе то, что ты сейчас делаешь с солёным тестом? Что ты чувствуешь в этот момент? Как еще хочется поиграть с ним?».
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Буратино». Взрослый рассказывает, показывает и выполняет упражнение вместе с детьми. Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки) Раз – нагнулся, два – нагнулся, (наклоны корпуса вперед) Руки в сторону развел, (руки развести в стороны) Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево) Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки).
Работа по теме	10 мин	Релаксация, фиксация на положительных эмоциях, гармонизация внутреннего состояния. Концетрация внутренней энергии.	Техника «Лепим Шар». Психолог включает музыку для релаксации и просит детей скатать шар из солёного теста, чтобы шар был гладким, похожим на мяч. При этом предлагает вспомнить какое-нибудь самое приятное событие из жизни. Данное упражнение помогает ребенку сконцентрировать свою внутреннюю энергию, почувствовать свой ресурс.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Ветер». Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» – выпрямляются.
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение	Стоя в кругу, дети по очереди бросают мяч друг другу, проговаривая, что им сегодня

		итогов.	больше всего запомнилось или понравилось.
4 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Моё имя»: все участники садятся в круг. Ведущий просит положить правую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа, полным, именем (в дальнейшем процедура усложняется, ребята дают положительную характеристику своему товарищу).
Работа по теме	5 мин	Выявление наличия доминирующих страхов у детей.	Методика «Неоконченная сказка». Взрослый предлагает ребёнку продолжить рассказ начатой им сказки (для маленьких детей можно показать соответствующую картинку): «Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» «Скажи, как ты думаешь, чего он боится?»
Работа по теме	15 мин	Психокоррекция страхов. Диагностика страхов.	Методика «Самый страшный зверь на свете». Детям предлагается принять положение сидя, выпрямив спину, поставив прямо ноги (фокус на концентрацию внимания, собранность). Затем закрыть глаза и представить себе самого страшного зверя на свете. Потом глаза открыть и вылепить из предложенного разноцветного теста, включающего семь основных цветов, то, что они представили. Также детям предлагается придумать имя этому «зверю», записать его рядом с поделкой (помочь в написании тем, кто ещё не умеет писать). В конце работы предлагается рассказать про этого «зверя», почему его так зовут.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Игра на внимание «Светофор». Взрослый показывает цветными кружками из картона сигналы светофора, дети должны на красный свет – принять стойку «смирно», на желтый – хлопать в ладоши, на зеленый – шагать на месте. Сигналы (кружки) можно менять в разной последовательности, ускоряя.
Работа по теме	15 мин	Психокоррекция страхов. Диагностика страхов.	Методика «Самый страшный зверь на свете». Следующий этап – это трансформация, преобразование страхов. Здесь возможно несколько вариантов: 1. Задать вопрос детям: «Хотели бы вы дружить с таким зверем?». На ответ «нет» предложить им превратить его либо в самого смешного на свете зверя, либо в самого доброго и красивого. 2. Предложить детям «посадить зверя в клетку», озвучивая это такой

			последовательностью вопросов (используя метод скрытого внушения): – Вы посадили зверя в клетку? (Да – внушительный ответ.) – Его даже плохо видно за решеткой? (Да.) – Решётка крепкая-прекрепкая? (Да.) – Ему место в зоопарке? (Да.) – В зоопарке никто не боится зверей? Теперь он сам нас должен бояться? (Да.) – Он теперь не может угрожать нам? (Да.) В процессе важно следить за поддержанием соответствующего эмоционального настроения у детей: сначала некоторого страха, затем по нарастающей – смелости и чувства волшебной победы.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Самолёты». Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками), Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям), Да и снова полетели.
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Упражнение «Волшебное ведро» У меня в руке ведро, Вот: волшебное оно. В нём каменья непростые. В нём каменья озорные. Опусти в него ладошку И возьми себе немножко. Выложи из камушек и веточек личико. Расскажи, что у тебя получилось. Какое настроение у тебя бывает чаще всего. Какое задание тебе понравилось больше всего. Какое задание вызвало затруднение.
5 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Приветствие-упражнение «Любимая эмоция»: каждому участнику нужно нарисовать свой смайлик-настроение, рассказать о нём группе.
Работа по теме	15 мин	Коррекция страхов. Выявление преобладающих видов страхов у детей старше трёх лет.	Методика «Страхи в домиках». Ребёнку предлагается нарисовать два дома – красный и чёрный (возможен вариант предъявления ребёнку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники, например, используя картинки с соответствующими изображениями) детям

			предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в чёрный – «страшные» страхи.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Листики». Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (присесть) Дунул ветер – полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу) И на землю тихо сели. (присесть) Ветер снова набежал И листочки все поднял. (легкий бег по кругу) Закружились, полетели И на землю тихо сели. (присесть)
Работа по теме	15 мин	Коррекция страхов. Выявление преобладающих видов страхов у детей старше трёх лет.	Методика «Страхи в домиках». После выполнения задания («расселения страхов») ребёнку предлагается вылепить те страхи, которые он поселил в чёрный дом. Вылепить так, как он эти страхи себе представляет или вылепить кого-то или что-то, с чем эти страхи у него ассоциируются (например задать вопрос: «На что похожи страхи, которые живут в чёрном домике?»). Затем ребёнку предлагается закрыть чёрный дом на замок: вылепить его вместе с ключом (нарисовать), а ключ выбросить или потерять.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд. Психокоррекция страхов.	Упражнение «Напугаем страх». Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение: Страх боится солнечного света, Страх боится летящей ракеты, Страх боится веселых людей, Страх боится интересных затей! Я улыбнусь, и страх пропадет, Больше меня никогда не найдет, Страх испугается и задрожит, И навсегда от меня убежит! Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Упражнение «Любимая эмоция»: каждому участнику нужно нарисовать свой смайлик-настроение, рассказать о нём группе, каким оно было в начале занятия, изменилось ли оно?
6 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Ритуал приветствия «Цветок»: начнём наше занятие по традиции с определения нашего настроения. У меня в руке цветок, Он красивый такой. Выбирайте лепесток Всё равно, какой. (Дети выбирают лепесток,

			прикрепляют его на экран настроения, садятся на место) Психолог: Возьмите в руку мягкую игрушку, передавайте ее по кругу, расскажите о своём настроении и какому цвету оно соответствует.
Работа по теме	15 мин	Коррекция страха темноты.	Методика «Ночной город». Детям предлагается вспомнить как выглядит ночной город или как они его себе представляют, что чувствуют при этом. Затем слепить его, используя разноцветное солёное тесто, либо в виде скульптур, либо в виде барельефа.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Тень». Цель: осознание языка собственного тела, развитие внимания к чувствам другого. Дети разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой – его тенью. Человек делает любые движения, тень повторяет. Причём особое внимание уделяется тому, чтобы тень действовала в том же направлении, что и человек.
Работа по теме	15 мин	Коррекция страха темноты.	Методика «Ночной город». По окончании детям предлагается подумать и сказать, чтобы они хотели изменить в ночном городе, чтобы находиться там им было спокойно, радостно и весело. Затем предлагается это сделать с помощью того же материала, то есть преобразить ночной город.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд. Психокоррекция страхов.	Упражнение "Конкурс боюсек". Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я….. этого не боюсь!"
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ритуал прощания «Цветок». В завершении занятия хотелось бы узнать, какое у вас настроение сейчас, изменилось ли оно. Передаём мягкую игрушку по кругу. Выберите подходящий цвет и прикрепите его на экран настроения. – Молодцы! До свиданья!
7 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Ритуал приветствия. Упражнение "Доброе утро…" Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша… Оля… и т.д., которые нужно пропеть.
Работа по теме	15 мин	Коррекция страха воды, глубины.	Методика «Море». Детям предлагается представить или вспомнить море, реку, озеро или другой

			водоём, после чего слепить его, используя разноцветное солёное тесто, в виде барельефа.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Гроза». Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику. Дети становятся в круг. Взрослый говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.
Работа по теме	15 мин	Коррекция страха воды, глубины.	Методика «Море». По окончании детям предлагается рассказать о своих чувствах, о том, где они себя изобразили (в воде, на берегу), если не изобразили – то почему. А также с кем себя изобразили (с родителями, с друзьями, с плавательным кругом и так далее). Тем детям, у которых, судя по размерам водоёма, по его расположению, преобладающей тёмной цветовой гамме, отсутствию своего изображения, отрицательным чувствам и эмоциям прослеживается наличие страха, предлагается изменить море (или другой водоём) так, чтобы находиться там было спокойно, радостно и весело. Также можно предложить изобразить кого-то или что-то (если не изобразили), что поможет или научит плавать быстрее всех, быть сильнее всех, с кем бы больше всего хотелось там находиться.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд. Психокоррекция страха темноты.	Игра «Пчелка в темноте». «Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты.

Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ритуал прощания «Волшебное заклинание». Детям предлагается встать в круг, положить руки на плечи друг другу и сказать вместе с психологом заклинание: «Раз, два, три, четыре! Не один я в этом мире! Я со страхом поборюсь, Ничего я не боюсь!»
8 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Ритуал приветствия. Игра "Комплименты". Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Привет, мне нравится в тебе…." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.
Работа по теме	15 мин	Разрушение стереотипного восприятия агрессивных сказочных персонажей.	Методика «Мы волшебники». Детям предлагается поиграть в волшебников, которые смогут превратить злых и страшных сказочных персонажей, изображенных на рисунке, в добрых, красивых и весёлых. Для этого всем детям даётся заранее подготовленный рисунок, к которому они прилепляют, используя разноцветное солёное тесто, различные «добрые детали».
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Игра «Внимание». Все дети встают в шеренгу, повернувшись лицом к ведущему. Психолог встает около одного из концов шеренги и говорит: «Давайте попробуем выполнить каждое задание как можно точнее. Задание первое: встаньте в шеренге так, чтобы здесь, около меня, стоял самый высокий из вас, а на другом конце шеренги – тот, у кого самый небольшой рост. Начали!.. Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на другом конце шеренги – с самыми светлыми волосами…».
Работа по теме	10 мин	Разрушение стереотипного восприятия агрессивных сказочных персонажей.	Методика «Мы волшебники». Заключительная часть. Описание процедуры проведения в приложении №6.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный	Упражнение "На лесной полянке". Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись

		заряд.	лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т.д.)
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ритуал прощания. Упражнение "Горячие ладошки". Дети встают по кругу и, касаясь ладошками друг друга, говорят, что они чувствуют при этом.
9 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Снятие психоэмоционального напряжения.	Ритуал приветствия. Упражнение "Возьми и передай". Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.
Работа по теме	20 мин	Коррекция страхов. Выявление преобладающих видов страхов у детей старше трёх лет.	Методика «Страхи в домиках». Вторичная диагностика. Описание процедуры проведения в занятии №5.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Лягушка». Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Работа по теме	10 мин	Психокоррекция страхов.	Упражнение «Волшебная палочка». На острие карандаша прикрепить шар из солёного теста, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На слепленный шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха: Я все могу, ничего не боюсь, Лев, крокодил, темнота — ну и пусть! Волшебная палочка мне помогает, Я — самый смелый, я это знаю! Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Игра "Тропинка". Дети держатся за руки идут под музыку змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке… Вокруг кусты, деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи… Одна…Вторая…Третья Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через

			него перекинут мостик. Переходим по мостику. Спокойно идём по тропинке… и т.д.
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ритуал прощания. Психолог говорит, а дети повторяют: «Влево-вправо повернемся и друг другу улыбнемся. Дотронемся руками (дети берутся за руки), пусть дружба остается с нами».
10 занятие			
Начало работы	5 мин	Приветствие. Установление контакта, принятие друг друга. Снятие психоэмоционального напряжения.	Ритуал приветствия: «Дети, давайте поздороваемся не как люди, а как северные олени. Вы знаете, как они здороваются? Они трутся лобиками, плечами, спинками. Дети невербально приветствуют друг друга. Радуются. - Вам понравилось так здороваться?»
Работа по теме	10 мин	Психокоррекция страхов	Упражнение со спектрокартами А. Копытина «Прятки»: в кругу разложен набор спектрокарт. Детям предлагается из этого набора выбрать такую карту, на которой изображено то, куда бы ребёнок отправил свои тревоги и страхи. Далее происходит групповое обсуждение.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение "Росточек под солнцем". Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.
Работа по теме	20 мин	Создание чувства безопасности и защищенности в настоящем. Получение мощного ресурса для приобретения уверенности в своем будущем.	Техника «Талисман». Вспомни пожалуйста сказку, в которой есть какой-либо волшебный предмет, который наделяет главного героя какими-то способностями, силой, который помогает или защищает его. Ты бы хотел иметь такой предмет? Что бы это могло быть? Как он выглядит? В чем его функция, назначение, сила? Слепи его! Ребёнок лепит талисман, используя разноцветное солёное тесто, затем рассказывает от чего он оберегает или что позволяет достичь, преодолеть. Данная техника подходит для работы со страхами, стрессами, при нарушениях адаптации.
Разминка	5 мин	Снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд.	Упражнение «Мы смелые и дружные». Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

		Психокоррекция страхов.	Мне ничего не страшно с другом Ни темнота, ни волк, ни вьюга, Ни прививки, ни собака, Ни мальчишка-забияка. Вместе с другом я сильнее, Вместе с другом я смелее. Мы друг друга защитим И все страхи победим!
Завершение	5 мин	Рефлексия. Подведение итогов.	Ритуал прощания «Спасибо за приятное занятие». Психолог: «Ребята, наше занятие заканчивается, и я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить нам дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» – таким образом, группа в центре круга будет постепенно увеличиваться. Все держат друг друга за руки. Когда к нашей группе присоединиться последний участник, мы замкнем круг и завершим церемонию безмолвным легким троекратным пожатием рук».

2.4. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностик

Результаты методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика)

Табл. 4

Уровень страха	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Высокий уровень страха	8	66,7%	7	58,3%
Средний уровень страха	4	33,3%	5	41,6
Низкий уровень страха	-	-	-	-

Результаты методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика)

Табл. 5

Уровень страха	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Высокий уровень страха	4	33,3%	5	41,6%
Средний уровень страха	7	58,3%	7	58,3%
Низкий уровень страха	1	8,3%	-	-

По результатам методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика) в Экспериментальной группе высокий уровень страха был выявлен у 66,7%; средний уровень страха – у 33,3%; низкий уровень страха не был выявлен.

По результатам методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика) в Контрольной группе высокий уровень страха был выявлен у 58,3%; средний уровень страха – у 41,6%; низкий уровень страха не был выявлен.

Таким образом, по результатам данной методики (первичной диагностики) можно сделать вывод, что у испытуемых обеих групп преобладает высокий уровень страха, причём в экспериментальной группе он несколько выше, чем в контрольной. Низкий уровень страха не был выявлен ни в одной из групп.

По результатам методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика) в Экспериментальной группе высокий уровень страха был выявлен у 33,3%; средний уровень страха – у 58,3%; низкий уровень страха – у 8,3%.

По результатам методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика) в Контрольной группе высокий уровень страха был выявлен у 41,6%; средний уровень страха – у 58,3%; низкий уровень страха не был выявлен.

Таким образом, результаты коррекционной работы очевидны, прослеживается положительная динамика как в Экспериментальной группе, так и в Контрольной. Однако, в Экспериментальной группе она более эффективна и результативна. Так, произошедшие качественные и количественные изменения имеют значимые сдвиги. Высокий уровень

страха, зафиксированный при первичной диагностике в Экспериментальной группе снизился с 66,7% до 33,3%; средний уровень страха соответственно увеличился с 33,3% до 58,3% и добавился низкий уровень страха с 0% до 8,3%. В Контрольной группе высокий уровень страха снизился с 58,3% до 41,6%; средний уровень страха увеличился с 41,6% до 58,3%; низкий уровень страха зафиксирован не был.

Результаты методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика)

Табл. 6

Диагностируемый страх	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Страх животных	3	25%	1	8,3%
Страх чудовищ	3	25%	3	25%
Страх темноты	2	16,6%	2	16,6%
Страх нападения	1	8,3%	1	8,3%
Страх чужих людей	1	8,3%	2	16,6%
Страх наказания	1	8,3%	-	-
Страх неожиданных громких звуков	1	8,3%	-	-
Страх одиночества	-	-	1	8,3%
Страх высоты	-	-	1	8,3%
Страх смерти	-	-	1	8,3%

Результаты методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика)

Табл. 7

Диагностируемый страх	Кол-во детей в экспериментальной группе	%	Кол-во детей в контрольной группе	%
Страх животных	2	16,6%	1	8,3%
Страх чудовищ	1	8,3%	2	16,6%
Страх темноты	1	8,3%	2	16,6%
Страх нападения	1	8,3%	-	-
Страх наказания	1	8,3%	2	16,6%
Страх одиночества	2	16,6%	1	8,3%
Страх смерти	1	8,3%	1	8,3%

Страх боли	1	8,3%	1	8,3%
Страх крови	1	8,3%	-	-
Страх пожара	1	8,3%	-	-
Страх высоты	-	-	1	8,3%
Страх уколов	-	-	1	8,3%

По результатам методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика) в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 25%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 8,3%; страх наказания – 8,3%; страх неожиданных громких звуков – 8,3%;

По результатам методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика) в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 8,3%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 16,6%; страх одиночества – 8,3%; страх высоты – 8,3%; страх смерти – 8,3%.

Анализируя данные результаты, можно сделать вывод, что основными преобладающими видами страхов как в Экспериментальной группе, так и в Контрольной являются: на первом месте – страх чудовищ, на втором – страх животных и на третьем – страх темноты.

Также следует отметить, что у некоторых испытуемых наблюдается преобладание нескольких видов страхов, но они как правило взаимосвязаны. Например, если ребёнок боится чудовищ, то в большинстве случаев поясняет, что он их видит только ночью.

По результатам методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика) в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 16,6%; страх одиночества – 16,6%. По результатам методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика) в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 8,3%; страх чудовищ – 16,6%; страх темноты – 16,6%; страх наказания – 16,6%.

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что после коррекционной программы в Экспериментальной группе процент детей с преобладающими видами страха снизился: страх животных с 25% до 16,6%; страх чудовищ с 25% до 8,3%; страх темноты с 16,6% до 8,3%. В Контрольной группе процент детей с преобладающими видами страха снизился незначительно: страх животных – показатели прежние (8,3%); страх чудовищ с 25% до 16,6%; страх темноты – показатели прежние (16,6%); однако, страх чужих людей снизился с 16,6% до 0. Также следует отметить, что при вторичной диагностике были выявлены и другие преобладающие виды страха – это страх одиночества (16,6%) в Экспериментальной группе и страх наказания (16,6%) в Контрольной группе.

Значимость коррекционной программы также подтверждается и тем, что при первичной диагностике дети называли бóльшее количество страхов: каждый из них называл по два или три страха, а при повторной диагностике – их количество снизилось практически до одного или в редком случае двух страхов. При этом дети меньше задумывались над ответом, говорили более уверенно с преобладанием положительных эмоций.

Анализ статистических различий с помощью критерия Манна-Уитни по методике М. Панфиловой «Страхи в домиках»

Фамилия Имя возраст ребёнка	Количество страхов	№	Ранг
М. А. 6л.	19	1 (1+2+3):3=2	2
А. Д. 6л.	19	2	2
Б. И. 7л.	19	3	2
Д. Д. 7л.	18	4 (4+5+6+7):4=5,5	5,5
Л. Т. 7л.	18	5	5,5
К. У. 7л.	18	6	5,5
Г. К. 7л.	18	7	5,5
Н. И. 7л.	17	8	8
С. А. 7л.	16	9	9
П. А. 7л.	15	10 (10+11+12):3=11	11
К. А. 7л.	15	11	11
М. Д. 7л.	15	12	11

Г. И. 7л.	14	13 (13+14+15):3=14	14
Н. Б. 6л.	14	14	14
К. Л. 8л.	14	15	14
П. Ю. 7л.	13	16 (16+17):2=16,5	16,5
О. А. 7л.	13	17	16,5
Л. Н. 7л.	11	18 (18+19):2=18,5	18,5
Л. Л. 7л.	11	19	18,5
Д. А. 7л.	10	20 (20+21)=20,5	20,5
М. Д. 7л.	10	21	20,5
С. С. 8л.	9	22	22
Д. Д. 7л.	8	23	23
В. О. 8л.	6	24	24

Ранговая сумма Экспериментальной группы: 18,5+16,5+2+11+11+5,5+5,5 +22+14+9+20,5+24=159,5

Ранговая сумма Контрольной группы: 18,5+5,5+23+20,5+2+14+8+5,5+11+2 +16,5+14=140,5

$$U_{emp} = (n_1 \times n_2) + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x$$

$$U_{emp} = (12 \times 12) + \frac{12 \times (12 + 1)}{2} - 159,5$$

$U_{emp} = 62,5$

$U_{kr} = 37$ для уровня значимости $p = 0,05$

$U_{kr} = 27$ для уровня значимости $p = 0,01$

$37 < 62,5 = U_{kr} < U_{emp}$ (при $p = 0,05$)

$27 < 62,5 = U_{kr} < U_{emp}$ (при $p = 0,01$)

Выводы

По результатам методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика) в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 25%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх неожиданных громких звуков – 8,3%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 8,3%; страх наказания – 8,3%.

По результатам методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика) в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 8,3%; страх чудовищ – 25%; страх темноты – 16,6%; страх нападения – 8,3%; страх чужих людей – 16,6%; страх одиночества – 8,3%; страх высоты – 8,3%; страх смерти – 8,3%.

Анализируя данные результаты, можно сделать вывод, что основными преобладающими видами страхов как в Экспериментальной группе, так и в Контрольной являются: на первом месте – страх чудовищ, на втором – страх животных и на третьем – страх темноты.

Также следует отметить, что у некоторых испытуемых наблюдается преобладание нескольких видов страхов, но они как правило взаимосвязаны. Например, если ребёнок боится чудовищ, то в большинстве случаев поясняет, что он их видит только ночью.

По результатам методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика) в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 16,6%; страх одиночества – 16,6%. По результатам методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика) в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх животных – 8,3%; страх чудовищ – 16,6%; страх темноты – 16,6%; страх наказания – 16,6%.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что после коррекционной программы в Экспериментальной группе процент детей с преобладающими видами страха снизился: страх животных с 25% до 16,6%;

страх чудовищ с 25% до 8,3%; страх темноты с 16,6% до 8,3%. В Контрольной группе процент детей с преобладающими видами страха снизился незначительно: страх животных – показатели прежние (8,3%); страх чудовищ с 25% до 16,6%; страх темноты – показатели прежние (16,6%); однако, страх чужих людей снизился с 16,6% до 0. Также следует отметить, что при вторичной диагностике были выявлены и другие преобладающие виды страха – это страх одиночества (16,6%) в Экспериментальной группе и страх наказания (16,6%) в Контрольной группе.

Значимость коррекционной программы также подтверждается и тем, что при первичной диагностике дети называли бóльшее количество страхов: каждый из них называл по два или три страха, а при повторной диагностике – их количество снизилось практически до одного или в редком случае двух страхов. При этом дети меньше задумывались над ответом, говорили более уверенно с преобладанием положительных эмоций.

По результатам методики «Самый страшный зверь на свете» в Экспериментальной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх чудовищ – 33,3%; страх животных – 8,3%; страх темноты – 16,6%; страх глубины – 8,3%; социально-опосредованный страх – 33,3%.

По результатам методики «Самый страшный зверь на свете» в Контрольной группе было выявлено преобладание следующих видов страха: страх чудовищ – 41,6%; страх животных – 25%; страх темноты – 33,3%.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что также, как и в предыдущей методике, основными преобладающими видами страхов в обеих группах являются: на первом месте – страх чудовищ, на втором – страх животных и на третьем – страх темноты.

Однако, следует отметить, что в экспериментальной группе у достаточно большого процента испытуемых (33,3%) был диагностирован социально-опосредованный вид страха.

По результатам методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика)

в Экспериментальной группе высокий уровень страха был выявлен у 66,7%; средний уровень страха – у 33,3%; низкий уровень страха не был выявлен.

По результатам методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика) в Контрольной группе высокий уровень страха был выявлен у 58,3%; средний уровень страха – у 41,6%; низкий уровень страха не был выявлен.

Таким образом, по результатам данной методики (первичной диагностики) можно сделать вывод, что у испытуемых обеих групп преобладает высокий уровень страха, причём в экспериментальной группе он несколько выше, чем в контрольной. Низкий уровень страха не был выявлен ни в одной из групп.

По результатам методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика) в Экспериментальной группе высокий уровень страха был выявлен у 33,3%; средний уровень страха – у 58,3%; низкий уровень страха – у 8,3%.

По результатам методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика) в Контрольной группе высокий уровень страха был выявлен у 41,6%; средний уровень страха – у 58,3%; низкий уровень страха не был выявлен.

Таким образом, результаты коррекционной работы очевидны, прослеживается положительная динамика как в Экспериментальной группе, так и в Контрольной. Однако, в Экспериментальной группе она более эффективна и результативна. Так, произошедшие качественные и количественные изменения имеют значимые сдвиги. Высокий уровень страха, зафиксированный при первичной диагностике в Экспериментальной группе снизился с 66,7% до 33,3%; средний уровень страха соответственно увеличился с 33,3% до 58,3% и добавился низкий уровень страха с 0% до 8,3%. В Контрольной группе высокий уровень страха снизился с 58,3% до 41,6%; средний уровень страха увеличился с 41,6% до 58,3%; низкий уровень страха зафиксирован не был.

Заключение

Младший школьный возраст является наиболее сензитивным для формирования эмоциональных форм общения ребёнка. Закладывающиеся в этом периоде образовательные, мировоззренческие, нравственные, культурные приоритеты определяют и эмоциональное развитие. Существует и фактор эмоциональных нарушений в поведении младших школьников, вызванных современными реалиями социально-информационной среды. Формализованное общение с родителями, нивелирование детской субкультуры, ограничение игровых форм освоения действительности и избыток информации, неадекватной для восприятия детей младшего школьного возраста, – являются источниками формирования и закрепления у детей негативных эмоциональных состояний – страхов, тревожности, беспокойства и так далее. В свою очередь актуализация страхов сопровождается нарушениями адекватного психического развития, что отрицательно воздействует на становление личности ребенка.

В последнее время вопросы диагностики и коррекции страхов приобрели большое значение ввиду их довольно широкого распространения среди детей. В связи с вышесказанным остро встаёт необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов. Страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обращаться к специалисту, принимать меры по преодолению фобий у ребёнка. В связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Арт-терапия является эффективным средством гармонизации эмоциональной сферы детей, относится к психологическому воздействию искусством посредством занятия творчеством. Арт-терапия способствует избавлению ребёнка от чрезмерного эмоционального напряжения,

нейтрализует страхи, снижает тревожность, позволяет пережить положительные эмоции.

Методы арт-терапии используются для достижения ряда целей: интерпретация и диагностическая работа в процессе терапии; выражение негативных чувств в социально приемлемой форме; работа с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми; формирование чувства внутреннего контроля и порядка; усиление ощущения собственной личностной ценности, актуализация страхов и их отреагирование.

Итак, в первой главе работы было выявлено, что страх это эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия. Страхи детей – это нормальное явление в их развитии, и большинство из них со временем проходит. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные, болезненно заостренные страхи или очень частое переживание состояния страха.

Поэтому одной из задач нашего исследования было определить эффективность психологической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста с помощью арт-терапии. Для этого мы провели исследовательскую работу на базе двух групп: контрольной и экспериментальной. В исследовании принимали участие 24 ребёнка. Средний возраст детей составил 7 лет.

Во второй главе в рамках нашего исследования была разработана и апробирована комплексная программа «Коррекция страхов младших школьников с помощью арт-терапии», направленная на психологическую поддержку младших школьников, имеющих различные виды страхов и повышенный уровень тревожности.

При помощи первичной диагностики мы выяснили, что у всех детей наблюдается повышенный уровень страха. Основными преобладающими видами страха являются: страх чудовищ, страх животных и страх темноты.

Анализ результатов вторичной диагностики показал, что у большинства детей экспериментальной группы понизился уровень страха и тревожности; наблюдалось отреагирование и преодоление ряда страхов. Анализ итоговых показателей в контрольной группе испытуемых также свидетельствует об изменении уровня страха младших школьников, но эти изменения не были столь существенными, как в экспериментальной группе.

По результатам опытно-экспериментального исследования можно сделать вывод, что после проведения комплексной программы «Коррекция страхов младших школьников с помощью арт-терапии» в экспериментальной и контрольной группах показатели уровня страха изменились с положительной динамикой. Однако, в экспериментальной группе разница между показателями до и после коррекционной программы значительно выше, чем в контрольной. Это говорит о том, что повышенный уровень страха снизился у большего количества детей экспериментальной группы, чем контрольной, что свидетельствует о результативности нашей коррекционной программы.

С помощью метода математической статистики Манна Уитни мы выяснили, что значения U_{emp} больше чем U_{kr}, что ещё раз подчёркивает значимость нашей коррекционной программы.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексная программа «Коррекция страхов младших школьников с помощью арт-терапии» эффективна, повышенный уровень страха в экспериментальной группе снизился, выявлено преодоление ряда страхов. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза №2, нашла своё полное подтверждение. Гипотеза №1 также была доказана в диагностической части нашего исследования; она свидетельствует о том, что для детей младшего школьного возраста характерно преобладание таких видов страха, как страх чудовищ, страх животных и страх темноты.

Список используемой литературы

1. Арт-терапевтические технологии. Изотерапия в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [интернет-ресурс] http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/sborniki/Art-terapevticheskie_tekhnologii.Izoterapiya.pdf

2. Арттерапия как средство коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы младших школьников [интернет-ресурс] http://colledg70.ru/p/sk/document/primer.pdf

3. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – М.: «ПЕР СЭ», 2008. – 240 с.

4. Батлер-Боудон Том. 50 великих книг по психологии / Том Батлер-Боудон; [пер. с англ. В. Соколовой]. — Москва: Эксмо, 2018 — 448 с.

5. Вараксина А.В. Анализ программ коррекции страхов у младших школьников средствами арт-терапии // Молодой ученый. — 2015. — №21. — с. – 700-703.

6. Гадаев А.В. Лепка страхов [интернет-ресурс] https://www.proza.ru/2011/04/21/383

7. Гриднева С.В. Феноменология страхов: психологическая коррекция и профилактика: учебник / С.В. Гриднева, А.И. Тащёва. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2018. – 160 с.

8. Диагностика детских страхов [интернет-ресурс] http://shkyratova.novoniksosh1.ru/DswMedia/diagnostika_strahov.pdf

9. Диагностические методы выявления и коррекции страхов у детей [интернет-ресурс] https://studwood.ru/609669/psihologiya/diagnosticheskie_metody_vyyavleniya_korrektsii_strahov_detey

10. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – 448 с.

11. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. – СПб.: издательство «Каро», 2006. – 672 с. – (Серия «Коррекционная педагогика»).

12. Изотерапия как метод работы со страхами младших школьников. – Международный научно-исследовательский журнал [интернет-ресурс] https://research-journal.org/psycology/izoterapiya-kak-metod-raboty-so-straxami-mladshix-shkolnikov/

13. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с: ил.

14. Колесникова Е. Пластилинотерапия как метод коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы у дошкольников [интернет-ресурс] https://www.maam.ru/detskijsad/plastilinoterapija-kak-metod-korekci-narushenii-yemocionalno-volevoi-sfery-u-mladshih-doshkolnikov.html

15. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с: ил.

16. Колягина В.Г. Психология страхов дошкольников. – М.: Издательство «Прометей», 2016. – 40 с.

17. Копытин А.И. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.

18. Коррекция детских страхов с помощью арт-терапии | Detki.today [интернет-ресурс] https://detki.today/korrektsiya-detskih-strahov-s-pomoschyu-art-terapii.html

19. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов: Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [интернет-ресурс] http://psyjournals.ru/files/50825/psyedu_ru_2012_1_Kochetova.pdf

20. Куташов В.А., Лаптева И.В. Анализ эффективности использования методов арт-терапии в психологической коррекции страхов у детей 5–9 лет // Молодой ученый. — 2016. — №1. — с. 653-655.

21. Лепка детских страхов. Анализ понятия страха, основных подходов и методов его диагностики [интернет-ресурс] https://studbooks.net/1704713/psihologiya/lepka_detskih_strahov

22. Методическая разработка «Страшно смешные страхи». Сборник арт-терапевтических техник и упражнений преодоления страхов у детей. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам [интернет-ресурс] https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-strashno-smeshnye-strahi-sbornik-art-terapevticheskih-tehnik-i-uprazhnenii-preodolenija-strahov-u-detei.html

23. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – учебное пособие. – М.: СФЕРА, 2002. – 510 с.

24. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»).

25. Риман Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

26. Романов А.А. Расстройства поведения и эмоций у детей в целом. Рабочая тетрадь специалиста. Опросники, заключение, рекомендации, перечень игровых задач. – М.: «Плэйт», 2003. – 32 с: ил.

27. Ульянов А., Шадмон Г. Детские страхи. Секреты воспитания: набор инструментов по преодолению страхов. – 2-е изд., – М.: НФ «Институт перспективных исследований», 2011. – 120 с.

Приложение 1

Результаты методики «Неоконченная сказка» (первичная диагностика)

Экспериментальная группа

№	**Фамилия Имя возраст ребёнка**	**Комментарий ребёнка**	**Диагностируемый страх**
1	Л. Н. 7л.	Мальчик боится злого медведя	Страх животных
2	П. Ю. 7л.	Мальчик боится, что за ним волк побежит	Страх животных
3	М. А. 6л.	Мальчик боится страшных приведений	Страх чудовищ
4	П. А. 7л.	Мальчик боится смотреть на себя в зеркало, боится увидеть там кого-нибудь страшного	Страх чудовищ
5	Д. Д. 7л.	Мальчик боится, что кто-то закричит	Страх неожиданных громких звуков
6	К. А. 7л.	Мальчик боится, что его мама поругает	Страх наказания
7	Г. И. 7л.	Мальчик боится, что его съест волк	Страх животных
8	С. С. 8л.	Мальчик боится тишины, что там кто-нибудь притаился и готовится неожиданно напасть	Страх нападения
9	Л. Т. 7л.	Мальчик боится ночи, когда становится темно	Страх темноты
10	С. А. 8л.	Мальчик боится посторонних людей	Страх чужих людей
11	Д. А. 7л.	Мальчик боится злых монстров	Страх чудовищ
12	В. О. 8л.	Мальчик боится выйти ночью на улицу, чтобы позвать кота домой	Страх темноты

Контрольная группа

№	**Фамилия Имя возраст ребёнка**	**Комментарий ребёнка**	**Диагностируемый страх**
1	Л. Л. 7л.	Мальчик боится монстров, которые ходят по ночам	Страх чудовищ, страх темноты
2	К. У. 7л.	Мальчик боится остаться ночью один	Страх одиночества, страх темноты

3	Д. Д. 7л.	Мальчик боится, что громко завоет волк	Страх животных
4	М. Д. 7л.	Мальчик боится бандита	Страх нападения
5	А. Д. 6л.	Мальчик боится дяденьки какого-нибудь	Страх чужих людей
6	Н. Б. 6л.	Мальчик боится ночью открыть глаза	Страх темноты
7	Н. И. 7л.	Мальчик боится упасть с высокого дерева	Страх высоты
8	Б. И. 7л.	Мальчик боится ночных демонов	Страх чудовищ, страх темноты
9	О. А. 7л.	Мальчик боится тени, что в ней поселились монстры	Страх чудовищ
10	Г. К. 7л	Мальчик зашёл в тёмный лес	Страх темноты, страх потеряться
11	М. Д. 7 л.	Мальчик боится злых тёток	Страх чужих людей
12	К. Л. 8л.	Мальчик боится умереть	Страх смерти

Приложение 2

Результаты методики «Самый страшный зверь на свете»

Экспериментальная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Изображенный зверь	Комментарий ребёнка	Описание экспериментатора	Диагностируемый страх
1	Л. Н. 7л.	Медведь	«Медведь умер, папа его убил, принёс домой, положил на балкон. Ночью этот медведь оживает и стучит в окно»	Девочка изобразила убитого медведя в лужи крови, лежащего на траве, сверху засыпав его «листьями» (использовала салфетки), пояснив при этом, чтобы никто его не увидел. Рядом изобразила папу с ружьём, использовав солёное тесто светлых тонов (белого, желтого). Девочка объяснила, что всё это происходило ночью, изобразив вокруг ночное небо и луну.	Страх животных, страх темноты
2	П. Ю. 7л.	Заяц-монстр	«Мой заяц-монстр самый огромный на свете»	В процессе лепки девочка постоянно комментировала ход своей работы, переживала, что не успеет слепить самого большого зайца. Разговаривала больше, чем лепила, затратив при этом на лепку намного больше времени, чем другие дети (ограничений по времени не подразумевалось). Зайца она изобразила зелёного цвета в «крови» соответственно–красного.	Страх чудовищ
3	М. А. 6л.	Два монстра	«Эти монстры ночью рядом с кроватью ходят»	Монстров девочка изобразила преимущественно в тёмных тонах, достаточно большого размера по центру листа. При этом «сажать» их в клетку она отказалась, объяснив это тем, что они (монстры) иногда бывают хорошими.	Страх темноты, страх чудовищ
4	П. А. 7л.	Монстр Вэндэрмэн	«Этот монстр живёт на дне самого глубокого	Девочка сначала изобразила озеро тёмно-синего цвета, затем траву вокруг него. Монстра поместила в центр водоёма, использовав те же цвета. Затем	Страх глубины, страх чудовищ

			озера»	«забаррикадировала» монстра со всех сторон, используя сначала солёное тесто тёмных тонов (чёрного, коричневого), а затем светлых – жёлтого, белого.	
5	Д. Д. 7л.	Монстр-убийца	«Монстр прилетел с другой планеты, чтобы всех убивать»	Девочка изобразила монстра зелёного цвета в «крови» красного цвета. Монстр достаточно большого размера, расположен по центру листа. В процессе лепки девочка пребывала в хорошем настроении, с удовольствием лепила внушительных размеров клетку для монстра.	Страх чудовищ
6	К. А. 7л.	Бешеный зомби	«Зомби лежит мёртвый, весь в крови, его расстреляли»	Мальчик сначала пребывал в грустном настроении. После предложения экспериментатора рассказать о своих чувствах, мальчик поделился опасениями, что его работа некрасивая и никому не понравится. После того, как мальчик получил одобрение и уверение в том, что это не конкурс на лучшую поделку, и что у него получается нисколько не хуже, чем у других и т.д., эмоции его сменились на положительные (отступление: на дальнейших занятиях ребёнок показал бóльшую результативность, уверенность, активность; после окончания работы проявлял желание слепить ещё что-нибудь). В данной работе сажать зомби в клетку отказался, объяснив это тем, что его уже никто бояться не будет, так как он (зомби) уже мёртвый.	Страх сделать что-либо не так, страх чудовищ
7	Г. И. 7л.	Зомби Илюха	«Илюха– это зомби, сначала он был нормальным мальчиком, а потом его превратили в зомби. Потом он	Мальчик изобразил большую фигуру зомби, используя солёное тесто зелёного, красного и чёрного цветов. Затем слепил большую клетку, а ноги, руки и туловище зомби дополнительно «скрепил цепями». Со слов родителей мальчик часто конфликтует и дерётся со	Социально-опосредованный страх

			съел мальчика Мишку»	сверстниками.	
8	С. С. 8л.	Мальчик Джек	«Мальчик, которого зовут Джек, обрезался, попробовал кровь, ему понравилось, и он стал всех убивать»	Изображение испытуемой заняло практически весь лист формата А4. В качестве основного цвета для своей работы девочка выбрала чёрный. В процессе лепки она рассказала, что неоднократно слышала от родителей и друзей историю про то, как один мальчик ходил по школе с автоматом и стрелял во всех, кто попадался ему на пути.	Социально-опосредованный страх
9	Л. Т. 7л.	Кот Черныш и Пегас	«Это мои друзья, но иногда они бывают злыми, всех обижают и бьют»	Девочка слепила две маленькие совершенно идентичные фигуры чёрного и красного цветов, расположив их в самом низу листа. «Сажать» в клетку своих зверей девочка отказалась, объяснив это тем, что друзей в клетку не сажают.	Социально-опосредованный страх
10	С. А. 8л.	Единорог, собака, заяц	«Эти звери днём хорошие, а ночью страшные, ходят по потолку»	Фигуры зверей ребёнок расположил по всему листу, единорога и зайца слепил из чёрного солёного теста, а собаку – из оранжевого. «Сажать» в клетку зверей отказался, объяснив это тем, что страшными они бывают только ночью.	Страх темноты
11	Д. А. 7л.	Дракон	«Я видел дракона, он летел по небу ночью»	Мальчик слепил фигуру дракона чёрного цвета, расположив её внизу листа. Клетку слепил, используя чёрный, красный и белый цвета солёного теста. Другие цвета в своей работе ребёнок не использовал.	Страх чудовищ, страх темноты
12	В. О. 8л.	Кот-демон, кролик «Пушок»	«Кот-демон охотится на кролика»	Испытуемая изобразила средних размеров фигуру кота-демона оранжевого цвета, кролика – меньшего размера чёрного цвета. Клетку слепила массивную, используя в основном коричневый и чёрный цвета.	Страх чудовищ

Контрольная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Изображенный зверь	Комментарий ребёнка	Описание экспериментатора	Диагностируемый страх
1	Л. Л. 7л.	Малифисента-владычица тьмы	«Как только наступает ночь, Малифисента обретает силу и начинает творить зло»	Испытуемая изобразила средних размеров фигуру своего персонажа преимущественно в чёрных тонах, расположив её по центру листа.	Страх темноты, страх чудовищ
2	К. У. 7 л.	Собака Рэкс	«Эта собака живёт в соседнем дворе, она кусается»	Девочка слепила собаку не больших размеров изначально без цепи или будки. Основной акцент в её работе падает на большую ярко-зелёную лужайку и солнце.	Страх животных
3	Д. Д. 7 л.	Собака-чёрт	«Эта собака самая злая на свете, она лает и днём и ночью, к ней нельзя даже подойти и погладить»	Девочка слепила собаку в виде скульптуры чёрного цвета с красными глазами, объяснив это тем, что если близко подойти к собаке, то у неё начинают гореть от злости глаза красным цветом.	Страх животных
4	М. Д. 7 л.	Кот-демон	«Такой кот живёт в избушке у Бабы-Яги и выполняет её поручения»	Девочка слепила кота средних размеров чёрного цвета. Клетку слепила только из белого солёного теста. Вообще работу свою начала делать с солнца и травы.	Страх чудовищ
5	А. Д. 6 л.	Кот Рыжик	«Не хочу лепить страшное животное – буду лепить то, что захочу» (слепила флаг, затем вышла из кабинета, через некоторое время	В процессе занятия девочка рассказала, что в её семье недавно родилась маленькая сестрёнка, и что мама больше не читает ей книжки перед сном, говорит ей, что очень устаёт.	Страх темноты

			вернулась с желанием продолжить лепку). «Это мой кот Рыжик, он пропал много лет назад, но по ночам он приходит и скребётся под дверью»		
6	Н. Б. 6л.	Вампирюга, призрак с крыльями	«Они живут в замке, а ночью вылетают охотиться»	В своей работе мальчик использовал всего три цвета: чёрный, синий (для изображения своих персонажей) и красный (для клетки). Работа ребёнка не отличается детализированностью или большими размерами.	Страх чудовищ, страх темноты
7	Н. И. 7 л.	Монстр Рэприрорк	«Монстр Рэприрорк убивает людей, где он побывал– повсюду кровь»	Мальчик сначала выбрал для своей работы все предложенные цвета солёного теста, затем длительное время смешивал их в руках, затем продолжил делать тоже самое на листе бумаги. Затем из получившейся массы сформировал большую фигуру монстра, изобразив много крови как на самом монстре, так и по всей поверхности листа.	Страх чудовищ
8	Б. И. 7л.	Монстр Бадабуй	«Монстр Бадабуй живёт только в сказках, на самом деле его не существует»	Испытуемый слепил монстра больших размеров жёлтого цвета, расположив его по центру нижней половины листа. На ушах и вокруг монстра изобразил кровь.	Страх чудовищ
9	О. А. 7 л.	Утка-паук	«Утка-паук расставляет везде свои толстые как канат сети, чтобы в них кто-нибудь запутался»	Мальчик изобразил утку-паука огромных размеров, практически во весь лист А4, используя при этом тёмные тона солёного теста. Клетку слепил также массивную, но уже используя в основном солёное тесто белого цвета.	Страх чудовищ
10	Г. К. 7л.	Монстр Чеполук	«Монстр поджидает	Девочка в своей работе использовала в основном	Страх темноты,

			ночью за окном, и если его открыть, то монстр залезет в комнату и нападёт»	чёрный и коричневый цвета солёного теста. Со слов испытуемой, глаза у монстра залиты кровью, они большие и светятся ночью, кровь из них постоянно вытекает, что девочка и постаралась изобразить.	страх чудовищ
11	М. Д. 7л.	Медведь-монстр	«Большой страшный медведь живёт в лесу и питается человеческими мозгами»	Испытуемая слепила большого медведя с красными глазами. Под ногами у этого зверя она изобразила человеческие мозги. В процессе лепки была возбуждена и встревожена.	Страх животных, страх чудовищ
12	К. Л. 8 л.	Монстр Чокобуй	«Этот монстр появляется только ночью и мешает спать, стучит по крыше, под полом, по окнам, хлопает дверками шкафов. Я слышу, как он сипло дышит, когда стоит и прячется за шкафом»	Девочка изобразила большую фигуру монстра коричневого цвета, в «крови», расположив её по центру. Вместе с клеткой изображение заняло практически весь лист формата А4.	Страх темноты, страх чудовищ

Приложение 3

Результаты методики «Страхи в домиках» (первичная диагностика)

Экспериментальная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Страхи, которые ребёнок «поселил» в чёрный домик	Количество страхов	Уровень страха	Страхи, которые ребёнок слепил и «поселил» в чёрный домик
1	Л. Н. 7л.	4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, 19, 21, 25, 27, 28	12	средний	Большое озеро, вокруг горы и облака
2	П. Ю. 7л.	2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 28, 29	18	высокий	Огонь, камни
3	М. А. 6л.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29	22	высокий	Привидение, змея, паук, кровь, монстр
4	П. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 26, 27, 29	17	высокий	Летучая мышь, привидение, пауки, кровь
5	К. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29	21	высокий	Монстр
6	Д. Д. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 29	20	высокий	Медведь, змея, звёзды
7	Л. Т. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 29	22	высокий	Привидение, собака, змея, монстр
8	С. С. 8л.	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 29	14	средний	Змея, медведь
9	Г. И. 7л.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 29	16	высокий	Демон, горы, больной зуб
10	С. А. 7л.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 26,	23	высокий	Астероид, больной зуб, человек умер

		27, 28, 29			
11	Д. А. 7л.	2, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27	14	средний	Ад, в котором горы и демоны
12	В. О. 8л.	4, 5, 7, 19, 20, 21, 26, 27, 28	9	средний	Монстр, змеи

Контрольная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Страхи, которые ребёнок «поселил» в чёрный домик	Количество страхов	Уровень страха	Страхи, которые ребёнок слепил и «поселил» в чёрный домик
1	Л. Л. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 11, 15, 16, 19, 20, 27, 28, 29	13	средний	Море, змея на траве, солнце
2	К. У. 7л.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29	19	высокий	Озеро, змея
3	Д. Д. 7л.	2, 4, 5, 7, 9, 19, 20, 21, 28	9	средний	Дракон, змея, летучая мышь
4	М. Д. 7л.	2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 19, 20, 21, 22, 25, 26	13	средний	Пауки, монстр, маленькое тесное помещение
5	А. Д. 6л.	1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29	22	высокий	Собака, змея, паук, могила, озеро
6	Н. Б. 6л.	1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 26, 27, 28, 29	16	высокий	Огонь, змея, паук, молния, озеро
7	Н. И. 7л.	2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29	19	высокий	Топор, озеро, молния, водяной монстр, разрыв сердца
8	Г. К. 7л.	1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29	19	высокий	Огонь, привидение, молния, могила
9	М. Д. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20,	19	высокий	Гора, змеи, цветок

		21, 24, 26, 27, 28, 29			
10	Б. И. 7л.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 29	20	высокий	Огонь, змея
11	О. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 29	15	средний	Таракан-монстр, огонь, крыса
12	К. Л. 8л.	2, 4, 5, 7, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 29	15	средний	Собака-оборотень, озеро, огонь

Приложение 4

Методика «Ночной город»

Экспериментальная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Описание экспериментатора
1	Л. Н. 7л.	Испытуемая изобразила спящего на траве медведя на фоне синего неба и под луной. Ранее страх животных, а именно медведя, у девочки был неоднократно диагностирован. Страх этот также как и прежде связан с ночным временем суток. В отличие от предыдущих работ, данная работа девочки более позитивная по цветовой гамме, изображению и по масштабу. Чтобы преобразить ночной город, девочка изобразила большие яркие звёзды и, с её слов, добавила просто украшения.
2	П. Ю. 7л.	Девочка слепила большую крысу коричневого цвета, чёрный фонарь, небольшое облако и луну белого цвета. В качестве преображения слепила большое гнездо красного цвета с птицами и расположила его на «небе», пояснив, что когда птицы высоко, их лучше слышно, как они поют.
3	М. А. 6л.	Девочка долго думала, что же ей слепить. Затем слепила небо чёрного и синего цветов, затем, после очередного раздумья слепила крысу (видимо подсмотрела или подслушала у впереди сидящей девочки). В качестве преображения ночного города, слепила яркие цветы.
4	П. А. 7л.	Испытуемая изобразила ночной город таким, каким его видит из окна с высоты одиннадцатого этажа. Также рассказала о том, что никогда не выходит ночью на улицу, потому что видела из окна, как на луне творятся страшные вещи: ночью оживают монстры, у оборотней происходит превращение в чудовищ. Луну девочка не изобразила, а в качестве преображения ночного города – добавила много синих «огней».
5	Д. Д. 7л.	Девочка изобразила большой фонарный столб чёрного цвета по центру всего листа с глазами и ртом. Рядом расположила дом красного цвета гораздо меньших размеров. Луну девочка слепила из белого солёного теста, которая по размерам не намного меньше, чем дом. Чтобы преобразить ночной город, она слепила улыбающегося человечка.
6	С. С. 8л.	Испытуемая изобразила ночной город, залепив всю поверхность листа солёным тестом тёмно-синего цвета с добавлением чёрного. По центру своей работы изобразила большой фонарь, мостик, скамейку и рыжего кота. Со слов девочки, гулять по ночному городу она не боится, а с целью его преображения слепила большую светящуюся башню.
7	К. А. 7л.	Мальчик изобразил зелёную траву, ночное небо синего цвета, заполнив половину поверхности листа. Луну изобразил белого цвета. Испытуемый рассказал, что ему очень нравится смотреть на ночное

		небо, когда запускают салют. Поэтому в качестве преображения он слепил салют, используя различные яркие цвета солёного теста.
8	Л. Т. 7л.	Девочка слепила ночное небо чёрного цвета с белыми звёздами и жёлтой луной. Внизу листа изобразила фонарь, траву и ползущую по ней змею. Чтобы преобразить ночной город, слепила большого размера цветик-семицветик. Затем она сообщила, что закончила свою работу, сдала её. Потом передумала и попросила её обратно, чтобы дополнить. В качестве дополнения изобразила повсюду разноцветных червячков, сказав при этом, что это будет очень весело.
9	Г. И. 7 л.	Мальчик изобразил ночное небо чёрного цвета, на котором много звёзд и большая луна. Небо занимает третью часть поверхности листа. В нижней части листа испытуемый изобразил зелёную траву, а на ней маленькую коричневую скамейку, на которой сидит мальчик. Преобразовал ночной город испытуемый не с помощью солёного теста, а с помощью разноцветных мелков, добавив, с его слов, много-много света.
10	В. О. 8л.	Перед тем, как лепить, девочка рассказала, что однажды ей очень понравилось кататься ночью вместе с родителями на колесе обозрения. Поэтому его она затем и слепила. Преобразила свою работу она многочисленными разноцветными «огнями».
11	С. А. 8л.	Испытуемый полностью заполнил всю поверхность листа, изобразив ночное небо синего и тёмно-синего цветов, чёрный асфальт. Также изобразил маленькие, рядом стоящие лавочку и фонарь. Украсил свою работу испытуемый звёздами жёлтого цвета (изначально звёзд не было).
12	Д. А. 7л.	Мальчик слепил чёрного цвета небо, такого же цвета фонарь, стоящий на зелёной траве. Рядом с фонарём он изобразил турник из солёного теста красного и зелёного цветов. Никаких преобразований испытуемый не делал, сказав, что там и так хорошо – турник не занят.

Приложение 5

Методика «Море»

Экспериментальная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Описание экспериментатора
1	Л. Н. 7л.	Девочка изобразила море, золотую рыбку, чаек, солнце, плывущего в лодке белого кота. Изображать себя или кого-либо из своей семьи девочка не захотела, сказав при этом, что плавать не умеет.
2	П. Ю. 7л.	Испытуемая слепила море с водорослями, разноцветными рыбами и ракушками. Также слепила солнце, разноцветных чаек, необычно их расположив (как-будто для этого переворачивала лист). Девочка рассказала, что никогда не была на море и плавать не умеет, и что родители каждый год обещают её свозить, и она надеется, что на следующее лето они там обязательно побывают.
3	М. А. 6л.	Девочка слепила реку, водоросли, ракушку, солнце, облако, чайку и красную лодку без кого-либо в ней находящегося по центру реки. Больше никого изображать она не захотела, сказав, что всего один раз была на речке.
4	П. А. 7л.	Девочка изобразила папу, плывущего в лодке по воде в период паводка, чтобы спасти её, маму и братика из затопленного дома. Она даже запомнила какие были цифры на лодке (попросила помочь слепить ей цифру 3).
5	Д. Д. 7л.	Испытуемая слепила озеро с разноцветными рыбками, вокруг него траву и пальмы, солнце. Девочка никого не захотела больше лепить и рассказала о том, что мама её однажды утянула с собой на глубину и отпустила там, чтобы научить плавать, в тот момент девочка очень испугалась, а плавать так и не научилась.
6	К. А. 7л.	Мальчик изобразил реку с водорослями и ракушками белого и чёрного цветов, белые облака, луну, тёмное небо с чёрной тучей. В процессе лепки рассказал, что на речке часто бывает гроза и дождь, а купаться в такое время нельзя.
7	Г. И. 7 л.	Мальчик слепил море с водорослями, песок, корабль, плывущий по морю. Также он слепил себя, ныряющего в море (один из всей группы изобразил самого себя). В процессе работы мальчик пребывал в радостном настроении, с удовольствием рассказывал где он был и как умеет плавать.
8	С. С. 8л.	Девочка изобразила по центру своей работы маму, плавающую в море, и рассказала, что у них в семье лучше всех плавает мама, а она и её сестрёнка плавать вообще не умеют, но мама их обязательно научит.
9	С. А. 8л.	Испытуемый изобразил синее море, коричневый берег, у берега красный корабль и, с берега поднимающийся до неба, большой чёрный столб дыма. Мальчик рассказал, как однажды видел, как на берегу моря что-то горело, дым был повсюду, и дышать было нечем.

10	Л. Т. 7л.	Девочка слепила во весь лист море, в нём большую красную рыбу, водоросли и ракушки. В процессе лепки девочка выразила опасения, что такая большая рыба может даже съесть человека.
11	Д. А. 7л.	Мальчик изобразил море с ракушками во весь лист, на берегу которого загорает его старшая сестра. Он с радостью рассказал, как ездил с сестрой на море, и что море было огромным преогромным, а всё дно в море было усыпано ракушками. Он также рассказывал, как они весело проводили там время.
12	В. О. 8л.	Испытуемая изобразила пруд с разноцветными рыбками и цветами, растущими вокруг него, Девочка рассказала, что такой пруд есть у них во дворе, но купаться в нём мама никому не разрешает, иначе можно запутаться в траве, которая растёт не только вокруг пруда, но и в нём самом. Эту траву (из пруда) мама собирает и кормит уток.

Приложение 6

Результаты методики «Мы волшебники»

Экспериментальная группа

Детям был предложен рисунок в виде постера, состоящего из четырёх листов формата А4, совмещённых между собой. На рисунке был изображён сюжет из сказки с монстрами, живущими в тёмном дремучем лесу. В занятии участие принимали все дети экспериментальной группы.

В качестве изобразительного средства дети использовали в основном разноцветное солёное тесто, но иногда применяли и предложенные им карандаши, мелки, фломастеры. В процессе работы дети вели себя очень активно, никто не отстранялся. Вначале дети решили, что это шутка такая, что им предложили взять и «испортить» рисунок. Но потом с энтузиазмом принялись за работу. В процессе лепки царила радостная, творческая и дружественная атмосфера. Инициативу проявлял почти каждый ребёнок.

В своей работе дети практически не применяли тёмных оттенков солёного теста, используя только самые яркие. В качестве преобразования добавляли к рисунку такие детали, как: усы, очки, улыбки, конфеты, туфли на каблуках, бусы, серьги, красивую одежду, листья на деревья, цветы, солнце, голубое небо, бабочек и так далее. В итоге так залепили рисунок, что вообще невозможно было разглядеть первоначальное изображение.

В конце работы дети сами предложили (опираясь на предыдущий опыт) их общую картину сложить в несколько раз, «посадить в клетку», повесить на клетку замок, закрыть его на ключ, после чего ключ не выбросить или потерять (дети высказали опасение, что вдруг его кто-нибудь найдёт), а закопать (что они и сделали потом на прогулке).

В процессе работы дети общались между собой, советовались, помогали друг другу и громко смеялись.

Приложение 7

Результаты методики «Страхи в домиках» (вторичная диагностика)

Экспериментальная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Страхи, которые ребёнок «поселил» в чёрный домик	Количество страхов	Уровень страха
1	Л. Н. 7л.	4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, 19, 21, 25, 28	11	средний
2	П. Ю. 7л.	4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 20, 21, 25, 29	13	средний
3	М. А. 6л.	2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 28, 29	19	высокий
4	П. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 29	15	средний
5	К. А. 7л.	4, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 29	15	средний
6	Д. Д. 7л.	2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 27, 29	18	высокий
7	Л. Т. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 29	18	высокий
8	С. С. 8л.	4, 5, 7, 16, 19, 20, 21, 26, 29	9	средний
9	Г. И. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 29	14	средний
10	С. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 29	16	высокий
11	Д. А. 7л.	4, 5, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20,21	10	средний
12	В. О. 8л.	4, 5, 7, 19, 20, 21	6	низкий

Контрольная группа

№	Фамилия Имя возраст ребёнка	Страхи, которые ребёнок «поселил» в чёрный домик	Количество страхов	Уровень страха
1	Л. Л. 7 л.	2, 3, 4, 5, 11, 15, 16, 19, 20, 27, 29	11	средний
2	К. У. 7л.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 29	18	высокий
3	Д. Д. 7л.	2, 4, 5, 7, 9, 19, 20, 21	8	средний
4	М. Д. 7л.	2, 4, 5, 7, 9, 13, 19, 20, 21, 26	10	средний
5	А. Д. 6л.	1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29	19	высокий

6	Н. Б. 6л.	1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 26, 29	14	средний
7	Н. И. 7л.	2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29	17	высокий
8	Г. К. 7л.	1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 29	18	высокий
9	М. Д. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26, 27, 29	15	средний
10	Б. И. 7л.	1, 2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 29	19	высокий
11	О. А. 7л.	2, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 15, 19, 20,21, 26, 29	13	средний
12	К. Л. 8л.	2, 4, 5, 7, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 28, 29	14	средний

Приложение 8

Результаты методики «Неоконченная сказка» (вторичная диагностика)

Экспериментальная группа

№	**Фамилия Имя возраст ребёнка**	**Комментарий ребёнка**	**Диагностируемый страх**
1	Л. Н. 7л.	Мальчик боится один идти в лес	Страх одиночества
2	П. Ю. 7л.	Мальчик боится, что его укусит паук	Страх животных
3	М. А. 6л.	Мальчик боится, что ночью за ним придут страшные демоны	Страх темноты Страх чудовищ
4	П. А. 7л.	Мальчик боится, что ему выдернут зуб	Страх боли
5	Д. Д. 7л.	Мальчик боится, что папа с мамой уедут на работу и не приедут обратно	Страх одиночества
6	К. А. 7л.	Мальчик боится, что за ним маньяк побежит	Страх нападения
7	Г. И. 7л.	Мальчик боится, что сильно упадёт, разобьёт коленки, и у него потечёт кровь	Страх крови Страх боли
8	С. С. 8л.	Мальчик боится тишины, что его укусит собака	Страх животных
9	Л. Т. 7л.	Мальчик боится, когда воют привидения	Страх чудовищ
10	С. А. 8л.	Мальчик боится, что загорится папин гараж	Страх пожара
11	Д. А. 7л.	Мальчик боится, что заснёт и умрёт	Страх смерти
12	В. О. 8л.	Мальчик боится идти домой, боится что его накажут родители, за то, что он потерял телефон	Страх наказания

Контрольная группа

№	**Фамилия Имя возраст ребёнка**	**Комментарий ребёнка**	**Диагностируемый страх**
1	Л. Л. 7л.	Мальчик боится, что умрёт его	Страх смерти

		любимая собака	
2	К. У. 7л.	Мальчик боится выключать свет вечером	Страх темноты
3	Д. Д. 7л.	Мальчик боится делать уколы	Страх уколов
4	М. Д. 7л.	Мальчик боится, что на кровать заползёт змея и укусит его ночью	Страх животных Страх темноты
5	А. Д. 6л.	Мальчик боится привидений за шкафом	Страх чудовищ
6	Н. Б. 6л.	Мальчик боится испачкать одежду	Страх наказания
7	Н. И. 7л.	Мальчик боится, что упадёт, если залезет на самый верх крыши	Страх высоты
8	Б. И. 7л.	Мальчик боится ночью идти в туалет	Страх темноты
9	О. А. 7л.	Мальчик боится, что за ним прилетит дракон	Страх чудовищ
10	Г. К. 7л	Мальчик боится, когда мама уходит из дома	Страх одиночества
11	М. Д. 7л.	Мальчик боится, что оторвутся качели	Страх боли
12	К. Л. 8л.	Мальчик боится, когда мама ругается	Страх наказания

Приложение 9

Методика «Самый страшный зверь на свете». Экспериментальная группа

Методика «Самый страшный зверь на свете». Экспериментальная группа

Методика «Самый страшный зверь на свете». Контрольная группа

Методика «Самый страшный зверь на свете». Контрольная группа

Методика «Ночной город». Экспериментальная группа

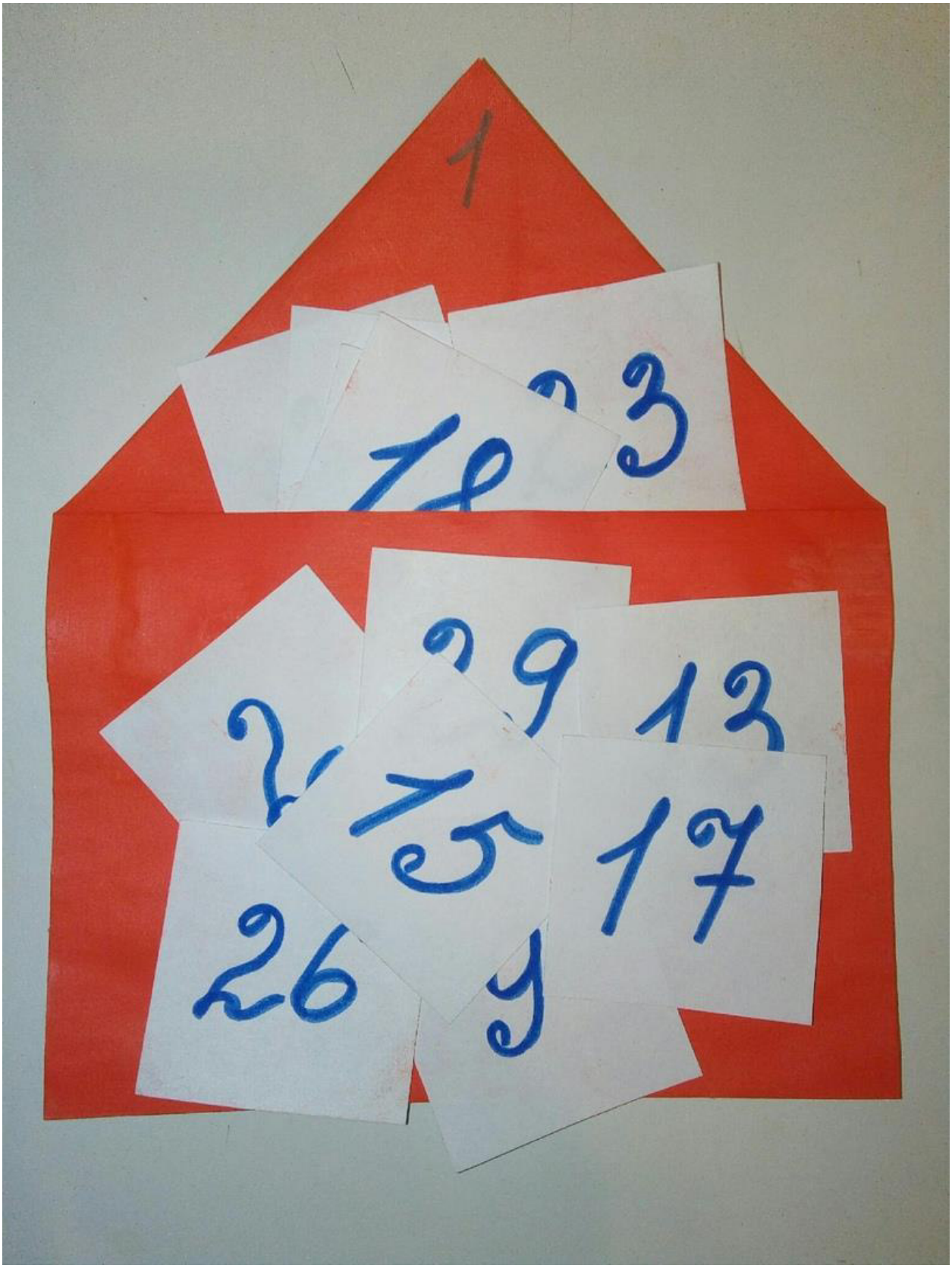
Методика «Ночной город». Экспериментальная группа

Методика «Море». Экспериментальная группа

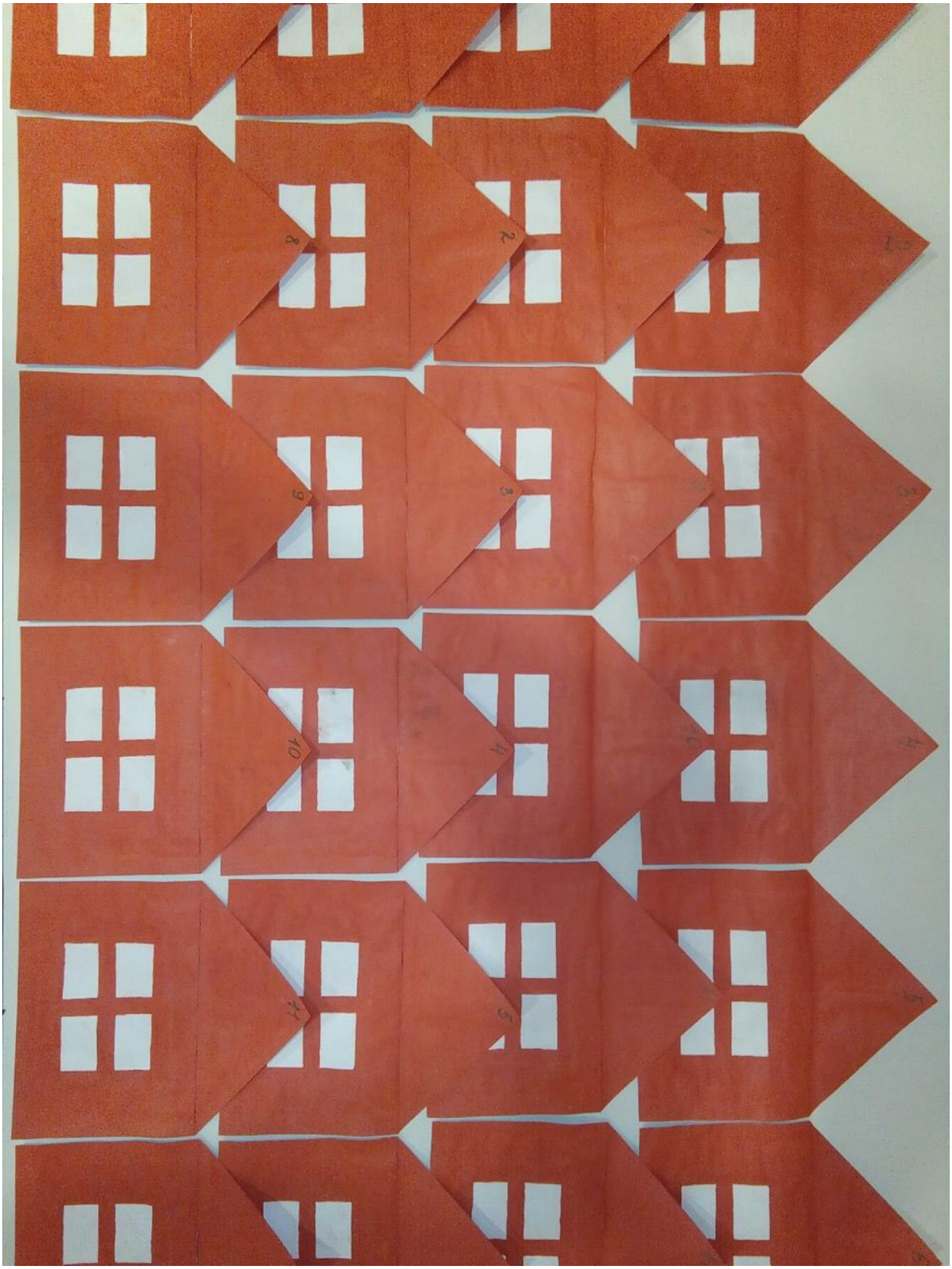
Методика «Море». Экспериментальная группа

Методика «Море». Экспериментальная группа

Методика «Страхи в домиках»



Методика «Страхи в домиках»



Методика «Страхи в домиках» (первичная диагностика). Экспериментальная группа

Методика «Страхи в домиках» (первичная диагностика). Экспериментальная группа

Методика «Страхи в домиках» (первичная диагностика). Контрольная группа

Методика «Страхи в домиках» (первичная диагностика). Контрольная группа