

# ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ШКОЛЬНЫХ СТРАХОВ

Радионова Ольга Павловна,  
практический психолог высшей категории,  
ГУ ЛНР «ЛОУСШ №57 имени Г.С.Петрова»

## ВВЕДЕНИЕ

Школьные страхи – это одна из типичных проблем, с которыми приходится работать школьному психологу. Особое внимание данная проблема привлекает потому, что является одним из признаков школьной дезадаптации ребенка, которая в свою очередь оказывает отрицательное влияние абсолютно на все сферы жизнедеятельности учащегося: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определен или не осознан, возникающее состояние называется тревогой.

Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения — бегство, оцепенение, агрессию защитную.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей

нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В самом общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке, например, при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой

обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, тревога - в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога - скорее, ситуативно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

**Страх** – психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность.

### **Причины страха**

#### 1. Субъективные

- мотивация
- эмоционально-волевая устойчивость

#### 2. Объективные

- особенности ситуации
- сложность задач
- помехи

### **Источники страха у детей:**

- Если ребенок лишен контактов с другими детьми и постоянно находится в квартире, не посещает детский сад у него большая вероятность появления страхов одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ.
- Если родители проявляют чрезмерное беспокойство, проявляют гиперопеку.

- Тревога мам по поводу возможных несчастий с ребенком высказываемая в присутствии самого ребенка.
- Конфликтность в семейной ситуации
- Неполная семья, так как дети в 5-7 лет в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола.
- Возраст родителей (после 35 лет) – долгожданные дети → чрезмерная забота, тревожность родителей, беспокойство.

### **Форма страха**

- тревога
- испуг
- боязнь
- фобия
- паника

### **Как же проявляется страх?**

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Поскольку объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства, то рассмотрим проявления последнего.

При остром чувстве беспокойства человек теряет, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри все "опускается", холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, "сосет под ложечкой", щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и человек "обливается холодным потом". Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или

становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма, их расстройстве.

При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для проявления. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность, скованность и "топтание на одном месте". Речь невыразительна, мышление инертно, на сердце "тяжесть", настроение временами мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничтожения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых страхом сферах жизнедеятельности.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела.

Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер.

Разновидностью социальных страхов являются *школьные страхи*.

В ряде случаев страх перед школой у подростков может быть вызван различными видами социальных страхов - страх одиночества, наказание, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников.

Профилактика возникновения страхов – путь к сохранению в дальнейшем физического и психического здоровья.

С целью профилактики совместно со школьным психологом применяются меры на выявление причин страха и устранение условий и обстоятельств, которые порождают страхи. Такими мерами, обязательно, предусматривается тесное взаимодействие школы и семьи, педагога, родителей и психолога.

### **Классификация страхов**

#### 1. Страх

- дневной
- ночной

#### 2. Страх

- собственный
- внушенный

#### 3. Страх

- **Ситуационный** – возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей обстановке: стихийное бедствие, нападение.
- **Личностный** – предопределен характером человека, например, у человека с повышенной мнительностью страх может появляться в новой обстановке, при контактах с незнакомыми людьми.
- **Ситуационно-личностный** – например, страх у обучаемого – это эмоциональное состояние вызванное ситуацией экзамена, зачета или ожиданием тяжелых последствий от неуспеваемости.

#### 4. Страх

- Реальный
- Воображаемый

## 5. Страх

- Острый
- Хронический

## 6. Страх

- **Естественный (возрастной)** – кратковременен, обратим или сам исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими. Некоторые формы страха имеют защитное значение
- **Патологический** – крайние формы выражения: ужас, эмоциональный шок, потрясение. Навязчивое, трудно обратимое течение, произвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания. Неблагоприятно воздействует на характер, межличностные отношения.

### **Проявления страха в виде реакций:**

#### Физиологические:

- учащение пульса
- учащение дыхания
- «нехватка» воздуха
- холодный пот
- тремор конечностей
- тики
- произвольная вокализация (бессознательное произношение каких-либо звуков)
- задержка или произвольное мочеиспускание и дефекация
- расстройство чувствительности (парез)
- расширение зрачков
- расстройство со стороны органов чувств: слепота, глухота

#### Когнитивные (познавательные процессы: внимание, мышление):

- реакция по типу Льва (иммобилизация всех процессов)
- реакция по типу Зайца (замедленность реакций)

#### Эмоциональные:

- Вербального плана
  - быстрая речь
  - бессвязность слов
  - молчание
  - говорит невпопад
  - не находит нужных слов для ответа
  - дрожащий голос
  - тон голоса либо тихий либо визгливый
- Невербального плана
  - Мимика лица: подвижная/застывшая; широко раскрытые глаза; приоткрытый рот
  - Скрещенная позиция рук и ног
  - Покусывание губ

#### Поведенческие (двигательные):

- чрезмерная двигательная активность (человек мечется)
- двигательный ступор
- навязчивые действия и движения

### **Возрастная динамика страха**

#### ***Возраст 1-3 года:***

- Страх разлуки с родителями, чаще с мамой (даже на короткий промежуток времени)
- Страх одиночества
- Страх «злых» сказочных персонажей
- Страх уколов

#### ***Возраст 3-5 лет:***

- Страх одиночества
- Страх темноты (решается с помощью ночника)
- Страх замкнутого пространства (убирается при приоткрытой двери)
- Страх «злых» сказочных персонажей

**У детей общающихся со сверстниками страхов меньше**

***Возраст 5-7 лет:***

- Страх смерти во сне
- Страх смерти
- Страх страшных сновидений
- Страх болезни и смерти родителей
- Страх огня и пожара
- Страх животных
- Страх нападения

***Возраст 7-11 лет:***

*Социальные страхи*

- Страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят, понимают
- Страх не соответствовать социальным требованиям окружающих
- Страх ответа у доски
- Страх сделать ошибку
- Страх оценки
- Страх перед школой

***Возраст 11-16 лет:***

- Страх нападения
- Страх пожара

- Страх заболеть – особенно характерен мальчикам
- Страх замкнутого пространства – характерно больше для девочек
- Социальные страхи:
  - одиночества
  - наказания
  - осуждения со стороны сверстников
  - быть не собой (страх изменения)

### **Диагностика страха**

1. Беседа – проводят с детьми не раньше 3 лет, ведут беседу неторопливо и обстоятельно. Длительность беседы не менее 30 минут.
2. Проективные методики:
  - Методика «Рисуем страхи»
  - Песочная терапия ( лепит из песка Картину мира)
  - Моделирование игры «Кукольный театр»
  - ТАТ
  - Тест Люшера
  - Методика неоконченных предложений
3. Опросник измерения уровня тревожности Тейлора
4. Опросник Вассермана – диагностика социальной фрустрированности
5. Тест школьной тревожности Филлипса
6. Детский опросник невротизации ДОН

### **Пояснительная записка**

**Цель:** Проведение коррекционной работы для снижения школьных страхов

младших подростков, снижение уровня тревожности у ребенка,  
повышение самооценки и уверенности в себе.

- Задачи:**
1. Снизить уровень тревожности, повысить активность, самооценку ребенка. Создание условий для снижения школьных страхов у младших подростков.
  2. Обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций. Улучшить самочувствие ребенка и повысить его эмоциональный фон и настроение.
  3. Способствование повышению самооценки у участников группы.
  4. Способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

### **Содержание программы:**

Данная программа ориентирована на работу с младшими подростками (11-12 лет), имеющих школьные страхи.

Работа с подростками рассчитана на 20 занятий. Проводится два раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 45-60 минут.

Исходя из наших целей и задач, мы разработали 4 типа упражнений составляющих основу наших занятий:

**Тип 1.** Включает в себя игры, основная цель которых состоит в снижении уровня тревожности, повышении активности, самооценки ребенка.

**Тип 2.** Включает в себя игры, основная цель которых – помочь ребенку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение.

**Тип 3.** Включает в себя игры, основная цель которых – выработка у ребенка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля, помощь ребенку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения.

**Тип 4.** Включает в себя игры, основная цель которых – снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения, через закрепление ребенком умения решать проблемную ситуацию без опоры на роль-образ, через создание у детей внутренней позиции, способствующей принятию самостоятельных решений.

**При реализации программы используются методы, описанные ниже.**

- Ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).
- Обсуждение как особая форма работы группы:
  - направленное обсуждение, целью которого является формирование выводов, необходимых для последующей работы;
  - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и “вентиляции чувств”, а также сбора ведущим информации о ходе занятий.
- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

### **Структура программы:**

Эта программа состоит из двух этапов работы:

#### ***I Диагностический этап.***

- Тест школьной тревожности Филлипса
- Методика «Детский опросник невротиков»
- Проективная методика «Нарисуй свой страх»

## **II Коррекционный этап.**

*Включает 20 коррекционных занятий*

**Материалы:** картинки (вырезки из журналов), набор картинок с изображением известных животных, мешочек, бумага и фломастеры, секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики, пластилин, набор формочек, скалка, различные изобразительные и поделочные предметы (камушки, перья, зубочистки, карандаши, стеки, молоток, пластмассовый нож), пустая коробочка, кубики с нарисованными на них лицами, изображающими различные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида и др.), старые газеты, маленький легкий коврик.

	<b>Материалы для занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Время занятия</b>
Занятие 1	Ватман, маркеры, игрушка – «талисман группы»	Знакомство. Представление программы. Выработка и принятие правил работы в группе. Сплочение участников	1 час
Занятие 2	Бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.	Сплочение группы, более глубокие знания друг о друге. Принятие собственных страхов.	1 час
Занятие 3	Мячик	Обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния; снятие мышечных зажимов,	1 час

		активизация участников, развитие творческого воображения.	
Занятие 4		Расширение знаний участников о самих себе, повышение самооценки, осознание своих внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе, получение поддержки от окружающих.	1 час
Занятие 5		Повысить самооценку, научиться принимать себя, научить поиску решения актуальных жизненных проблем.	1 час
Занятие 6		Актуализация позитивного опыта участников, снятие мышечных зажимов, обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.	1 час
Занятие 7	Бумага и цветные карандаши; клубок ниток.	Повышения самооценки и своей значимости для окружающих	45 мин
Занятие 8		Осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе; повышение самооценки, дать возможность ребенку	1 час

		почувствовать себя успешным; развитие рефлексии.	
Занятие 9		Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.	1 час
Занятие 10	Музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).	Развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступить перед аудиторией	1 час
Занятие 11	Цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	1 час
Занятие 12	Карандаши или фломастеры, бумага А4	Развитие рефлексии	1 час
Занятие 13		Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации; преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	1 час
Занятие 14	Карандаши или фломастеры, бумага А4	Расширить представление о себе, самопознание; способствовать развитию	1 час

		уверенности в себе через ролевое проигрывание	
Занятие 15		Поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу; повышение самооценки, отработка навыков уверенного поведения	1 час
Занятие 16	Карандаши или фломастеры, бумага А4	Развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплочённости, сотрудничества	1 час
Занятие 17		Снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей ее разрешения.	1 час
Занятие 18	Карандаши или фломастеры, бумага А4	Формирование положительной Я - концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.	1 час
Занятие 19	Бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.	Снижение психоэмоционального напряжения	1 час

Занятие 20	Музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).	Поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу; повышение самооценки, отработка навыков уверенного поведения	1 час
---------------	---	---	-------

## ЛИТЕРАТУРА

1. Богатырева Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12 лет). Методическое пособие для школьных психологов и социальных педагогов. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 144 с.
2. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Изд-во «Союз», 2004
4. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб., 2004
5. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
6. Словарь психолога – практика / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2003. – 976 с. – (Библиотека практической психологии).
7. Щербатых Ю. Психология страха / Ю. Щербатых. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2002. – 340 с.