**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВЕДЕНИЕ** | 3 |
| **1. СТРАХ И ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ** | 4 |
| **1.1. Страх** | 4 |
| **1.2. Причины страха** | 7 |
| **2.1 МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ РИСОВАНИЯ СТРАХОВ** | 11 |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** | 17 |
| **ЛИТЕРАТУРА** | 19 |

***ВВЕДЕНИЕ***

Страх является наиболее опасной из всех эмоций.

Обширные образы исследований, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у учащихся младших классов достаточно актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике школы. Ведь, именно с поступлением в школу связанно возникновение страхов у детей. Поэтому, будучи еще в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своем сознании.

Проблемой страхов младшего школьного возраста занимались многие ученые. Боулби, в своих трудах, широко раскрыл причины детских страхов.

Много времени посвятил проблеме страхов Рэчмен. Согласно его «концепции травматического обусловливания», события или ситуации, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли. Черясворт, предложил перечень индикаторов страха. Он говорил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка. Много методов и приемов для снятия тревожности младших школьников разработано у А.М.Прихожан.

Исходя из актуальности проблемы, была определена цель реферата: распознавание страхов у детей младшего школьного возраста.

**СТРАХ И ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

*СТРАХ*

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера. 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, говорит о физической и нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Для того чтобы воздействовать на ребенка, помочь избавиться ему от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Известный физиолог И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными изменениями высшей нервной деятельности, 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. Существует 2 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 и воображаемой опасности.

Гораздо более распространены ***внушенные детские*** страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Страх закрепился и распространился на исходные ситуации.

К числу внешних можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат ее. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере страха, даже, если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

***Страх и тревога***

В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

***Страх –*** эффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия ; тревога –эмоционально-заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем.

Внутри все холодеет, тело «наливается свинцом», ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений, или наоборот, становится неподвижным.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если чувства не пропорциональны опасности, и тревога принимает затяжное течение. Если ребенок начинает бояться самого факта возникновения 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.

*ПРИЧИНЫ СТРАХА*

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Как указывает Боулби, причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием. Это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Причины страха могут быть разделены на 4 класса:

*Внешние процессы и события*

Этот раздел будет посвящен главным классам событий, вызывающих страх или включающих нейронные процессы, активизирующие эту эмоцию. *1. Врожденные детерминанты.*

Грэй разделил все причины страха на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Грей рассматривал недостаток стимуляции или отсутствия стимула в ожидаемом месте и во времени как определенный вид нового стимула. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эволюционно-выработанными сигналами опасности.

Боулби выделил врожденные детерминанты страха, которые он называет «природными стимулами и их производными». Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Как Боулби, так и другие авторы показали, что природные стимулы страха связанны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребенка еще не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6-и 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

Боулби считал одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он также показал другие природные стимулы страха, например, незнакомость и внезапные изменения стимуляции пугают значительно сильнее, если они появляются на фоне одиночества.

*2. Культурные детерминанты страха.*

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Боулби считает, что многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров, например, или приведений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома.

Рэчмен дает прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой событие или ситуация, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли.

*3. Проблема дифференциации страха от других эмоций.*

Более тщательный анализ проблемы можно найти у Боулби. Он перечисляет ряд наблюдаемых экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать, как индикаторы страха. «Они включают осторожное всматривание в сочетании с подавлением движений, испуганное выражение лица, а также поиском контакта с кем-либо». Боулби предложил 4 основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха:

*а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно,*

*б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие,*

*в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты, г) при самоотчете испытуемые указывают на них, как на проявление страха.*

Черясворт также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже улыбка, смех.

Работа Кагана, посвященная развитию негативного аффекта у детей, дает более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует 4 «состояния страдания», которые называются страхом. По Кагану причинами «состояния страдания» являются:

*а) неассимилированное расхождение,*

*б) предвидение нежелаемого события,*

*в) непредсказуемость,*

*г) признание несоответствия между взглядами и поведения,*

*д) признание диссонанса между взглядами.*

*Влечения и гомеостатические процессы как причины страха.*

Влечение и сохранение гомеостазиса составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определенном дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх.

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от ее причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавлением от дальнейшей боли.

*Другие эмоции как причины страха.*

В принципе любая эмоция может вызвать страх. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что они часто являются активаторами. Как утверждает Томкинс, «внезапное освобождение от длительного и сильного страха, если оно полное, приводит к радости, если неполное к возбуждению». Подтверждение связи между страхом и возбуждением можно найти у Балл в ее работе, посвященной гипнотически внушенному страху. Она показала, что испытуемые, переживающие страх, оказались в конфликте между желанием исследовать и желанием спастись. Она рассматривает это как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует конфликтное поведение как результат поведения между страхом и интересом.

*Когнитивные процессы.*

Представляют собой наиболее общий вид причин страха. Например, страх какого-либо определенного объекта может быть вызван мысленным воспроизведением в памяти или антиципацией. Воспоминание или предвидение страха само по себе является достаточным для того, чтобы вызвать страх.

**МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ С**

**ПОМОЩЬЮ РИСОВАНИЯ СТРАХОВ**

Методика выявления страхов у детей с помощью рисунков проводится с целью понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира ребенка.

Детям предлагалось рисовать на темы: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

Сначала детям было предложено рисовать цветными карандашами. С целью активизации интереса к рисованию дома, за месяц до этого, детей попросила принести свои рисунки, чтобы некоторые из них показать в классе. На первых двух подготовительных занятиях было предложено детям темы выбрать самим. Дети рисовали: медведя, машины, деревья, лес, людей и т.д.

После подготовительных занятий можно приступать к *тематическому рисованию.* Такие занятия проводились два раза в неделю и затрагивали одну или две темы.

***Анализ рисунков.***

**Рисунки на тему «В школе».**

Рисунки получились самые разнообразные. Некоторые дети рисовали только школу, столы и учителя; другие рисовали только своих одноклассников, учителей, чем занимаются на переменах, в группе продленного дня; третьи же рисовали только себя в центре внимания.

Таблица № 1.1

**Исследование страхов с помощью рисунков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **В центре внимания-** | **Мало друзей среди** | **Нет друзей среди** |
| **сам ученик** | **сверстников** | **сверстников** |
| **20%** | **45%** | **35%** |

В рисунках на тему «В школе» самое важное то, как ребенок взаимно располагает фигуры сверстников и себя. Те дети, которые рисуют себя в центре группы это дети с истерическими чертами характера. Те дети, у которых на рисунке оказалось мало сверстников или они отсутствуют совсем это дети с невротическими реакциями. Это также отражает проблемы взаимопонимания со сверстниками. То же самое относится к рисункам на тему «На улице, во дворе». Если в рисунке ребенка мало сверстников, то это указывает на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов и чрезмерную опеку в семье.

**Рисунки на тему «Семья».**

Детям дается задание нарисовать всех, с кем живет ребенок.

Таблица № 1.2

**Исследование страхов с помощью рисунков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок между** | **Ребенок ближе к** |
| **родителями** | **маме или к папе** |
| **35%** | **65%** |

В этих рисунках имеет большое значение порядок и близость расположения фигур, и особенно место ребенка. Если ребенок рисует себя между родителями – это говорит о привязанности к обоим родителям, если вблизи к одному из них – это говорит о выраженной привязанности к одному родителю. Наконец, цветовая гамма, общая с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола.

**Рисунки на тему «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем».**

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Таблица № 1.3

**Исследование страхов с помощью рисунков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Не нарисовали** | **Нарисовали** |
| **страх** | **страх** |
| **30%** | **70%** |

Некоторые дети не нарисовали страх вообще. Другие дети смогли нарисовать рисунок и преодолеть барьер страха в своем сознании, и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чем он старается не думать.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недоказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха и психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание задает учитель, ребенок которому доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уж об одобрении самого учителя.

**Рисунки на тему «Самое хорошее или самое плохое»**

Ребенку была предоставлена возможность выбора событий, происходивших с ним.

Таблица № 1.4

**Исследование страхов с помощью рисунков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Хорошие, радостные** | **Неприятные** |
| **эпизоды** | **события** |
| **80%** | **20%** |

Большинство детей предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее, в классе присутствуют дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для последующей психотерапевтически ориентированной беседы с ними.

Преобладание в рисунках серых тонов и доминирование черного цвета подчеркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребенок. Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков и после дующих, изменяющих первоночальный сюжет дорисовок, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят свое выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или большом числе отчетливых, но непересекающихся линий. В некоторых рисунках дети рисовали очень мало, что говорит об их заторможенности и беспокойстве. Такие дети предпочитают другие виды деятельности.

Следующий этап рисования – *направленное устранение всех страхов*, которым подвержен ребенок.

Проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, учитель дает задание нарисовать их.

**Ни в коем случае нельзя торопить ребенка с выполнением задания,** так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

Таблица № 1.5

**Страхи, которым подвержен ребенок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И** | **Темнота** | **Сказочные**  | **Кровь** | **Стихии** | **Врач** | **транспорт** | **Животные** |
|  |  | **персонажи** |  |  |  |  |  |
| **Ваня С.** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **Таня М.** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **Оля П.** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |
| **Катя И.**  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **Олег Р.** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **Саша К.** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |
| **Рома Т.**  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| **Инга М.** | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
|  |
| **Руслан Г.** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |
| **Илья П.** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **Мирослав** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Витя Н.** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| **Саша Л.** | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |
| **Света М.** | **+** |  | **+** |  |  |  | **+** |
| **Олег Б.** |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **Юра Б.** |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **Таня Б.** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **Люда К.** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| **Марина Т.** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Юля Ч.** |  |  | **+** |  |  |  |  |

## Исходя из данных таблицы, составляется график страхов детей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **65%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **60%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5%** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  | У |

Условные обозначения:

Х – % количество детей, которые подвержены страхам;

У – страхи, которым подвержен ребенок:

1 – темнота;

2 – сказочные персонажи;

3 – кровь;

4 – стихии;

5 – врач;

6 – транспорт;

7 – животные.

**Исходя из исследования страхов, которым подвержены дети, выявилось, что дети больше всего подвержены страху темноты, менее подвержены страху крови (хотя боязнь крови занимает большое число процентов), меньше всего дети подвержены всем остальным страхам**.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В современных цивилизациях существует все более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуации, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция.

Страх-это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая никаких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем, есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией.

Исследования, которые были проведены, показали, что, работая с тревожными детьми, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Тревожные дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Достаточно высокий уровень тревожности характерен для периода поступления в школу, особенно первых месяцев учебы. Однако, после адаптационного периода, который продолжается обычно в первой и второй четверти положение меняется. Эмоциональное самочувствие стабилизируется.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Опрошенные дети в младшем школьном возрасте от 7 до 10 лет боятся: оставаться одни дома, заболеть, умереть, сказочных персонажей, темноты. Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). Психологи выделяют способы преодоления тревожности и страхов у детей. Для этого существуют целые комплексы приемов, упражнений.

В любом классе обязательно есть тревожные дети или дети, которые испытывают страхи в различных областях деятельности. Учитель, работая в таком классе, должен проводить работу по снятию школьной тревожности и страхов. Занятия проводятся, используя отдельные методы и приемы. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребенка со стороны окружающих.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вайзман Н. Реабилитационная педагогика. – М.: ИНФРА-М, 2002.
2. Левис Ш. Ребенок и стресс. – С-Пб.: НЕВА, 2002.
3. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусство-терапия. – М.: Школа-Пресс, 2003.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология. – М.: Сфера, 2004.