

сказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;

- формирование у учащихся моделей поведения, приводящих к компромиссному решению;
- освоение способов конструктивного поведения в конфликте;
- развитие навыков инициативности в общении;
- оказание помощи детям в преодолении скованности, неуверенности в общении с людьми;
- развитие художественно-творческих умений.

Формы и методы работы:

- анкетирование, тестирование;
- развивающие игры и упражнения;
- групповая работа;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетенции);
- проектная деятельность;
- участие в конкурсах, выставках.

Данные занятия являются эффективным средством воздействия, позволяющим решать широкий круг проблем в области общения. В эмоциональной сфере эти занятия групповой и индивидуальной формы помогают ребенку почувствовать эмоциональную поддержку со стороны группы, почувствовать собственную личностную и творческую ценность, стать более свободным в выражении собственных позитивных и негативных эмоций, раскрыть свои проблемы и соответствующие им чувства.

В поведенческой сфере групповая образительная деятельность помогает ребенку приобрести навыки более искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, преодолеть неадекватные формы поведения, проявляющиеся в группе, в частности, связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций, выработать и закрепить формы поведения, в частности те, которые будут способствовать адекватной адаптации вне группы.

При проведении занятий создаются благоприятные условия для формирования таких качеств личности, как инициатива, умственная активность и самостоятельность. Развивается способность к эмпатии.

Участвуя в выставочной, конкурсной и проектной деятельности, дети получают положительные эмоции от полученного результата своей работы. Законченная работа, как и сам процесс, дает детям чувство развития и достижения цели, являясь условием личного удовлетворения и убеждения в собственных возможностях.

*О.Л. Разумкова, С.С. Котова*  
РГППУ, Екатеринбург

### **Психологическая коррекция страхов у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапевтических методов**

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Проблема страхов мало разрабатывается в практике школы. Ведь, именно с поступлением в школу связано большинство страхов у детей. Актуальность исследования проблемы определяется еще и тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка. 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 страхи болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, о неправильном поведении родителей, также незнание родителями психических и возрастных особенностей ребенка, о наличии у них страхов.

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся сигналом опасности. Угроза, так же как и потенциальный ущерб, может быть как физической, так и психологической. Как указывает Д. Боулби (Bowlby, 1973), причиной страха может быть либо присутствие чего – то угрожающего, либо отсутствие чего-то, что обеспечивает безопасность (таким объектом является для ребенка мама). Как отметил Р. Грей (Gray, 1971), страх может быть вызван тем, что событие не происходит в ожидаемом месте или в ожидаемое время. Страх может иметь своим предметом, какого – либо человека или объекта. 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. Из-за частой распространенности страдания связь его со страхом вызывает неврозы «тревожность».

Причины страха могут быть разделены на 4 класса: а) внешние события или процессы; б) влечения или потребности; в) эмоции; г) когнитивные процессы субъекта. Причины, относящиеся к каждому из этих классов, могут быть врожденными или приобретенными.

Д. Боули выделил врожденные детерминанты страха, которые он называет «природными стимулами и их производными». Производные стимулы, скорее подвержены видоизменениям, чем природные. Природными стимулами страха является одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха, производные от природных, включают темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей.

Работа Б. Каган (Kagan, 1974), посвященная развитию негативного аффекта у детей, дает более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует, по меньшей мере, четыре «состояния страдания», которые называют страхом. По И. Канту, причинами состояния страдания являются: а) неассимилированное расхождение; б) предвиденье

нежелаемого события; в) непредсказуемость; г) признание несоответствия между взглядами и поведением; д) признание диссонанса между взглядами.

В настоящее время изучением эмоции страха занимаются следующие психотерапевты М.Е. Литвак; Ю.В. Щербатых (2001), П. Тил-ых (1995) психиатрии др. Изучением детских страхов занимаются специалисты по детской психологии: А.И. Захаров доктор психологических наук, а также американский ученый Д. Лэшли.

В ходе эмпирического исследования были обозначены страхи детей первого, второго и третьего класса. Дети младших классов в большей мере испытывают страх самовыражения, страх несоответствия ожиданиям окружающим, а также страх ситуации проверки знаний. Первоклассники испытывают страх перед взрослыми, второклассники и третьеклассники страх в установлении социальных контактов. Большинство детей хотят избавиться от своих страхов, поселив их в ноги человека, то есть дети осознают свои страхи, конкретизируют чего они боятся. Так у первоклассников больше страхов одиночества, темноты, нападения и животных. Второклассники испытывают страх нападения, сказочных персонажей, страх перед родителями и наказаниями. Третьеклассники больше испытывают страхи нападения, сказочных персонажей, смерти темноты и крови.

Для оценки достоверности различий между несвязанными выборками использовался непараметрический критерий Манна – Уитни. С помощью сравнительного анализа были выявлены значимые различия между учащимися первого, второго и третьего класса. Сравнительный анализ подтвердил данные, полученные по методикам, о том, что между страхами детей младшего школьного возраста есть различия. Например, между детьми первого и второго класса выявлены различия по переменным страх самовыражения, страх одиночества, страх сказочных персонажей, страх замкнутого пространства. Между вторым и третьим классом были выявлены различия между переменными:

напряжение в группе мышц рук (символизирует коммуникативную функцию), страх крови, родителей. Также значимые различия были выявлены между страхами детей первого класса и третьего. Это страх ситуации проверки знаний, переживание социального стресса, напряжение в группе мышц ног (символизирует трудности в установлении социальных контактов), страх одиночества и крови.

Для выявления взаимосвязи между страхами детей первого, второго и третьего класса использовался коэффициент корреляции рангов Спирмена. В результате было выявлено у первоклассников 18 взаимосвязей между страхами, у второклассников 43 взаимосвязи и у третьеклассников 28 взаимосвязей.

Арт-терапевтический метод на сегодняшний день является более эффективным методом коррекции страхов. В результате изменяется отношение ребенка к прошлому травматическому опыту и своим страхам.

Рисование, как и игра, это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Дети легко могут представить себя на месте того или иного персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это происходит каждый раз в процессе рисования. Все эти доводы позволяют использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с пугающими, неприятными и травмирующими образами. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: прогоняет монстров, побеждает чудовище, защищает близких, побеждает врагов, находится в темной комнате. Здесь нет места

бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, героизма, бесстрашия и способности противостоять злу и насилию. Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения положительных эмоций, в том числе и отрицательных и негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе немаловажно для его психического развития. Наилучший эффект достигается в том случае, если в устранении страхов у ребенка активное участие принимают его родители. Также рисование как терапевтический метод можно сочетать с игрой, что позволяет усилить эффект эмоциональной победы над страхами.

В основу методики коррекционной программы, разработанной на основе эмпирического исследования страхов детей младшего школьного возраста, легли следующие принципы:

1. Рисунок рассматривается как сфера совмещения диагностики и коррекции.

2. Рисунок рассматривается как феномен, т.е. комплексно, когда любой отдельный показатель рисунка не может быть однозначно связан с какой-либо отдельной психологической характеристикой ребенка, любая характеристика рисунка со временем может изменить свое значение для одного и того же ребенка.

3. Рисование обязательно должно сопровождаться беседой терапевта с детьми об их рисунках.

4. Главный персонаж рисунка является метафорой личности ребенка, а события, происходящие на рисунке – метафорами субъективного восприятия событий, в которые эмоционально вовлечен ребенок.

5. Принцип безопасности: использование метафорического пространства позволяет избежать прямого, грубого воздействия на психику ребенка.

6. Терапевтическая работа с ребенком через рисунок проводится только с согласия

родителей; присутствие родителей на сессии желательно, но по приглашению психолога.

7. Каждая сессия должна заканчиваться позитивными переживаниями ребенка.

*Д.С. Стальмахович*  
РГППУ, Екатеринбург

### **Игротерапия как средство психотерапевтического воздействия**

Игра – это радость общения, дающая ощущение полноты жизни, которая в не меньшей степени важна тем людям, возможности которых ограничены в силу тех или иных причин. Право всех детей на досуг и игры записано в международных документах ООН и проводится в жизнь рядом авторитетных международных организаций – ВОЗ, ЮНЕСКО, ОМЕР и др.

Игра, по точному выражению крупнейшего отечественного психолога С.Л. Рубинштейна, является «практикой развития». Единство развивающих возможностей игры для формирования личности ребенка осуществляется, во-первых, средствами разумной организации разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, во-вторых, путем осуществления специальных игровых программ, имеющих как общеразвивающий, так и специализированный характер (к последним следует отнести разные направления игротерапии, включая куклотерапию, театротерапию и др.).

Игрушки и игры, которыми увлечен ребенок, оказывают огромное влияние на развитие его личности, игротерапия становится важным средством в арсенале современных родителей и педагогов. Игрушки могут как обострить негативные черты, спровоцировать проявления агрессии, грубости, так и сгладить их при умелой организации игры и участия в ней взрослого. «Темная сторона» влияния игрушек проявилась не так давно, она пришла вместе с изобилием западных товаров для детей, наводнивших магазины и несущих в детское сознание набор чуждых ценностей. Игровая терапия хорошо выявляет такие моменты.

Что отмечают психологи? Во-первых, дети стали более меркантильны и ориентированы на потребление, а не на создание чего-либо.

Они желают зарабатывать деньги в будущем любой ценой, а способствует этому большое число дорогих игрушек и прочих атрибутов «хорошей жизни» и появившиеся во множестве настольные игры типа: «Юный предприниматель», «Юный банкир», «Русская рулетка» и т.д. Во-вторых, дети стали агрессивнее. Этому способствуют многочисленные сериалы и игры с их героями, насаждающие культ силы, агрессии и романтизирующие преступные формы деятельности (куклы-киллеры, монстры, звездные воины). Детская картина мира стала более мрачной, в ней появились мотивы гибели всего живого, отчасти благодаря СМИ, а еще из-за обилия агрессивных игрушек, настольных и компьютерных игр типа «Война миров», «Гибель цивилизации». Также существует тенденция к формированию циничного отношения к интимной стороне жизни взрослых, преждевременной озабоченности вопросами секса, одной из причин которой являются куклы с выраженными половыми признаками.

С другой стороны, так как игра в дошкольном возрасте – ведущий вид деятельности, развития мышления, все новые качества, умение ладить со сверстниками, выполнять правила и многое другое, – развивается именно в игре. Правильный выбор игрушки, развивающей положительные качества ребенка, активное участие взрослого в играх помогут решить многие проблемы. Игрушки и игры – самое эффективное средство психологической коррекции у детей. Дети будут играть даже сразу после тяжелой травмы, которую они пережили. Игровой процесс поможет им рассказать о своих переживаниях и смягчить эмоции.

Игровая терапия представляет собой наиболее эффективный подход, независимо от того, получает ли маленький ребенок помощь немедленно или спустя недели и месяцы после травмирующего события. Неслучайно, сейчас приобрела большую популярность игровая терапия, которая используется в самых разных ситуациях: для налаживания отношений внутри семьи и помощи в преодолении робости замкнутому малышу до поддержки и реабилитации