

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. Гораздо распространены внушенные детские страхи. Большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов нужно знать, что такое страх, проводить работу по снятию школьной тревожности.

Страх является наиболее опасной из эмоций. Обширные образы исследований, посвященных страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции.

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. История человечества от прошлого до настоящего состоит из попыток преодолеть, уменьшить, пересилить или обуздать страх. Страх - это защитная эмоциональная реакция, побуждающая субъекта избегать опасности. Опасность может быть реальной или воображаемой. Когда опасность реальна, то страх выполняет важную функцию, он полезен. Предохраняет нас от всяких опасностей. Воображаемые страхи это фобии.

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 ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Известный физиолог И.П.Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким 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 две угрозы имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие.

Страх существует независимо от культуры и уровня развития народа или его отдельных представителей, единственное, что изменяется, - это объекты страха, ибо как только мы

полагаем, что победили или преодолели страх, появляется другой вид страха, а также другие средства и мероприятия, направленные на его преодоления.

Гораздо более распространены внушенные детские страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчёркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи - упадёшь», «Не бери - обожжёшься», «Не гладь - укусит». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха.

К числу внешних можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат его. Всё это даёт основание говорить об условно-рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок 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.

Эмоционально неблагополучный ребёнок 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 ребёнок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если чувства не пропорциональны опасности, и тревога принимает затяжное течение. Если ребёнок 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.

Во многих цивилизациях дети в своём развитии испытывают ряд страхов. Проблемой страхов младшего школьного возраста занимались многие учёные: Д.Боулби, А.М.Прихожан.

Д.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, незнакомых ему людей. Таким образом, природные стимулы страха связаны 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 ребёнка ещё не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6-9 месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

Д.Боулби считал одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он также

показал другие природные стимулы страха, например: незнакомость и внезапные изменения стимуля-ции пугают значительно сильнее, если они появляются на фоне одиночества.

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Д.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 привидений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии - рационализацией страха молнии.

Д.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 самоотчёте испытуемые указывают на них, как на проявление страха [1].

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

Работа Когана, посвящённая развитию негативного аффекта у детей, даёт более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует 4 «состояния страдания», которые называются страхом. По Когану причинами «состояния страдания» являются: а) неассимилированное расхождение, б)предвидение нежелаемого события, в)непредсказуемость, г) признание несоответствия между взглядами и поведениями, д) признание диссонанса между взглядами [1].

Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушев-ляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детей складывается обьективизированный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслить абстрактно-логически.

Страхи бывают возрастные и невротические.

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребёнком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой индентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и

девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети младшего школьного возраста к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6-7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчёркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимают их беспокойство, если оно есть. Также родители, часто охвачены тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. У молодых жизнерадостных родителей (30-35) лет дети более спокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки неуверенности в себе.

Биологические предпосылки. Способствуют возникновению страха некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности. Это эмоциональная чувствительность и связанная с ней впечатлительность. Повышенная впечатлительность таких людей выражается в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «всё близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи не способными к агрессивным ответам. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний «они всё держат в себе».

Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно если на лицо общие свойства высшей нервной деятельности, а также, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт. Большинство страхов передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее опасения, могут внушаться детям навязываемой им системе ценностных ориентаций. Таким образом, наследуется не сами страхи, а некоторые общие свойства реагирования.

Невротические страхи. Характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряжённостью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов.

Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё представление о себе искажено, эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. С 6-7 лет ребенок идет в школу. Социальная позиция школьника налагает на него чувства ответственности, долга, обязанности, и это является одной из сил, формирующих нравственные стороны личности. К моменту поступления в школу у детей наблюдаются уменьшение количества страхов, что как раз и обусловлена новой социальной позицией школьника, которая уменьшает эгоцентрическую направленности личности, а так же и инстинктивно опосредованные формы страха. Младший

школьный возраст - это возраст когда переkreщиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи. Инстинктивные, преимущественно эмоциональные, формы страха - это собственно страх как воспринимаемая угроза для жизни, в то время, как социальные формы страха являются его интеллектуальной переработкой. Ведущий страх в данном возрасте - это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не-то, не так, быть осуждённым и наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, т. е. обо всём том, что объединено в понятие «совесть», которое является центральным психологическим образованием данного возраста

Итак, первый раз в 1 класс.

Сколько тревог, волнений хлопот, разговоров... И вот, наконец, долгожданный день наступил – ребёнок в классе, среди сверстников, перед ними учитель. Новая, очень значимая фигура в его жизни. Поступление в школу – серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования, а сколько всего нужно уметь делать - внимательно слушать учителя, концентрировать внимание, уметь отвечать на вопросы преподавателя. Зато желание побегать, поиграть, повеселиться надо подавлять. Если со всем этим ребёнок справляется и все у него идёт хорошо – он радостен, увлечён, он верит в свои силы. Если же нет - интерес к учёбе быстро проходит – успехов нет и нечему радоваться как ребёнку, так и родителям.

Первоклассники, которые по разным причинам не могут справиться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что, в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к школобоязни. Контрольные работы, домашние задания, отметки, давление родителей, давление ровесников, давление учителей, проблемы в обучении. Школа может стать источником значительных страхов, что повлияет на его учёбу и здоровье. Очень часто дети испытывают страх, когда чувствует, что ситуация выходит из - под контроля. Учитель несправедлив. Контрольная слишком сложная. Второй попытки не будет и т.д. Ещё одна школьная беда – волнение детей из-за возможных ошибок («Вдруг будет неправильно»), а иногда из-за боязни критики или насмешек со стороны учителей, родителей, ровесников. Волнение держит школьников в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учёба требует восприимчивости и сосредоточенности. Таким образом, в школе дети могут оказаться в ловушке страха.

Контрольные работы являются источником давления. Они кажутся детям очень важными и даже очень хорошие ученики понимают, что им могут задать вопрос, на который они не ответят. Волнение перед контрольной работой может плохо повлиять на способность ребёнка ответить на вопрос, который он точно знает, а лимит времени, отведённого на выполнение работы иногда заставляет детей делать глупые ошибки.

Контрольные - это типичный случай запугивания себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «Я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, я получу плохую отметку». Волнение от этого усиливается, и очень скоро ребёнок попадает в ловушку запугивания, с трудом сосредотачиваясь на задании. В этом случае можно предложить упражнение, как избавиться от страха перед контрольной работой. (Возраст: 8-10 лет)

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Скажи себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше».
3. Если ты чувствуешь, что волнуешься во время контрольной, или начинаешь запугивать себя, ещё раз хорошо вдохни и выдохни напряжение.

Учитель не может гарантировать, что ученик получит самую высокую отметку, но получит прекрасную возможность показать на что он способен.

Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, неуверенные в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учительницей. Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже, если родители не наказывают ребёнка, психологическое наказание всё равно присутствует. В младшем школьном возрасте отметка – не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребёнком как оценка всей его личности.

«Ты плохой, потому что ты плохо учишься», - говорят ребёнку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неопределённости, неуверенности в себе и различными страхами. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они вызывают у ребёнка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их.

Итак, большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности, боязнь быть не тем, «страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов.

Психологи выделяют два способа преодоления тревожности у детей.

- 1) Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
- 2) Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека.

Для преодоления школьной тревожности у учащихся 1 класса, необходимо:

- а) Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.
- б) Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.
- в) Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

По снятию тревожности у младших школьников центральную роль играют 2 метода

1. Метод последовательной десенсибилизации. Суть его состоит в том, что ребёнка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые могут лишь немного его волновать, и кончая теми, которые вызывают сильную тревогу, возможно, даже испуг. Для снятия напряжения ребёнку предлагают сосать конфету.
2. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения. Осуществляется с помощью игры-драматизации «в очень страшную, страшилищную школу», где сначала с помощью кукол-петрушек, в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причём все «пугающие» моменты должны быть доведены до крайней степени («так чтобы зрителям было очень страшно»). Кроме того, можно применять приёмы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причём акцентироваться должна школьная тематика

ПЕДАГОГИКА ЖАНА
ПСИХОЛОГИЯ МАСЕЛЕЛЕРИ

Особо следует сказать о приёмах, помогающих детям снять повышенную напряженность. С ней часто бывают связаны двигательные беспокойства, агрессивность. Здесь можно использовать щит, который держит взрослый и в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т.д.

Для выявления страхов у детей младшего школьного возраста используется методика по выявлению страхов у детей с помощью рисования. Это методика проводится с целью понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира ребёнка. Детям предлагается рисовать на темы: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

В исследовании участвовали 25 учеников 3 класса средней школы №2.

1. Рисунки на тему: «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём»

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

Таблица №1.

НЕ нарисовали страх	Нарисовали страх
30 %	70 %

Некоторые дети не нарисовали страх вообще. Другие дети не смогли нарисовать рисунок и преодолеть барьер страха в своём сознании, и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чём он не старается 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; сочетается меньше недоказанного, неясного, неопределённого. Вместе всё это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребёнка. Важно, во-первых, то, что задание задаёт учитель, ребёнок 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.

2. Рисунки на тему: «Самое хорошее или самое плохое»

Детям предоставляется возможность выбора событий, происходивших с ним

Таблица №2

Хорошие радостные эпизоды	Неприятные события
80%	20%

Большинство детей предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из

ПЕДАГОГИКА ЖАНА
ПСИХОЛОГИЯ МАСЕЛЕЛЕРИ

своей жизни. Тем не менее в классе присутствуют дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для беседы.

Важно отметить, что преобладание в рисунках серых тонов и доминирование чёрного цвета подчёркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребёнок. Наоборот, яркие светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки набросков и последующих, изменяющих первоначальный сюжет дорисовок, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят своё выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или большем числе отчётливых, но непересекающихся линий.

Страхи, которым подвержен ребёнок.

Таблица № 3

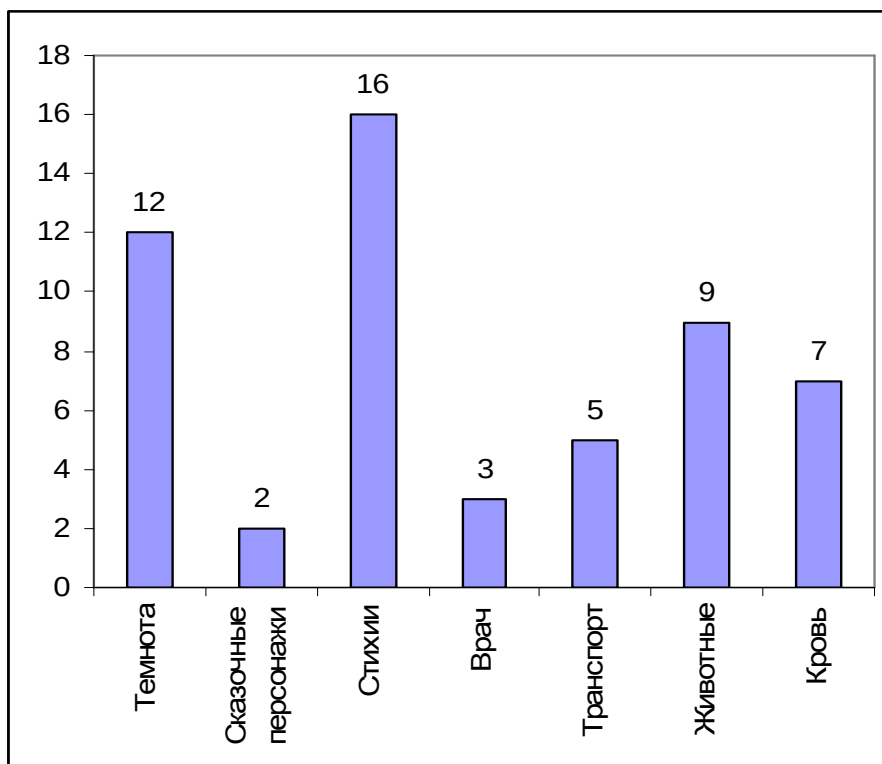
Ф.И.О.	Темнота	Сказочные персонажи	Стихи	Врач	Транс - порт	Животные	Кровь
Али-Аскар.А.	+						
Алым.С.			+		+		
Тилек.Ж.	+						+
Ислам.Н.	+		+			+	
Оля.Д.	+		+			+	
Саламат		+	+				
Рысбек.А.	+		+				
Айсулуу.М.							+
Багдайым.А.	+		+		+	+	+
Данияр.А.			+	+			+
Нурхан.А.			+			+	
Искен. Д.	+		+			+	
Саша.Ш.							+
Богдан.П.	+						

ПЕДАГОГИКА ЖАНА
ПСИХОЛОГИЯ МАСЕЛЕЛЕРИ

Даткайым.Ж.	+		+	+		+	+
Надим.С.	+		+				
Азамат			+			+	
КубанЖ.	+		+		+		
Байтемир	+		+				+
Дильбара Т.		+	+		+	+	
Даша Б.							
Саша М.			+	+	+	+	

Предварительно проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, например, боится ли ребёнок темноты, нападения бандитов, сказочных персонажей, наказаний животных и.д.

Исходя из данной таблицы, составлен график страхов детей.



Условные обозначения: X-% количество детей, которые подвержены страхам.

У- страхи, которым подвержен ребёнок.

1- стихии

2- темнота

3- животные

4- кровь

5-транспорт

6-врач

7- сказочные персонажи.

Исходя из исследования страхов, которым подвержены дети, выявилось, что дети больше всего подвержены страху стихии, менее подвержены страху темноты, меньше всего дети подвержены всем остальным страхам.

Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, 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 ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов необходимо также знать, что такое страх, какую

функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

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 должны проводиться с использованием отдельных методов и приёмов. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребёнка со стороны окружающих.

Литература

1. Изард, К.Э. Эмоции человека. -М., 1980.
2. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусство-терапия. -М., школа-Пресс, 1996.
3. Эмоции, страх, стресс./Вопросы психологии. -1989. № 4.
4. Овчарова Р.В., Практическая психология. -М., Т.Ц. Сфера, 1996.
5. .Левис Ш. Ребёнок и стресс. -С-П., 1997.
6. Вайзман Н.. Реабилитационная педагогика. -М.,1996.