

СТРАХИ И ИХ КОРРЕКЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зиборова Елена Игоревна

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
кафедра возрастной и социальной психологии,
кандидат психологических наук, доцент,
г. Белгород, Россия*

Костина Ирина Борисовна

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
Кафедра информатики,
естественнонаучных дисциплин и методик преподавания,
кандидат философских наук, доцент,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. В статье проанализирована проблема эмоционального неблагополучия детей, в частности проблема детских страхов. Исследование детских страхов как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько сильно эмоциональные состояния у детей влияют на нормальное протекание психических процессов и развитие личности ребенка. Использование игрового процесса, в течение которого ребенок проигрывает свои переживания, страхи и волнения в ходе песочной терапии, позволяет снизить уровень тревожности детей.

Ключевые слова: страхи, тревожность, эмоциональное состояние, личность, техника, песочная терапия.

FEARS AND THEIR CORRECTION WITH THE HELP OF SAND THERAPY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Ziborova Elena Igorevna

*Belgorod National Research University,
Department of Age and Social Psychology,
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Belgorod, Russia*

Kostina Irina Borisovna

*Belgorod National Research University,
Department of Informatics,
Science Disciplines and Teaching Methods,
Candidate of Philosophy, Associate Professor,
Belgorod, Russia*

Annotation. The article analyzes the problem of emotional distress of children, in particular the problem of children's fears. The study of children's fears in both domestic and foreign scientific literature is due to the understanding of the importance of how much emotional state in children affect the normal course of mental processes and the development of the child's personality. The use of the gameplay, during which the child loses his experiences, fears and excitement during sand therapy, can reduce the level of anxiety of children.

Key words: fears, anxiety, emotional state, personality, technique, sand therapy.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Он всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Состояние повышенной тревожности и как следствие – возникновение чувства страха у детей явление достаточно частое. Дети боятся темноты, неизвестности, боятся потерять родителей. В настоящее время современная психология предлагает различные формы решения этого явления. Песочная терапия – одна из них.

В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей. С давних пор психологи и психиатры подчеркивали, что одной из самых распространенных причин появления детских страхов является неправильное воспитание ребенка в семье, сложные семейные отношения. Однако страх в дошкольном возрасте не является устойчивой характеристикой личности, и относительно обратим при адекватном к нему подходе со стороны взрослых.

Проблема эмоционального неблагополучия детей, в частности проблема детских страхов, несмотря на достаточную изученность (А.И.Захаров, В.С. Мухина, М.В. Осорина, А.М. Прихожан и др.), не теряет своей актуальности на протяжении многих лет изучения данного понятия. Исследование детских страхов как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько

сильно эмоциональные состояния у детей влияют на нормальное протекание психических процессов и развитие личности ребенка.

Таким образом, актуальность нашей работы состоит в следующем: несмотря на достаточную изученность страхов в дошкольном возрасте, нет сведений о коррекционно-развивающих мероприятиях, которые направлены на преодоление и снижение страхов в этом возрасте, используя технику песочной терапии. В проведенном исследовании мы попытались выполнить поставленную перед нами задачу: проведение коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими страхи.

Проблема исследования: будет ли эффективной техника песочной терапии в работе психолога при проведении коррекционно-развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими страхи. Научная новизна работы заключается в том, что в исследовании предпринята попытка изучения видов, силы выраженности страхов, а также уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста и последующая их коррекция с помощью техники песочной терапии в работе психолога. В результате проведения теоретического анализа страхов в старшем дошкольном возрасте, можем констатировать, что тема данной работы является актуальной.

В нашей работе рассматривалась проблема страхов детей старшего дошкольного возраста и их коррекция с помощью техники песочной терапии. На основании теоретических данных можно сделать следующие выводы. Проблема эмоционального неблагополучия детей, в частности проблема детских страхов, несмотря на достаточную изученность (А.И. Захаров, В.С. Мухина, М.В. Осорина, А.М. Прихожан и др.), не теряет своей актуальности на протяжении многих лет изучения данного понятия.

Состояние повышенной тревожности и как следствие – возникновение чувства страха у детей явление достаточно частое. В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей. Страх в дошкольном возрасте не является устойчивой

характеристикой личности, и относительно обратим при адекватном к нему подходе со стороны взрослых, в частности – в работе психолога.

В результате проведенного нами исследования было обнаружено, что наиболее характерными страхами для детей старшего дошкольного возраста являются страх смерти родителей, страх того, что родители накажут их, страх перед сном, страх врачей, страх крови, страх темноты. Кроме того, были выделены страхи, которым дошкольники отдали наименьшее предпочтение, среди них: страх остаться одному, страшных снов, глубины, воды, огня, войны, больших улиц, площадей, сделать что-нибудь не так.

Таким образом, проведенное исследование доказывает, что дети старшего дошкольного возраста подвержены большому количеству страхов, особенно ярко из которых проявляется страх темноты, крови и страх врачей. То есть дети боятся того, что угрожает их жизни. Следовательно, можно предположить, что для детей старшего дошкольного возраста наиболее приемлемыми являются те страхи, которые могут принести вред их здоровью и здоровью их близких, что в свою очередь является возрастными особенностями развития.

Также нами было выявлено, что в старшем дошкольном возрасте уровень тревожности имеет тенденцию к возрастанию, что может быть связано с периодом подготовки и поступлением в школу и является серьезной сменой ранее существующей социальной ситуации развития и переходом от игровой к учебной ведущей деятельности. После проведенного эмпирического анализа нам необходимо было сравнить, связан ли высокий уровень индекса тревожности с большим количеством страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, на основании проведенного исследования мы выявили следующую особенность: по методике «Страхи в домиках» можно выделить 8 детей (4 девочки и 4 мальчика), которые имеют наибольшее количество страхов. С данными ребятами была проведена коррекционная работа, которая направлена на снижение количества страхов и их направленности.

По результатам проведения теста тревожности Теммла, Амена, Дорки мы также можем наблюдать 8 детей старшего дошкольного возраста, которые обладают высоким уровнем индекса тревожности (более 50 баллов). Следовательно, они также вошли в коррекционную группу, в ходе которой была проведена работа по снижению уровня тревожности с помощью техники песочной терапии.

Полученные нами данные характеризуются следующей особенностью: некоторые дети старшего дошкольного возраста, которые обладают большим количеством страхов, имеют и высокий уровень индекса тревожности. Это подтверждает наше предположение о том, что повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребёнка. Таким образом, высокий уровень тревожности является следствием возникновения страхов у детей дошкольного возраста. Таким образом, мы определили соотношение уровня тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста.

Между высоким уровнем тревожности и большим количеством страхов детей старшего дошкольного возраста обнаружилась тесная положительная связь ($\chi^2=0,4$, $p<0,01$), что может свидетельствовать о следующем: чем выше уровень тревожности у дошкольников, тем большее количество страхов для них характерно. Следовательно, мы можем констатировать, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

После проведения корреляционной работы, направленной на снижение уровня тревожности и уменьшение количества страхов в старшем дошкольном возрасте мы обнаружили, что между средним уровнем тревожности и количеством страхов у детей дошкольного возраста обнаружена отрицательная связь ($\chi^2=-0,3$, $p<0,05$).

Между низким уровнем тревожности и количеством страхов у старших дошкольников наблюдается положительная связь ($\chi^2=0,2$, $p<0,01$). На основании полученных данных, можно говорить о том, что чем ниже уровень тревожности у старших дошкольников, тем меньшее количество страхов у них присутствует.

По результатам проведенной нами коррекционной работы детям снова предлагалась методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой и тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Таким образом, количество страхов детей старшего дошкольного снизилось в группе детей старшего дошкольного возраста, в которой наблюдалось наибольшее количество страхов. Это свидетельствует о том, что использование техники песочной терапии играет благотворную роль в уменьшении количества детских страхов и их устойчивости.

Также после проведения коррекционной работы изменились показатели и по видам страхов. Так, наблюдается динамика в снижении таких страхов, как страх темноты, страх сказочных персонажей, страх крови, страх стихий, страх врачей, страх транспорта, страх животных. В свою очередь, по завершении коррекционной работы с помощью техники песочной терапии, уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста снизился до среднего. Таким образом, мы можем предположить, что игровой процесс, в течение которого ребенок проигрывал свои переживания, страхи и волнения в ходе песочной терапии, позволил нам снизить уровень тревожности детей. Следовательно, мы можем констатировать, что цель нашей работы достигнута. А также подтвердилась выдвинутая нами гипотеза, что страхи детей старшего дошкольного возраста достаточно обратимы при проведении соответствующих мероприятий (в нашем случае – при помощи техники песочной терапии).

Список использованных источников:

1. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий/И. Вачков //Школьный психолог.- 2004. - № 8. - с. 9.
2. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью / Н.Г. Вологодина.- М.: «Феникс», 2006.- 106с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. –СПб, 2000.

4. Некрасова, Е. Играем с песком, водой и глиной / Е. Некрасова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №6. – С. 41 - 43.
5. Прихожан А.М. Причины. Профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1998. – №2. – с.11-17.
6. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей / Л.М. Фридман.– М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 480 с.

**РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ БУДУЩЕГО У
ДЕПРИВИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ СОЦИАЛЬНО-
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ**

***Золотухина Ольга Сергеевна**
ОГБУ «Белгородский региональный Центр
психолого-медико-социального сопровождения»
Педагог-психолог,
г. Белгород, Россия*

***Карнаухов Владимир Александрович**
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
кафедра общей и клинической психологии,
кандидат психологических наук,
доцент,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению восприятия будущего у депривированных подростков из неблагополучных семей. В ней обоснована необходимость изучения личностных особенностей депривированных подростков с учетом их отношения к будущему. Предоставляется программа развития восприятия будущего у депривированных подростков и излагаются результаты ее апробации.

Ключевые слова: семейная депривация, восприятие будущего, эмоциональное отношение к времени, смысложизненные ориентации.