



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Уралбоева Дилноза

*Магистр Таишентского Международного Университета Кимё Самаркандинского филиал
e-mail dilnozauralboyeva1@gmail.com*

Аннотация: Статья представляет анализ методов и стратегий психолого-педагогической работы по преодолению страхов у детей младшего школьного возраста. Обсуждаются такие методы, как понимание эмоционального состояния детей, обучение стратегиям управления стрессом, игровая терапия, поддержка со стороны родителей и индивидуальный подход к каждому ребенку

Ключевые слова: Психолого-педагогические средства, коррекция страхов, младшие школьники, эмоциональное развитие, тревожность, стратегии управления стрессом, игровая терапия, поддержка родителей, индивидуальный подход, эмпатия

Annotation: This annotation addresses the key points concerning the use of psychological and pedagogical means to overcome fears in younger schoolchildren. Methods such as understanding the emotional state of children, teaching stress management strategies, play therapy, parental support and an individual approach to each child are discussed.

Keywords: Psychological and pedagogical means, fear correction, primary schoolchildren, emotional development, anxiety, stress management strategies, play therapy, parental support, individual approach, empathy

В возрасте младших школьников наблюдается важный этап формирования психических функций, особенно произвольности, а также начальных навыков учебной деятельности, самоконтроля и рефлексии. Однако этот процесс сопровождается сложными эмоциональными переживаниями у детей. Результаты исследований отечественных психологов подтверждают, что эмоциональное благополучие ребенка существенно влияет на его психическое развитие. Особое внимание уделяется отрицательным эмоциям, таким как страх и тревога, которые могут оказывать негативное воздействие на общее психологическое состояние младших школьников.[1]

Многие исследователи занимались изучением проблемы страха. В следовательских трудах И.П.Павлова, известного физиолога, указано что страх связан с инстинктом выживания. Он считал, что страх вызывает специфические изменения в нервной системе, такие как изменения в частоте дыхания, пульсе, артериальном давлении и выделении желудочного сока. Суть его теории заключается в том, что эмоция страха возникает как реакция на угрозу.[10]

Страх, рассматриваемый в различных областях науки, таких как психология, философия, психиатрия, физиология, педагогика и другие, представляет собой объект изучения с широким спектром аспектов. Для того чтобы четко выделить феномен страха от других схожих психологических состояний, таких как фобии, посттравматическое стрессовое расстройство и тревога, мы определяем страх как общее негативное эмоциональное состояние, которое связано с осознанием конкретной угрозы для жизни и благополучия. Это переживание может быть вызвано как реальной, так и воображаемой опасностью

Хотя "страх" и "тревога" часто считаются синонимами, они имеют существенные различия. Тревога отражает отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при ожидании неблагоприятного развития событий или в ситуации неопределенной опасности без определенного объекта или события. В отличие от тревоги, страх предполагает наличие конкретного объекта, события или человека, вызывающего ужас.[7]

По мнению А.И. Захарова, младший возраст характеризуется переходом от врожденных страхов к страхам, опосредованным социальными факторами. В подростковом возрасте эти страхи преобразуются в социальные, которые могут угрожать благополучию в контексте общения с окружающими. Количество страхов, не соответствующих социальным ожиданиям школы и семьи, увеличивается.[5]

В области педагогики и психологии выделяются различные формы страхов, включая возрастные страхи, которые особенно выражены у детей с высокой эмоциональной чувствительностью и отражают их индивидуальные особенности и уровень психического развития. Эти страхи могут возникать под влиянием различных факторов, таких как напряженные отношения с родителями, страхи, передаваемые родителями, социальная изоляция, и излишняя защита от опасностей. Они также могут быть вызваны избыточным контролем со стороны родителей, психологическим воздействием страхов в общении с другими детьми и взрослыми, и конфликтами в семейной среде.

Наиболее полной можно считать классификацию страхов А. Захарова:

1. По характеру:

- природные страхи - основываются на инстинкте самосохранения;
- ситуативные страхи;
- социальные страхи;
- личностные страхи

2. По степени реальности - реальные и воображаемые.

3. По степени интенсивности - острые и хронические.[5]

В психологическом словаре под редакцией Ю.Л.Неймера выделяются три основных вида страхов: реальный, невротический и свободный страх.

- * Реальный страх - рациональное выражение инстинкта самосохранения как нормальная реакция на восприятие внешней опасности.
- * Страх невротический - разнообразные формы «бесцельного страха» невротиков, возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций.
- * Страх свободный - общая неопределенная боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражаясь в состоянии «боязливого ожидания», страх беспредметный, не связанный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх.[8]

А. И. Захаров классифицирует страхи на семь основных подгрупп:

1. Медицинские страхи, которые связаны с опасением перед кровью, инъекциями, болевыми ощущениями, врачами и болезнями.
2. Страхи, связанные с возможным физическим ущербом, такие как страх перед неожиданными звуками, транспортом, нападением, пожаром, огнем, войной и стихиями.
3. Страх смерти, как собственной, так и смерти родителей.
4. Страх перед сказочными персонажами и животными.
5. Страхи перед сном, кошмарами и темнотой.
6. Социально опосредованные страхи, такие как боязнь людей, родителей, наказания со стороны взрослых, одиночества и опоздания.
7. Пространственные страхи, такие как страх высоты, воды, глубины, открытого и закрытого пространства.[5]

Страхи у младших школьников представляют собой естественную составляющую их эмоционального мира, но иногда они могут превратиться в проблему, мешающую нормальному функционированию. В данной статье рассматриваются основные психолого-педагогические подходы и средства, которые могут быть использованы для коррекции страхов у детей младшего

школьного возраста.

После поступления в школу ребенок начинает перестраивать свои сознательные процессы под воздействием обучения. Он приобретает качества, характерные для взрослых, так как включается в новые виды деятельности и взаимоотношения. Общими чертами всех его познавательных процессов становятся произвольность, продуктивность и устойчивость.

Для того чтобы ребенок успешно адаптировался к учебной и внешкольной деятельности, а также для эффективного раскрытия своего потенциала, важно научить его навыкам самостоятельного обучения, концентрации внимания и терпеливости. К моменту начала школьного обучения ребенок должен иметь достаточно развитый уровень саморегуляции, умение взаимодействовать с окружающими, умения в трудовой сфере и социальные навыки.[11]

В младшем школьном возрасте господствующей функцией становится мышление. Происходит завершение перехода от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, который начался еще в дошкольном возрасте.[4]

Внимание начинает развиваться особенно активно в младшем школьном возрасте. Без его формирования обучение становится непосильной задачей.

Эмоциональная составляющая играет ключевую роль у младших школьников. Во первых, их мыслительный процесс часто пронизан эмоциями: все впечатления и события вызывают у них яркие эмоциональные реакции. Во-вторых, они еще не освоили навыки контроля над своими чувствами и проявляют их открыто и без скрытности, будь то радость, грусть, страх или удовольствие. В-третьих, младшие школьники часто переживают частые смены настроения, аффекты и интенсивные эмоциональные всплески, такие как радость, гнев или страх. С возрастом, однако, они начинают осваивать умение регулировать свои чувства и удерживать их под контролем.[2]

Страхи в школе являются естественной частью учебного процесса. Однако определенные обстоятельства могут привести к тому, что у ребенка возникнут серьезные комплексы страха, которые негативно отразятся на его успехах в учебе. Эти страхи могут мешать ему чувствовать себя комфортно и радоваться обучению, а также способствовать развитию детских неврозов.

В нашей исследовательской работе мы выяснили что детские страхи могут иметь различные причины:

1. Определенные ситуации, которые пугают ребенка, например, укус собаки.
2. Страхи, которые были внушены ребенку.
3. Развитая детская фантазия, которая может усиливать страх перед определенными вещами или событиями.
4. Внутрисемейные конфликты, которые могут вызывать у ребенка тревожность и страх.
5. Взаимоотношения со сверстниками, которые также могут стать источником страха или тревоги.
6. Неправильное воспитание или деструктивное отношение к ребенку, которые могут усиливать его страхи.
7. Наличие невроза, что является психологическим расстройством и требует диагностики и лечения со стороны медицинских специалистов. Невроз проявляется через необычно сильные или длительные страхи, которые не соответствуют нормальному развитию ребенка.

Через наблюдение легко увидеть, когда ребенок испытывает страх. Он проявляется через беспокойство, напряженность и попытки избегать источника опасности, а также положительный ответ на вопрос о наличии страха. Иногда это не столько сам страх, сколько опасение возможного события. Прежде чем приступить к коррекции страхов, важно выяснить, с какими именно страхами сталкиваются дети.

Важной частью работы психологов и педагогов с детскими страхами является выявление этих страхов и определение их причин на раннем стадии. Методики, используемые для этого, могут различаться у разных специалистов, но, как правило, они основаны на типичных особенностях детской психики.

Психологи обычно применяют разнообразные методы, включая беседы, игры, арт-терапию и проективные техники, чтобы помочь детям выразить свои страхи и идентифицировать их источники. В процессе работы психолог старается создать доверительную атмосферу, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и мог открыто рассказывать о своих чувствах и опасностях.

Опираясь на эти данные, психолог анализирует страхи ребенка и пытается установить их корни. Это позволяет лучше понять, какие события или ситуации вызывают тревогу у ребенка, и разработать индивидуальные стратегии помощи и поддержки.

Коррекция страхов у младших школьников может включать различные психолого-педагогические методы и в нашей исследовательской работе мы привели к примеру часть:

1. Психологическая поддержка и консультирование: Проведение индивидуальных или групповых бесед с ребенком для выявления и понимания источников его страхов, а также обсуждение способов их преодоления.

2. Игровая терапия: Использование игр и развлекательных активностей для помощи ребенку в выражении своих эмоций и нахождении способов преодоления страхов.

3. Техники релаксации: Обучение ребенка простым техникам расслабления и дыхательным упражнениям, которые помогут ему справиться со стрессом и тревожностью.

4. Постепенная экспозиция: Планирование постепенного воздействия на объекты или ситуации, вызывающие страх, начиная с менее пугающих аспектов и постепенно переходя к более страшным.

5. Позитивное подкрепление: Поощрение ребенка за проявление смелости и преодоление страхов при помощи похвалы, наград и поддержки.

Важно подходить к каждому ребенку индивидуально, учитывая его особенности и ситуацию, которая вызывает страх, и выбирать подходящие методы коррекции на основе этого.

В заключение, можно сказать, что коррекция страхов у младших школьников представляет собой важную задачу для психологов и педагогов. Эффективная работа по преодолению страхов требует индивидуального подхода к каждому ребенку и использования разнообразных методик. В процессе коррекции страхов у младших школьников широко применяются психолого-педагогические средства, такие как психологическая поддержка и консультирование, игровая терапия, техники релаксации, постепенная экспозиция и позитивное подкрепление. Кроме того, важным аспектом является работа с семьей, вовлечение родителей в процесс коррекции страхов и обучение их методам поддержки ребенка. Необходимо помнить, что каждый ребенок уникален, и для эффективной коррекции страхов необходимо учитывать его индивидуальные особенности, потребности и контекст, в котором он находится. Сотрудничество между психологами, педагогами и семьей играет важную роль в успешном преодолении страхов и обеспечении психологического благополучия младших школьников.

Список литературы:

1. Акопян, Л. С. Диагностика детских страхов и тревожности/ Л. С. Акопян// Методическое пособие. - Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2006. С.172.
2. Белоусова, А. К Возрастная психология: учебник / А. К. Белоусова. - Ростов на Дону : Феникс, 2012. - 591 с.
3. Вардянян, А.У. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся / А. У. Вардянян // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. - Уфа, 1985. – С. 51-54.
4. Габай, Т. В. Учебная деятельность и ее средства / Т. В. Габай. - Москва, 1988. – 30 с.
5. Захаров, А. И. Дневные иочные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург: Речь, 2010, - 320 с.
6. Каменская, В. Г. Психодиагностика ребенка/ В. Г. Каменская, Л.В. Томанов, О.А. Драганова // учебник. – Москва : Форум, 2011. - 400 с.
7. Научно – издательский центр Аспект. – [Электронный ресурс] Причины детских страхов и способы их коррекции в младшем школьном возрасте. – режим доступа <http://na-journal.ru/1-2014-gumanitarnye-nauki/421-prichiny-detskih-strahov-i-sposoby-ih-korrekcii-v-mladshem-shkolnom-vozraste> (дата обращения)
8. Неймер, Ю. Л. Психологический словарь / Ю.Л. Неймера. – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
9. Новейший психологико-педагогический словарь. – Минск: Современная школа, 2010. - 928 с.
10. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений / И. П. Павлов // 2-е изд.- Москва: АН СССР, 1951. -

439 с.

11. Эльконин, Д. Б. Психология развития / Д. Б. Эльконин // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Москва, 2001.- 143с.