

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-9-85-16>

УДК 376

Богдан Є.І., Кисла О.Ф., Міненко А.О.
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті здійснюється теоретико-методологічний аналіз поняття «страх», визначається його сутність з точки зору різних психолого-педагогічних напрямів. Аналізуються погляди вітчизняних та зарубіжних вчених щодо проблеми страху. Визначено місце поняття «страх» в системі психологічних категорій. Проаналізовано особливості виникнення страхів в дітей молодшого шкільного віку. Визначено переважаючі види дитячих страхів та умови переходу страхів у фобії. Показано вплив найближчого оточення дитини на виникнення в неї нав'язливих страхів. Вказано засоби та форми корекції страхів в дітей молодшого віку. Проаналізовано роль механізмів психологічного захисту у нівелюванні дитиною власних страхів. Підкреслено необхідність надання психолого-педагогічної допомоги дітям, в яких спостерігаються нав'язливі страхи та фобії. У статті розглядаються напрями корекції страхів дітей молодшого шкільного віку, зокрема ігротерапія, казкотерапія, арт-терапія. Обґрунтовується їх актуальність, надаються дані щодо організації методів корекції.

Ключові слова: страх, фобія, молодший шкільний вік, корекція, арт-терапія, казкотерапія.

Bohdan Yevhenia, Kysla Oksana, Minenok Antonina
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

FEATURES OF FEAR CORRECTION BY PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN

Summary. The article carries out a theoretical and methodological analysis of the concept of «fear», determines its essence in terms of various psychological and pedagogical areas. The views of domestic and foreign scientists on the problem of fear are presented. The place of the concept of «fear» in the system of psychological categories is determined. Peculiarities of fears in primary school-age children are analyzed. The factors influencing the emergence of fears in children are considered: general anxiety; experiencing social stress; frustration with the need to succeed; difficulties in self-expression; stress in the situation of testing knowledge; low physiological resistance to stress; problems in relations with teachers. It is determined that the presence of children's fears is reflected in the cognitive and emotional development of the child, causes sleep problems and other psychosomatic disorders, causes difficulties in communicating with peers, prevents the harmonious development of the child's personality. The predominant types of children's fears and conditions of transition of fears into phobias are determined. The influence of the child's immediate environment on the development of obsessive fears is shown. Means and forms of correction of fears in primary school-age children are indicated. The role of psychological protection mechanisms in leveling a child's own fears is analyzed. The need to provide psychological assistance to children with obsessive fears and phobias was emphasized. The article considers the directions of correction of fears of children of primary school age, in particular game therapy, fairy tale therapy, art therapy. Their relevance is substantiated, data on the organization and methods of these correction methods are provided. Also in the article the results of research of efficiency of application of means of art activity for the purpose of psychological correction of fears of younger schoolboys are presented. The peculiarities of manifestations of fears of junior schoolchildren in modern conditions and the dependence of their occurrence on the conditions of family upbringing are established.

Keywords: fear, phobia, primary school age, correction, art therapy, fairy tale therapy.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку є пріоритетним завданням сучасної освіти. В умовах сьогодення спостерігається тенденція зростання кількості дітей зі страхами, з якими тісно пов'язані тривожність, почуття невпевненості, що негативно впливає на самооцінку дітей молодшого шкільного віку. Страх може бути наявний на рівні свідомості/підсвідомості дитини, негативно впливаючи на різні сфери життя. Страхи, які функціонують на рівні фобій, здатні знижувати якість життя дітей молодшого шкільного віку, негативно впливаючи на процес соціалізації, який є особливо важливим у молодшому шкільному віці. Страхи обмежують життєдіяльність та соціальну взаємодію, що

в свою чергу носить нав'язливий характер та порушує процес становлення особистості дитини, призводить до деструктивних змін у її взаємодії з дорослими, однолітками, а також є наслідком неправильного сприйняття предметного середовища, залежно від об'єкту, на який спрямоване почуття страху. Тому розуміння походження страху, чинників та механізмів, які зумовлюють його появу та розвиток, дозволяє запропонувати ефективні підходи щодо корекції страхів в дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку набуває все більшого значення у сучасній практичній діяльності фахівців. Феномен страху вивчався вітчизняними та зарубіжними

психологами та педагогами протягом останніх десятиріч. Біля витоків опису проблеми страху були стояли Аристотель, Т. Гоббс, Р. Декарт, А. Камю, І. Кант, С. К'єркегор, М. Монтень та ін. Вклад у розвиток теорії психології страху внесли ряд науковців, зокрема В. Вілюнас, Л. Виготський, О. Захаров, О. Кондаш, М. Левітов, А. Леонова, І. Павлов, К. Ізард, А. Прихожан, М. Сеченов. Серед сучасних дослідників вагомий внесок у дослідження природи страху та методів її корекції внесли О. Камінська, К. Ковалевська, Г. Кошонько, О. Макух, С. Томук, М. Шевченко та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. По при низку досліджень страху як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, досі не має єдиного і загальноприйнятого визначення поняття «страх». Дослідники трактують це поняття по-різному, тому важливим завданням є визначення категорії і формулювання базового поняття «страху», проведення аналізу та систематизації існуючих даних з проблеми страхів та дослідження методів педагогічної корекції страху у дітей молодшого шкільного віку.

Метою статті є висвітлення особливостей проблеми страху та особливостей його корекції у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Сьогодення ставить перед дитиною все більш високі вимоги. Для того, щоб бути активним учасником подій, дитина має активізувати себе, зокрема розумово, психологічно та фізично, що продукує високий рівень напруженості. Показником успішної діяльності є відсутність психологічного дискомфорту та страхів [7].

Дослідник М. Шевченко відзначає, що молодший шкільний вік є особливо чутливим періодом, що вимагає адаптації до нових умов: навчальної діяльності, режиму дня та правил, обмеження фізичної активності, особистості педагога, спілкування у великому колективі класу та школи. Збільшуються фізичні та інтелектуальні навантаження і виникають ситуації оцінювання та порівняння. Все це створює сприятливі умови виникнення і прогресування розвитку страхів [8].

Дитині ХХІ століття доводиться боротися з такими страхами, яких не випробовували її однолітки ХХ століття: їх викликають, зокрема, сюжети фільмів жахів, персонажі комп'ютерних ігор, фільми зі сценами насильства, щоденні повідомлення про терористичні акти в засобах масової інформації [4].

На думку дослідниці О. Камінської, аналіз проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку є особливо важливим, оскільки саме цей віковий період відрізняється ускладненням системи вимог до дитини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Страх – це емоція, яка виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і скеровує його на джерело справжньої або уявної небезпеки. У сучасних дослідженнях страх визначають як негативну емоцію, як стан, емоційне переживання та нестійке почуття. Психічний стан страху характеризуються тим, що дитина не керує свідомо своїми діями [2].

Зокрема, Р. Овчарова розглядає страх, як ефективне (емоційно загострене), відбиття у свідомості людини конкретної погрози для її життя й благополуччя [6].

Відомий фізіолог І. Павлов трактує страх як «прояв природного рефлексу, пасивно-оборонної реакції з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх заснований на інстинкті самозбереження, має захисний рефлекс і супроводжується певними змінами вищої нервової діяльності» [4].

У вітчизняній психології страх розглядався як емоція, почуття, переживання. Такої точки зору дотримувалися Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн. Після того, як М. виділив психічні стани в окрему категорію, страх почали досліджувати як емоційний стан (О. Захаров, М. Конохов, М. Левітов, О. Черникова) [7].

О. Камінська вказує, що більшість дітей проходять в своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Особливість страхів дітей шкільного віку полягає в тому, що на одному рівні існують страхи щодо вигаданих об'єктів (вампири, темрява, привиди, жахи), тимчасові (тварини, комахи, змії) та глибинні (страх невідповідності, самотності, знехтування, відповідальності тощо) [2].

Страхи, стримуючи пізнавальні потреби дитини, можуть серйозно перешкоджати гармонійному розвитку, заважати повноцінній соціалізації, бути передумовою невротизації дитини [1].

К. Ізард стверджує, що певні об'єкти, події чи ситуації мають тенденцію пробуджувати страх, тобто є природними сигналами небезпеки. У якості природних сигналів небезпеки він називає такі фактори: біль, самотність, раптова зміна ситуації, стрімке наближення об'єкта. Л. Стукан аналізувала такі види страхів: страх інтерперсональної взаємодії, страх представлення на людях, змішаний тип [2].

Молодший шкільний вік – це своєрідне перехрестя, на якому перехрещуються інстинктивні та соціальні страхи. Провідний страх цього віку – страх «бути не тим», страх невідповідності загальноприйнятим нормам поведінки, вимогам найближчого оточення (у школі, серед однолітків або сім'ї). Конкретними формами цього страху є страхи зробити щось неправильно, не так, як слід. Іншою причиною «шкільних страхів» дитини можуть бути її конфліктні відносини з учителями, з однолітками, боязнь їхньої агресивної поведінки. Нерідко самі батьки провокують виникнення цього страху, коли у своєму прагненні мати дитину-відмінника, постійно тиснуть на неї під час підготовки домашніх завдань або дають вказівки щодо правильних відповідей у класі [1].

Т. Гузанова виділила вісім основних чинників, що впливають на розвиток шкільних страхів у дітей у початковій школі [1]: загальна тривожність у школі, виражена в загальному емоційному напруженні; переживання соціального стресу; фрустрація потреби в досягненні успіху, що гальмує розвиток домагань на успіх і досягнення високих результатів; страх самовираження; страх ситуації перевірки знань; страх не відповідати очікуванням оточення – тривога щодо оцінки з боку значущих інших, щодо своїх результатів, учинків, ідей; через острах можливості негативних оцінок; низький фізіологічний опір до стресу; проблеми і страхи у відносинах з учителями [1].

Найявність стійких страхів у дітей говорить про їхню неможливість справитись зі своїми почуття-

ми, контролювати їх, коли діти лякаються, замість того, щоб діяти, і не можуть зупинити «розбурхання» почуття. Відчуття страху можливе при одержанні суб'єктом інформації про можливу шкоду або загрозу його благополуччю. Страх є найнебезпечнішою емоцією. Максимум прояву страхів спостерігається з 5 до 8 років, при зменшенні інтенсивності зв'язків між страхами, але страх при цьому більш складно психологічно мотивований і несе в собі більш пізнавальну активність. У дітей молодшого шкільного віку до названих страхів додаються й нові: страхи, що зумовлені навчальним процесом, спілкуванням, самооцінкою. Такі страхи часто навіюються окремими педагогами, ровесниками, батьками та ін. [7].

Саме тому проблема корекції страхів встає досить гостро та вимагає розробки програми, що дала б змогу в умовах школи, не заважаючи навчальній діяльності та не навантажуючи дітей, провести ефективну корекційну та профілактичну роботу з дітьми [8].

А. Ковалевська вказує, що корекція визначається як «виправлення» й оптимізація процесу психічного розвитку особистості і передбачає використання природних рушійних сил психологічного та особистісного розвитку [3].

У психолого-педагогічній літературі описані різні способи корекції страхів різної етіології. У цілому, усі пропонувані способи умовно розділені на три групи:

- гра зі страхом;
- малювання страху;
- вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії).

На основі цих даних можна скласти комплекс корекційних методик, який буде містити в собі: Методики, засновані на використанні ігрового методу: «Граз темрявою», «Чехарда», «Відгадай, кого я боюся»; Методики, засновані на використанні ізотерапії: «Розправся з намальованим страхом»; Методики, засновані на використанні казкотерапії: «Казка про страх» [4].

О. Камінська стверджує, що корекція страхів у дітей є важливим завданням, оскільки страхи негативно впливають на формування особистості. Вона передбачає два етапи – визначення об'єкта страху, а потім перетворення його. Корекція страхів здійснюється за допомогою казкотерапії, ігротерапії, лялькотерапії, арт-терапії тощо. Також позитивний вплив мають індивідуально-групові заняття і методи, які допомагають поліпшити взаєморозуміння між батьками та їхніми дітьми [2].

С. Томчук вважає, що корекційна робота може включати індивідуальну та групову форми взаємодії, метод проєктивного малюнка, ліплення, методи десенсибілізації, позитивного підкріплення, елементи психологічного тренінгу, метод моделювання ситуацій, елементи музикотерапії [7].

О. Макух основними завданнями, спрямованими на корекцію дитячих страхів, вважає: розвиток умінь долати невротичні реагування, нормалізувати самопочуття, виховувати вольові якості та об'єктивне ставлення до ситуацій соціально-психологічного клімату; підвищення загальної комунікативної культури дітей; вдосконалення психологічних знань педагогів та батьків про закономірності психічного та соціального розвитку

дітей. Засобами корекції страхів є терапевтичні казки, моделювання ситуацій, ігри, малювання, ліплення, фрагменти музичної корекції, що забезпечують формування та розвиток комунікативних навичок, вербалізацію страхів та тривожності, усвідомлення особистих труднощів [5].

Ігротерапія є найефективнішою методикою корекції дитячих страхів, тому що її можна застосовувати на різних вікових етапах і з дітьми різного інтелектуального розвитку. Для гри «У страх» підбирається сюжет, предмети, що символізують те, чого дитина боїться (собака, вовк, вампіри, Баба Яга), розігрується сюжет із цими предметами. Діти розправляються зі своїм страхом.

В «Грі з темрявою» дитина жестами зображує, чого вона боїться, а інші відгадують страх. В учнів можуть виникати труднощі, наприклад, страх темряви й самотності діти часто не можуть зобразити жестами. Тому тут виникають труднощі з відгадуванням. Однак це не знижує корекційної сили даної ігрової методики. У грі «Чого я боюся?» діти називають першу й останню букву заданого слова, те, чого або кого вони бояться. Інші діти відгадують.

Корекційна робота проводиться не зі страхом, а з особистісним відношенням дитини до причин, що його породили. Використання даних методик допомагає дітям встановити довірчий стосунки з однолітками, подолати почуття самотності й покинутості, тривожності [4].

Одним з методів корекції дитячих страхів є казкотерапія. Це напрямок психотерапії, при якому для досягнення терапевтичного ефекту використовуються вигадані історії (казки). Казка спонукає дитину співпереживати персонажам, у результаті чого у неї з'являються нові уявлення про людей, предмети і явища навколишнього світу, новий емоційний досвід.

Ще одним ефективним методом корекції дитячих страхів є арт-терапія. Вона характеризується комплексом теоретичних, практичних ідей; взаємозв'язком із соціальними, психологічними й педагогічними явищами; відносною самостійністю від складових педагогічного процесу; здатністю до інтеграції та трансформації середовища [2].

Образотворча діяльність є найбільш прийнятним засобом психокорекції страхів молодших школярів віці найбільш активного інтересу до малювання. Малювання, як і гра, є відображенням у свідомості дітей оточуючої дійсності, проте, крім того, це і її моделювання, вираження ставлення до неї. Зображення страхів у процесі їх малювання є однією з умов їхнього усунення завдяки тому, що сам факт одержання завдання організує діяльність дітей і мобілізує їх на боротьбу зі своїми страхами. У процесі малювання об'єкт страху свідомо піддається маніпуляції і творчо перетворюється як художній образ. Виявлений при малюванні інтерес поступово гасить емоцію страху, замінюючи її вольовим зосередженням і задоволенням від виконаного завдання.

В процесі корекції можна застосовувати методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку, описані рядом фахівців (Т.А. Ареф'єва, Н.І. Галкіна, О.І. Захаров): домальовування «захисного об'єкта»; видозміна

малюнку, перетворення «страшного» у «смішне» чи «добре і веселе»; ототожнення дитини з героєм казок, фільмів чи мультфільмів, який міг би успішно впоратися зі страхами і страшними ситуаціями; пропозиція познайомитись і подружитись з об'єктом страху; прикраса похмурого, перетворення в красиве; «зазирання у темряву». Страху найбільш успішно піддаються корекційному впливу у молодшому шкільному віці, застосування арт-терапії як виду корекційної роботи є доцільним для цієї вікової групи [3].

Висновки і пропозиції. Аналіз досліджуваної проблеми дозволяє визначити страх – як невід'ємний емоційний прояв психічного життя, який з'являється і закріплюється в дитячому віці. Фіксація страхів може призводити до виникнення проблем у поведінці та житті дитини, породжує невпевненість у собі, не дозволяє особистості реалізуватися на повну силу. Дитячі страхи

служать механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, виконують мотиваційну, адаптаційну, сигнальну функції, відіграють соціалізуючу і навчальну роль у процесі формування особистості. Надмірно інтенсивні форми вираження страху є основою психологічних порушень і поведінкових відхилень. Таким чином, запропонований комплекс корекційних методів сприяє зниженню кількості страхів у дітей молодшого дошкільного віку, за допомогою зняття в дітей переживання страху смерті, почуття самотності, зняття відчуття постійної загрози, що надходить із навколишнього світу.

Аналіз окремих методик, зокрема застосування гри, малювання та елементів вербалізації страху досить ефективно у роботі з «тривожністю» дітей молодшого шкільного віку та при організації педагогічного впливу для усунення конкретних форм страху.

Список літератури:

1. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
2. Камінська О.В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86–104.
3. Ковалевська А.О. Ефективність використання засобів образотворчої діяльності для психокорекції страхів молодших. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 151–155.
4. Кошонько Г.А. Дитячі страхи та способи їх корекції. *Деструктивні емоційні стани учнів: проблеми теорії та практики : зб. матеріалів Міжобл. наук.-практ. конф. (18-19 груд. 2010 р.) / за заг. ред. С.М. Томчука*. Вінниця : ВОПОП, 2010. С. 42–47.
5. Макух О.І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 20 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология. Москва : Т.Ц. «Сфера», 1996. 337 с.
7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
8. Шевченко М.В. Психологічна корекція страхів дітей молодшого шкільного віку з вадами мовлення. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 17–19.

References:

1. Vavilova, A.S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti strakhiv molodshykh shkolyariv [Psychological features of fears of junior schoolchildren]. *Zbirnyk naukovykh prats' KKPNU imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy*, no. 1, t. 1, pp. 140–144.
2. Kamins'ka, O.V. (2018). Problema dytyachykh strakhiv u doslidzhennyakh vitchyznyanykh ta zarubizhnykh naukovtsiv [The problem of children's fears in the research of domestic and foreign scientists]. *Psykholohichnyy chasopys*, no. 4, pp. 86–104.
3. Kovalevs'ka, A.O. (2013). Efektyvnist' vykorystannya zasobiv obrazotvorchoyi diyal'nosti dlya psykhhokorektsiyi strakhiv molodshykh [The effectiveness of the use of means of artistic activity for the psychocorrection of fears of the young]. *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho derzhavnogo universytetu imeni V.O. Sukhomlyns'koho. Seria: Psykholohichni nauky*. t. 2, vol. 10, pp. 151–155.
4. Koshon'ko, H.A. (2010). Dytyachi strakhy ta sposoby yikh korektsiyi [Children's fears and ways to correct them]. *Dstruktyvni emotsiyni stany uchniv: problemy teorii ta praktyky: zb. materialiv Mizhobl. nauk.-prakt. konf. (18-19 hrud. 2010 r.) / za zah. red. S.M. Tomchuka*. Vinnytsya: VOIPOP, pp. 42–47.
5. Makukh, O.I. (2009). Osoblyvosti mezhovykh psykhhichnykh staniv molodshykh shkolyariv u protsesi navchal'noyi diyal'nosti [Features of borderline mental states of junior schoolchildren in the process of educational activity]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / In-t psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrainy. Kyiv, 20 p.
6. Ovcharova, R.V. (1996). Praktycheskaya psykholohiya [Practical psychology]. Moskva: T.TS. «Sfera», 337 p.
7. Tomchuk, S.M., & Tomchuk, M.I. (2018). Psykholohiya tryvohy, strakhu ta ahresiyi osobystosti v osvith'nomu protsesi: monohrafiya [Psychology of anxiety, fear and aggression of the individual in the educational process: monograph]. Vinnytsya: KVNZ «VANO», 200 p.
8. Shevchenko, M.V. (2012). Psykholohichna korektsiya strakhiv ditey molodshoho shkil'noho viku z vadamy movlennya [Psychological correction of fears of children of primary school age with speech defects]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi*, vol. 17, pp. 17–19.