

КОРЕКЦІЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОВИХ МЕТОДИК

Анотація. Стаття присвячена розкриттю поняття страх та дитячий страх в літературі психолого-педагогічного спрямування. Здійснений аналіз розбіжностей між поняттями страх та тривожність. Проаналізовано особливості виникнення страхів в дітей молодшого шкільного віку. Визначено переважаючі види дитячих страхів та умови переходу страхів у фобії. Розкрито основні теорії ігрової терапії та розкрито основні психологічні механізми корекційного впливу гри. У статті здійснений аналіз основних методів психологічної корекції дитячих страхів. Розглядаються наступні методи роботи з дитячими страхами, такими як: арт-терапія, зокрема: малювання, ігрова терапія, казкотерапія, лялькотерапія; методи поведінкової психотерапії: оперантні методи, метод конфронтації, когнітивне переструктурування, тренінг впевненості в собі, способи самоконтролю, систематична десенсибілізація та інші методи, а також методи корекції страхів засобами гармонізації дитячо-батьківських відносин. Стаття містить аналіз сучасних корекційно-розвивальних програм, які ставлять собі за мету подолання дітьми страхів.

Ключові слова: дитячі страхи, тривожність, фобія, молодший шкільний вік, корекція, арт-терапія, поведінкова терапія.

Pokryshko Darya, Kysla Oksana

National University «Chernihiv College» T.G. Shevchenko

FEATURES OF FEAR CORRECTION BY PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN

Summary. The article is devoted to the disclosure of the concept of fear and child fear in the literature of psychological and pedagogical orientation. An analysis of the differences between the concepts of fear and anxiety. The peculiarities of fears in children of primary school age are analyzed. The predominant types of children's fears and conditions of transition of fears into phobias are determined. The main theories of game therapy are revealed and the main psychological mechanisms of corrective influence of the game are revealed. The primary source of changes in the child's behavior, in terms of behavioral play psychotherapy, is the presentation of the child's negative and positive consequences of his behavior. First of all, the therapist sets the task to change and adjust the attitudes and beliefs of the child. Development and change of all mental processes occurs, first of all in activity. In children, the leading activity is play, so it is the leading means of psychotherapy of this age. The article analyzes the main methods of psychological correction of children's fears. The following methods of working with children's fears are considered, such as: art therapy, in particular: drawing, game therapy, fairy tale therapy, puppet therapy; methods of behavioral psychotherapy: operant methods, confrontation method, cognitive restructuring, self-confidence training, methods of self-control, systematic desensitization and other methods, as well as methods of correction of fears by means of harmonization of child-parent relations. The article contains an analysis of modern correctional and developmental programs that aim to overcome children's fears. The article contains an analysis of modern correctional and developmental programs that aim at overcoming children fears. It is concluded that the methods used in the programs are non-specific, and the need to develop and test a correctional and developmental program for work with children's fears with the inclusion of children's activities, contributing to the amplification and intensification of development, full the child's living age stage, which, in turn, will contribute to overcoming fears by increasing the emotional resources of the child.

Keywords: children's fears, anxiety, phobia, primary school age, correction, art therapy, behavioral therapy.

Постановка проблеми. Страх як негативна емоція супроводжує людину завжди, він виникає у людини в ситуаціях небезпеки, невизначеності, новизни подій, супроводжував людину завжди. Дитячі страхи в тій чи іншій мірі обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Однак страхи, що зберігаються тривалий час, служать ознакою емоційного неблагополуччя, негативно впливають на психічне здоров'я і розвиток дитини.

У зв'язку з цим постає питання про необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми психологічної корекції дитячих страхів і пошуку шляхів подолання психічного неблагополуччя дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема корекції дитячих страхів набуває великого значення. Окремі питання щодо проблеми страхів вивчалися психологами за кордоном Д. Бретт, К. Ізард, Е. Міллер, Ф. Ріман, Б.Н. Філ-

ліпс, З. Фрейд, К. Хорні та ін. Серед вітчизняних дослідників страху приділяли увагу Ю.П. Азаров, І.В. Бабарикіна, Л.С. Виготський, А.І. Захаров, О.А. Камінська, А. Ковалевська, О.А. Карабанова, Г.М. Котляр, Л.Ф. Обухова, О.В. Хухлаєва.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, досі не має загальноприйнятого і єдиного визначення поняття «страх» у психолого-педагогічній літературі. Його природа й сутність залишилися мало- або взагалі нерозкритими. Саме цим обумовлений наш науковий інтерес до історії вивчення проблеми дитячих страхів та дослідження їх педагогічної корекції у дітей молодшого шкільного віку засобами ігрових технологій.

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

Виклад основного матеріалу. Страх відноситься дослідниками до однієї з основних емоцій. В теорії диференціальних емоцій К. Ізарда страх – базова емоція, яка є «вродженим емоційним процесом з генетично заданим фізіологічним компонентом, певним мімічним проявом і конкретним суб'єктивним переживанням» [7, с. 54].

З точки зору А.С. Співаковського, страх відноситься до специфічного гострого емоційного стану, це реакція, яка проявляється в небезпечній ситуації. Страх викликається конкретною близькістю небезпеки, яка вже настала [20].

На думку А.І. Захарова, страх – це «афективне (емоційно загострене) відображення в свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя людини» [3, с. 8].

Страх вважається негативно забарвленим емоційним процесом і свідчить про наявність неблагополуччя в розвитку емоційної сфери [11].

Від переживання страху слід відрізнити стан тривоги і тривожності.

Розуміти відмінність страху і тривоги необхідно для правильної корекційної допомоги дитині.

На відміну від страху тривога – це переживання віддаленої і неясної небезпеки.

Якщо існує реальна об'єктивна небезпека, то можна говорити про страх, а при переживанні побоювання, яке не має об'єктивного підґрунтя, можна говорити про тривогу [20].

Дж. Уотсон (1929) розглядає в якості підстави для розрізнення страху і тривоги різний характер дій, що реалізують ці емоційні стани в поведінці. При страху ми можемо спостерігати дві поведінкові реакції: боротьбу або відхід від ситуації. У разі тривоги має місце недиференційована пошукова активність людини [22].

Звернемося до аналізу основних методів, спрямованих на роботу з дитячими страхами.

До найбільш використовуваних методів можна віднести арт-терапію – терапію мистецтвом (казкотерапія, лялькотерапія) і ігрову терапію. Дані методи вважаються найбільш ефективними, оскільки є звичною і улюбленою діяльністю дитини.

Ігрова діяльність має особливе значення в психічному розвитку дитини (Л., 1966; А.Н. Леонтьєв, 1972; Д.Б. Ельконін, 1999). Сюжетно-рольова гра – провідний тип діяльності дитини дошкільного віку (Д. Б. Ельконін, 1999, А.Н. Леонтьєв, 1972). Це діяльність, в якій дитина спочатку емоційно, а потім і інтелектуально освоює всю систему людських відносин, це особлива форма освоєння дійсності шляхом її відтворення, моделювання [15].

Гра має кілька функцій і одна з них – терапевтична. На думку Е.С. Жорняка, ігрова терапія – нерідко єдиний шлях допомоги тим, хто ще не освоїв світ слів, дорослих цінностей і правил, хто ще дивиться на світ знизу вгору, але в світі фантазій і образів є повелителем [19].

Г.Л. Лендрет зрівнював за значимістю мову для дорослого і гру для дитини [12].

Коротко викладемо основні теорії ігрової терапії.

Вперше до терапевтичних функцій гри звернулися представники психоаналітичного підходу. А. Фрейд і М. Кляйн досліджували діяльність дитини в грі, оскільки метод вільних асоціацій, запропонований З. Фрейдом, не був достатньо інформативним для роботи з дітьми. Інтерпретація гри проводилася на основі традиційних психо-

аналітичних поглядів. А. Фрейд використовувала гру для побудови міцних позитивних відносин між терапевтом і дитиною. М. Кляйн розглядала гру як засіб самовираження і інтерпретувала безпосередньо ігрову поведінку дитини [14].

Завдяки подальшим дослідженням виник напрям недирективної ігрової психотерапії. Вона була заснована на гуманістичній психології К. Роджерса.

Метод недирективної ігрової терапії, розроблений В. Екслейн і Г.Л. Лендретом, являє собою спонтанну гру в ігровій кімнаті при створенні безпечних психотерапевтичних умов.

Основне завдання терапевта при проведенні недирективної ігрової терапії – створити довірчу атмосферу, яка сприяє розвитку особистісного ресурсу дитини. Г.Л. Лендрет підкреслював важливість трьох моделей поведінки терапевта:

1) «Реалістичності», що дозволяє включитися в довірчі відносини з дитиною;

2) вміння висловлювати прийняття дитини;

3) вміння передавати почуття розуміння дитині, тобто можливості увійти в світ дитини [12].

Директивна ігрова терапія як напрямок представлена Д. Леві. Метод «звільнюючої терапії» полягає в складанні сюжету, що стосується головної проблеми дитини. А.І. Захаров зазначає, що даний метод ефективний при усуненні страху, боязкості, спровокованих травмуючим досвідом [4]. Заздалегідь розроблений план гри, чіткий розподіл ролей пропонуються дитині вже в готовому вигляді. Це дозволяє створити кілька можливих варіантів вирішення проблеми. Внаслідок чого відбувається усвідомлення дитиною своїх внутрішніх конфліктів і протиріч.

Напрямок поведінкової ігрової психотерапії ґрунтується на теоріях Б.Ф. Скіннера і А. Бандури. Сама гра не наділяється специфічними терапевтичними якостями і розглядається як спосіб залучення дитини до поведінки, яка потім закріплюється. Однак, підкреслюється, що гра – ідеальна ситуація для розриву зв'язку між стимулом і неадаптивною реакцією на нього [14].

Первинним джерелом зміни поведінки дитини, з точки зору поведінкової ігрової психотерапії, стає представлення дитині негативних і позитивних наслідків її поведінки. В першу чергу терапевт ставить завдання змінити і скоригувати установки і переконання дитини.

Застосування гри вітчизняними психологами ґрунтується на теорії гри, найбільш повно розробленою в працях Д.Б. Ельконіна, Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва. Як говорилося вище, розвиток і зміна всіх психічних процесів відбувається, перш за все в діяльності. У дітей провідна діяльність – гра, тому вона і є провідним засобом психотерапії даного віку.

О.А. Карабанова в своїй книзі «Гра в корекції психічного розвитку дитини» називає основні психологічні механізми корекційного впливу гри:

1) моделювання системи соціальних відносин в особливих ігрових умовах, дослідження дитиною цих відносин і орієнтування в цих відносинах;

2) прийняття різноманітних ролей дитиною, що сприяє зміні її позиції, подолання особистісного і пізнавального егоцентризму;

3) організація орієнтування дитини в пережитих нею емоційних станах, забезпечення їх усвідомлення завдяки вербалізації;

4) формування поряд з ігровими, реальних відносин між дітьми як рівноправних партнерських відносин співробітництва і кооперації [8].

Особливе місце в ігровій діяльності дітей, що зазнають різні страхи, займає сюжетно-рольова гра. Цей вид гри, на думку М.Ш. Вроно, має важливе виховне значення, на її основі, вважає автор, можна моделювати різні реальні ситуації з життя дорослих, відтворювати позитивний або негативний образ, відтворювати об'єктивну логіку подій в певній послідовності [2]. Гра виділяє і модельє соціальні відносини за допомогою ролей, ігрових дій, ігрових предметів і заміщення.

А.І. Захаров розробив методику ігрової психотерапії, в тому числі ефективну при роботі з дитячими страхами. Методика є частиною цілого комплексу різних впливів на дитину, що включає і сімейну психотерапію. Гра розглядається ним і як самостійний метод, і як складова частина, що поєднується з раціональною та сугестивною психотерапією. А.І. Захаров пропонує наступну послідовність прийому дитини:

- 1) бесіда;
- 2) спонтанна гра;
- 3) спрямована гра;
- 4) навіювання [5].

Сюжетно-рольова гра має кілька функцій: діагностичну, психотерапевтичну, розвиваючу. А.А. Шведовським досліджувалися можливості сюжетно-рольової (режисерської) гри в діагностиці дитячо-батьківських відносин. Метою дослідження було виявлення якісних критеріїв оцінки ігрових дій, що дозволяють ефективно діагностувати особливості дитячо-батьківських відносин [24].

Для досягнення цілей була запропонована ігрова методика «Гра в сім'ю», яка включає в себе наступні структури частини:

- 1) ігровий матеріал (дозволяє виявити особливості взаємин і рольовий розподіл в сім'ї);
- 2) тактика взаємодії психолога з дитиною (будується на основі позитивних емоційних відносин, містить директивні і недирективні елементи);
- 3) формальні і змістовні критерії оцінки ігрових дій (тривалість і основний зміст гри, ступінь мовленнєвої активності, використання мовні форми, домінуючий сюжет гри, основні предметні переваги, вираженість емоційного ставлення, наявність агресивних предметів в сюжеті і так далі).

Ігровий матеріал розділений на три категорії:

- 1) персонажні іграшки з фіксованою ігровою функцією;
- 2) ігрові предмети для неструктурованих ігор;
- 3) речі, що замінюють предмети побуту.

У протоколі спостереження за грою у вільній формі фіксуються всі дії і висловлювання дитини

за заданими показниками. Дані протоколу оцінюються по певним критеріям, розділеним на два блоки.

Перший блок критеріїв: середня тривалість гри, ступінь мовної активності, основні мовні форми, статево-рольова ідентифікація, рівень предметного заміщення, ступінь оволодіння простором, рівень розвитку ігрової діяльності.

Другий блок критеріїв: наявність основного сюжету, наявність наочних переваг, вираженість емоційного ставлення, використання агресивних предметів, наявність навмисних конфліктних ситуацій, реакція на закінчення, вихід з спрямованого конфлікту, вибір членів сім'ї.

За даними протоколу робиться висновок про переваги ігрової стратегії та типи порушення дитячо-батьківських відносин. Кількісний аналіз результатів проведення гри в сім'ю проводиться за допомогою підрахунку коефіцієнта неблагополуччя шляхом підсумовування характерних для гри показників [24].

Необхідно відзначити, що ігри, які на даному етапі розвитку суспільства вважаються корекційними, раніше були абсолютною нормою для розвитку дітей [5]. На сучасному етапі розвитку суспільства культура сюжетно-рольових і «вуличних» ігор втрачається, діти не грають, і, отже, відсутня профілактика дитячих страхів.

При наявності таких ігор і за умови емоційного прийняття дитини батьками кількість випадків виникнення психічних відхилень, зокрема емоційного неблагополуччя, можна було б скоротити.

У навчальних установах акцент робиться на розвитку когнітивної сфери, при цьому заняття з соціально-емоційному розвитку зводяться до мінімуму. Вступ таких занять послужить корекційно-розвиваючих цілей [17].

Висновки і пропозиції. Отже, проблема розробки комплексних програм із застосуванням психологічних методів корекції дитячих страхів все ще залишається актуальною. Залишаються відкритими питання, що стосуються структури програм, тематичного змісту, критеріїв оцінки ефективності, а також врахування вікових особливостей дітей. Більшість програм не є специфічними для корекції дитячих страхів, а лише підвищують загальний рівень психічного здоров'я.

Виникає необхідність розробити і апробувати корекційно-розвиваючі програми для роботи з дитячими страхами, з включенням в неї дитячих видів діяльності, що сприяють ампліфікації і інтенсифікації розвитку, повноцінному проживанню дитиною вікового етапу, що, в свою чергу, буде сприяти зниженню рівня тривоги і кількості страхів за рахунок підвищення емоційних ресурсів.

Список літератури:

1. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей : Тренинг. Москва : Изд.-во Института психотерапии, 2005. 288 с.
2. Вроно М.Ш. О различных подходах к изучению нарушений поведения у детей и подростков. *Психиатрия: научно-практический журнал*. 2008. № 1(31). С. 78–82.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Москва, 2000. 448 с.
4. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. Санкт-Петербург : КАРО, 2006. 416 с.
5. Захаров А.И. Устранение страхов посредством игры. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 235 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 310 с.
7. Изард К.Э. Психология я эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 464 с.
8. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка : Учебное пособие. Москва : Российское педагогическое агентство, 1997. 191 с.