

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №5, Том 7 / 2019, No 5, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-5-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN519.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Долганина В.В., Кольцова И.В., Волосникова Т.А. Исследование эффективности психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе: прикладной аспект // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Dolganina V.V., Koltsova I.V., Volosnikova T.A. (2019). Research of efficiency of psychological and pedagogical means of overcoming of fears at younger schoolboys, arising in the educational process: the applied aspect. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/48PSMN519.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.072.3

ГРНТИ 15.31.31

Долганина Вера Васильевна

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия
Доцент кафедры «Общей и практической психологии и социальной работы»
Кандидат психологических наук
E-mail: Dolganina.78@mail.ru
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=639703

Кольцова Ирина Владимировна

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, Россия
Доцент кафедры «Общей и практической психологии и социальной работы»
Кандидат психологических наук
E-mail: kycher-1979@mail.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8945-9368>
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=926154

Волосникова Татьяна Анатольевна

МБОУ НОШ №24, Михайловск, Россия
Учитель начальных классов
E-mail: teaia@mail.ru

**Исследование эффективности
психолого-педагогических средств преодоления
страхов у младших школьников, возникающих
в учебном процессе: прикладной аспект**

Аннотация. Статья посвящена актуальной для младших школьников проблеме страхов, возникающих в процессе обучения в школе. Учеными доказано, что начиная с первых этапов обучения в школе, учащиеся начинают испытывать различные виды школьных страхов (страх ответа у доски, плохой отметки, опоздания в школу, наказания со стороны референтных лиц и др.), которые могут сопровождать их практически весь период школьного обучения. Несмотря на высокую эмоциональную чувствительность, именно в младшем школьном возрасте страхи могут быть успешно подвержены психологическому воздействию, так как в их основе больше эмоциональной составляющей, чем черт характера, детские страхи в основном носят возрастной, проходящий характер. В своей работе авторы подробно описали причины и

особенности страхов младших школьников, возникающих в учебном процессе. Кроме того, в статье описываются следующие средства преодоления школьных страхов: ориентация педагога на понимание природы чувства страха младших школьников; обучение детей аналитическому подходу к собственным проявлениям чувства страха, т. е. «полевому поведению», включающему психологические и педагогические приемы преодоления чувства страха (обучающие, воспитывающие, технические); ситуацию успеха; воспитание воли; учет половозрастных особенностей преодоления страха. Также в статье авторами представлены экспериментальные данные констатирующего и контрольного эксперимента и описана программа формирующего этапа, в которой отражено описание реализации психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе. Программа описывает работу в рамках консультативно-просветительских и коррекционно-развивающих мероприятий по трем направлениям: работа с учащимися начальных классов, работа с родителями и с педагогическим составом школы. В качестве форм работы, авторами описаны следующие: социально-психологический тренинг с учащимися начальной школы; беседа с родителями, детьми и педагогическим составом образовательного учреждения; подвижные игры с детьми; изотерапия и сказкотерапия с детьми младшего школьного возраста. Для воспитания волевых качеств личности авторами описывается применение различных подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Статья завершается логичными и обоснованными выводами.

Ключевые слова: школьные страхи; тревога; психолого-педагогические средства; учебный процесс; эмоциональная сфера; социально-психологический тренинг; изотерапия; сказкотерапия

Тема детских страхов находится в центре внимания психологов и педагогов, так как реалии современной жизни в мегаполисе не только не сокращают количество детских страхов, но и добавляют детям новые поводы для тревог и переживаний [1].

Одной из наиболее опасных из всех эмоций является страх. Большая часть научных исследований, посвященных изучению проблемы страхов, создают необходимые основания для более детального и осмысленного изучения данной проблемы.

Научные труды А.И. Захарова указывают на то, что начиная с 1 класса, у учащихся диагностированы проявления школьных страхов, которые могут сопровождать их вплоть до окончания школы, могут поменяться его конкретные источники, однако психическое состояние страха и тревоги продолжится. Высокая чувствительность даже к слабым сигналам опасности может выступать в качестве основного условия переживаний этих состояний [6]. У ребенка чувство уверенности в будущем и безопасности в настоящем заменяется состоянием низкой чувствительности к опасности. Стоит отметить, что именно в младшем школьном возрасте страхи достаточно успешно могут быть подвержены психологическому воздействию, так как в их основе больше эмоциональной составляющей, чем черт характера, детские страхи в основном носят возрастной приходящий характер. В этой связи, именно в этом возрасте рекомендуется проводить психологическую коррекцию страхов, которая может быть достаточно успешной [2; 9; 11; 12; 18].

Поэтому, мы поддерживаем точку зрения В.В. Долганиной, И. Кулинцовой о том, что наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, выступает задача поиска эффективных путей диагностики и преодоления эмоционального нарушения у ребёнка [4; 13]. Если ребенок не знает, как найти выход из сложной ситуации и это останется без внимания, то в будущем, это неблагоприятно отразится на его психологическом здоровье. Важным моментом

при коррекции страхов является то, что ребенку необходимо не давать подсказок, а направлять таким образом, чтобы он почувствовал, что сам нашел выход.

Поступление в школу – серьезное испытание для детей. Новое окружение, новые требования и пр. может привести к возникновению школьных страхов или «школьных фобий», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы.

У учащихся начальной школы в качестве причин возникновения школьных страхов можно выделить следующие:

- система обучения построена так, что уже имеет в своей основе психотравмирующий характер (перегруженность классов детьми по 30–35 человек, двигательная активность детей имеет ограниченный характер, обязанности, социальный статус, привычный режим дня меняется и пр.);
- личностные особенности педагога и его стиль общения (в период распределения по классам, в котором будет обучаться ребенок, важно учесть индивидуальные особенности педагога и ребенка, активно включать в воспитательную внеклассную работу родителей);
- особенности личности ребенка (тип нервной системы, непосещение детского сада, особенности его эмоционального реагирования, адаптивность ребенка и др.) [5].

Выделим особенности школьных страхов детей младшего школьного возраста, имеющих объектную природу:

- в первом классе школьниками переживаются наиболее сильные страхи;
- страхи младших школьников, имеющие биологическую природу, связаны с реальной или воображаемой опасностью боли, причинения ущерба. Также это могут быть страхи классов, школьной лестницы, школьного двора и т. д. А некоторые виды страхов могут ассоциироваться с людьми: родителями, старшеклассниками, администрацией школы, техническим персоналом и пр.;
- страхи младших школьников, имеющие социальный характер, основаны на угрозе отторжения от социума любого, кто не может соблюдать принятые «правила игры», а именно социальные нормы, ожидания, правила, которые регламентируют включенность субъекта в жизнедеятельность группы, на уровне конкретных объектных страхов у младших школьников это проявляется как боязнь:
 - а) различные ситуации, в которых происходит оценка ребенка, в которых школьник выступает в роли пассивного участника, ожидающего оценки. Боязнь подобных ситуаций в науке понимается как «страх достижений» (или же «страх не достижений»);
 - б) страх нарушить организационные и временные правила школьной жизни, которые необходимо постоянно помнить и за которые ученик несет персональную ответственность. Группы социальных страхов связаны с развитием самоконтроля и детской рефлексии [1; 2; 19; 20].

Биологические страхи по мере взросления в младшем школьном возрасте начинают постепенно уменьшаться, а социальные наоборот, усиливаться. Такая тенденция указывает на изменения актуальности отдельных страхов для детей, определенной их возрастной динамике, а также изменении их общей эмоциональной направленности.

Одним из самых серьезных видов страхов в младшем школьном возрасте является страх наказания со стороны референтных лиц. По мере взросления ребенка младшего школьного возраста происходит степенное усиление влияния референтности.

В младшем школьном возрасте отмечается уменьшение переживаний школьных объектных страхов, в то время как процент несущественных страхов с возрастом увеличивается.

Ведущим страхом считается страх опоздания в школу, что означает не успеть, заслужить порицание, и сделать что-либо не так, как следует, как принято. У девочек наблюдается большая выраженность данного вида страха, так как они раньше, чем мальчики начинают принимать социальные нормы, а также подвержены чувству вины и критично воспринимая отклонения своего поведения от норм, принятых в обществе.

В качестве психолого-педагогических средств по преодолению чувства страха у младших школьников мы выделили следующие: ориентация педагога на понимание природы чувства страха младших школьников; обучение детей аналитическому подходу к собственным проявлениям чувства страха, т. е. «полевому поведению», включающему психологические и педагогические приемы преодоления чувства страха (обучающие, воспитывающие, технические); ситуацию успеха; воспитание воли; учет половозрастных особенностей преодоления страха [1].

Научно-теоретическое исследование особенностей школьных страхов у детей младшего школьного возраста позволило сформулировать цель нашей практической работы. Эта цель состояла в подтверждении гипотезы о том, что преодоление страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе, будет успешным, если:

- диагностирована эмоциональная сфера учащихся младших классов, в которой страхи соотносятся с другими эмоциональными состояниями;
- проясняются условия (специфика) социальной ситуации развития ребенка (тип образовательного учреждения, личностные особенности детей; этноментальная и территориальная специфика);
- типологически структурируются отрицательные эмоциональные состояния младших школьников, упорядочивая в зависимости от эмоционального генезиса (индуцированный, обусловленный, внутренне-генерированный тип страхов);
- применяется многомерный подход к рассмотрению эмоциональной составляющей страхов и разработка программы по формированию регуляции, включающей способы, используемые самими детьми и позволяющей расширить поведенческий репертуар и возможности ребенка в процессе переживания страхов;
- реализуется совместная деятельность родителей, педагогов-психологов, учителей в организации внеучебной и учебной жизни ребенка, учитывающая саморегуляционные возможности и индивидуальный ресурс.

Практическое исследование проходило по следующим этапам: констатирующий, формирующий и контрольный.

Цель констатирующего этапа эксперимента – выявление начального уровня появления страхов у детей младшего школьного возраста, возникающих в учебном процессе.

Цель формирующего этапа эксперимента – реализация психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе.

Цель контрольного этапа эксперимента – проверка эффективности внедрения психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе.

В качестве экспериментальной базы нашего исследования явилась МБОУ НОШ № 24 города Михайловска Ставропольского края. Выборка составила 60 учащихся начальной школы, из них 31 человек (3 «З» класс) вошли в экспериментальную и 29 (3 «В» класс) в контрольную группу.

Для решения поставленных задач исследования был применен следующий диагностический инструментарий:

1. Методика «Шкала тревожности» (Кондаш).
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филипса).
3. Метод неоконченных предложений используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности школьника.
4. Методика выявления страхов у детей с помощью рисунков (Захаров А.И.) [3; 10].

Статистическая оценка различий средних значений компонентов социального одиночества детей подросткового возраста из городской и сельской местности осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента, направленного на оценку различий средних величин двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Проверка распределения на нормальность осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Данные обрабатывались с помощью компьютерной программы (SPSS Statistics 15.0, Unscramber 9.7).

Итак, рассмотрим результаты констатирующего этапа эксперимента по Методике «Шкала тревожности» (Кондаш).

Данная методика позволила нам выявить как общий уровень тревожности младших школьников, так и ведущий ее вид.

Итак, анализ методики по виду тревожности показал, что 58 % в контрольной группе и 55 % в экспериментальной отмечают тревожащие детей ситуации, связанные со школой, а также общением с учителями. Далее, мы выявили 25 % в контрольной и 26 % в экспериментальной группах вид тревожности, связанный с ситуацией общения младших школьников, а именно, межличностную и наименьший процент выборов пришелся на ситуации, актуализирующие представление младших школьников о себе, т. е. самооценочную тревожность, которая в контрольной группе составила 17 %, а в экспериментальной 19 % (рисунок 1).

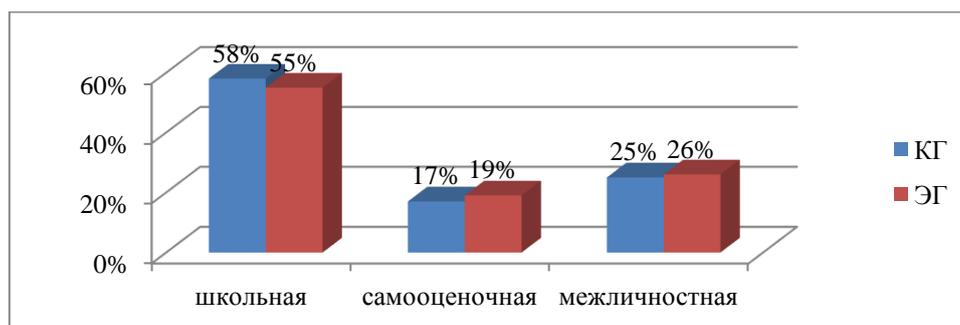


Рисунок 1. Виды тревожности по шкале тревожности Кондаша в КГ и ЭГ на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Далее анализ полученных результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что в классах преобладает средний уровень тревожности, так в экспериментальной группе он составил 63 %, а в контрольной 59 %, низкий уровень показали 24 % в экспериментальной и 26 % в контрольной группах, далее по степени значимости выявлен высокий уровень общей тревожности – 13 % в контрольной и 15 % в экспериментальной группах (рисунок 2).

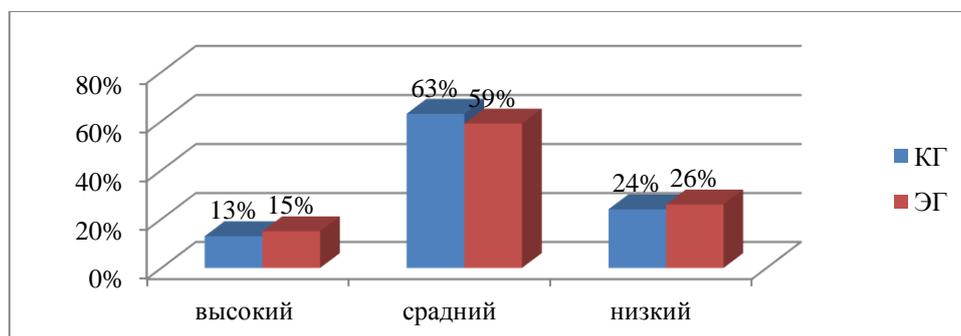


Рисунок 2. Уровни проявления тревожности по шкале тревожности Кандаша в КГ и ЭГ на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Таким образом, можно заключить, что в контрольной и экспериментальной группах преобладает средний уровень тревожности; школьный вид тревожности, т. е. ситуации, связанные со школой и общением с учителями, выявлен как ведущий.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента по «Методике диагностики уровня школьной тревожности (Филипса)» показал, у учащихся контрольной группы были диагностированы следующие показатели: 44 % тревожных детей имеют общую тревожность в школе, а также обладают страхом самовыражения; 35 % детей имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, и, кроме того, испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих. У 30 % наблюдается переживание социального стресса и страх ситуации проверки знаний; 20 % детей обладают низкой физиологической сопротивляемостью стрессу, а у 28 % наблюдается фрустрация потребности в достижении успеха (рисунок 3).



Рисунок 3. Результаты диагностики проявления школьной тревожности в КГ на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Анализ результатов экспериментальной группы показал следующее: 40 % тревожных детей имеют общую тревожность в школе, а также обладают страхом самовыражения; у 35 % наблюдается переживание социального стресса и страх ситуации проверки знаний; 30 % детей имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, и, кроме того, испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 25 % детей обладают низкой физиологической сопротивляемостью стрессу, а у 25 % наблюдается фрустрация потребности в достижении успеха, у 15 % наблюдается страх самовыражения. Эти данные нашли отображение на рисунке 4.

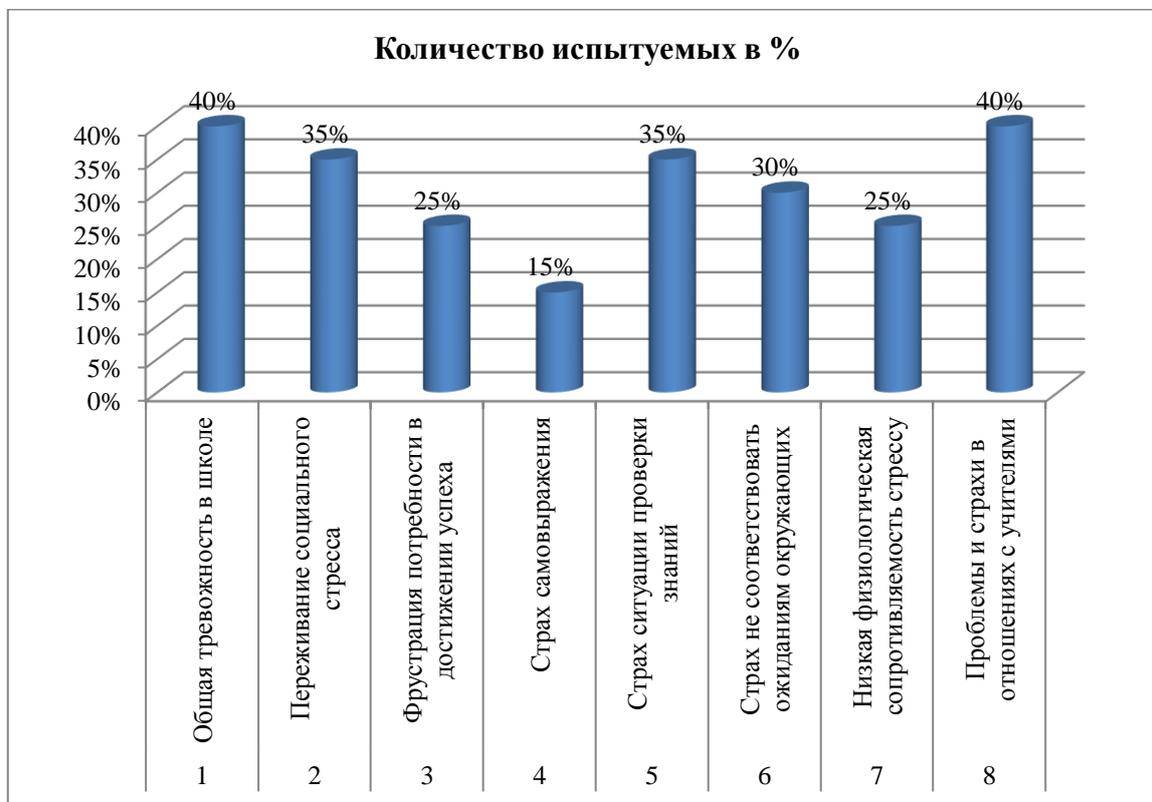


Рисунок 4. Результаты диагностики проявления школьной тревожности в ЭГ на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента по «Методике неоконченных предложений» в контрольной группе показал следующие результаты (рисунок 5):

- 7 % младших школьников характеризуются отсутствием школьных страхов и высоким уровнем школьной адаптации (первый уровень);
- для большинства учащихся (47 %) характерны положительные эмоциональные переживания, связанные со школой, что можно отнести к средней норме (второй уровень);
- 33 % учащихся необходима более длительная адаптация и наличие некоторых отрицательных переживаний, касающихся отдельных аспектов школьного обучения (третий уровень);
- 13 % детей отличаются плохой школьной адаптацией и имеют страхи в области учебной деятельности (четвертый уровень).

Дети с явно негативным отношением к учебе не были выявлены (пятый уровень).

Результаты экспериментальной группы следующие:

- 10 % младших школьников характеризуются отсутствием школьных страхов и высоким уровнем школьной адаптации (первый уровень);
- для большинства учащихся 42 % характерны положительные эмоциональные переживания, связанные со школой, что можно отнести к средней норме (второй уровень);
- 38 % учащихся необходима более длительная адаптация и наличие некоторых отрицательных переживаний, касающихся отдельных аспектов школьного обучения (третий уровень);
- 10 % детей отличаются плохой школьной адаптацией и имеют страхи в области учебной деятельности (четвертый уровень).

Дети с явно негативным отношением к учебе также как и в контрольной группе выявлены не были (пятый уровень).

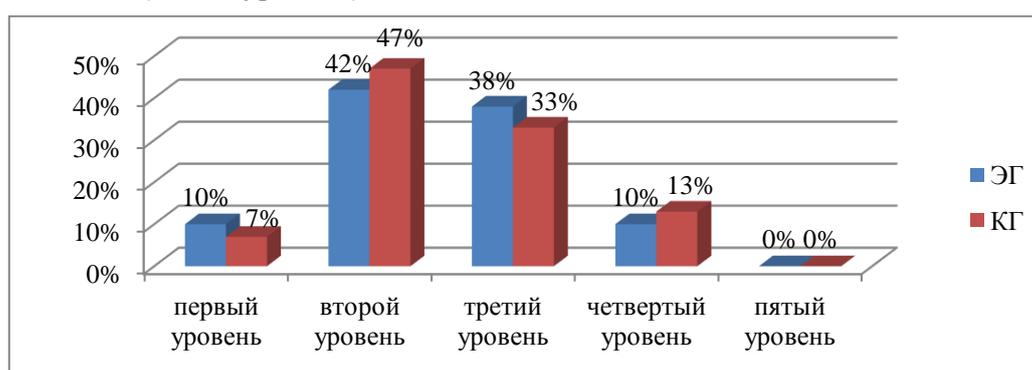


Рисунок 5. Результаты диагностики проявления страхов в различных сферах общения и деятельности школьника в КГ и ЭГ на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Используя методику выявления страхов у детей с помощью рисунков (Захаров А.И.), на констатирующем этапе эксперимента мы получили следующие результаты: рисунки на тему «В школе» получились самые разнообразные. Если проранжировать полученные результаты по школьным страхам, то можно констатировать, что на первом месте у детей 3-х классов стоит страх получить плохую отметку, на втором – страх перед написанием контрольной, проверочной работы, на третьем – страх отвечать у доски, на четвертом – страх наказания учителем, на 5 месте – страх быть осмеянным одноклассниками.

Рисунки на тему «Семья» так же позволили выявить следующие виды страхов у детей: так на первом месте – страх наказания родителей за плохую отметку; на втором – страх лишения родителями телефона или планшета; на третьем месте стоит страх лишения детей карманных денег из-за плохой успеваемости в школе, на четвертом месте – страх лишения различных удовольствий из-за плохой успеваемости в школе (поход в кино, кафе, поездка на море и пр.).

Диагностика рисунков на тему: «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём» показала боязнь замкнутых пространств, страхи страшных историй, высоты, пожара, страх перед некоторыми животными (пауки, змеи, собаки), страх высоты и кружения (на аттракционах) и пр. Отметим, что данная тематика показала большое разнообразие страхов.

Рисование страхов на тему «Самое хорошее или самое плохое» позволило выявить, что на первом месте у младших школьников отмечается страх смерти или тяжелой болезни родителей; страх неудачи в спорте, танцах и пр., страх перед «плохими» людьми – хулиганами, ворами, наркоманами и др. Подчеркнем, что самое хорошее младшие школьники не рисовали.

Некоторые дети не нарисовали страх вообще. Другие дети смогли нарисовать рисунок и преодолеть барьер страха в своём сознании, и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чём он старается не думать.

Так как в классе присутствовали дети, рисующие неприятные события, это может послужить основой для последующей психокоррекционной ориентированной беседы с ними.

Таблица 1

Результаты диагностики проявления страхов у младших школьников на констатирующем этапе педагогического эксперимента (по методике Захарова А.И.)

Рисунок и результаты	Контрольная группа (%)	Экспериментальная группа (%)
Рисунок на тему «В школе»		
В центре внимания сам ребенок	15	14
Мало друзей среди сверстников	60	66
Нет друзей среди сверстников	25	20
Рисунок на тему «Семья»		
Ребёнок между родителями	50	50
Ребёнок ближе к маме или к папе	50	50
Рисунки на тему «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём»		
Не нарисовали страх	30	17
Нарисовали страх	70	83
Рисунки на тему «Самое хорошее или самое плохое»		
Хорошие, радостные эпизоды	85	30
Неприятные события	15	70

Анализ полученных результатов констатирующего этапа эксперимента показал позитивные и негативные тенденции в эмоциональной сфере младших школьников.

Данные констатирующего среза показывают, что для детей младшего школьного возраста в целом характерен высокий уровень различных школьных страхов, что говорит о необходимости проведения с ними коррекционной работы по их снижению. В контрольной и экспериментальной группе статистически значимых различий в уровне страхов не было выявлено.

С этой целью на формирующем этапе эксперимента нами была разработана и апробирована программа, направленная на реализацию психолого-педагогических средств преодоления страхов у младших школьников экспериментальной группы, возникающих в учебном процессе.

В качестве средств нами были выделены следующие:

- осознание учителем начальных классов того факта, что начало обучения в школе связано с появлением школьных страхов;
- обучение младших школьников приемам анализа собственных чувств, в том числе чувства страха и тревоги;
- создание учителем ситуации успеха, в которой ребенок будет чувствовать свою уверенность и интеллектуальный потенциал;
- воспитание волевых качеств личности (самостоятельности, ответственности, дисциплинированности и пр.);
- учет гендерных особенностей в преодолении чувства страха и тревоги.

Данная программа реализовывалась в следующих направлениях:

Консультативно-просветительское направление носило характер оказания психологической помощи учащимся начальных классов, их родителям, педагогам в форме родительских собраний, консультативных индивидуальных бесед, классных часов, методических объединений, с целью просвещения о природе страхов младших школьников, а также способах их коррекции [5–7; 11; 12; 17].

Коррекционно-развивающее позволило обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся, снизить количество и интенсивность проявления страхов, сформировать у младших школьников позитивную Я-концепцию; повысить уверенности в собственных силах; актуализировать потенциал каждого ребенка. Для воспитания волевых качеств личности в коррекционной работе с младшими школьниками мы использовали подвижные игры. Кроме этого, применялись некоторые средства арт-терапии. Так, например, изотерапия, предусматривала использование рисунка, как способа избавления от страха и тревоги (например: Групповое рисование по кругу «Закорючка», упражнение «Нарисуй свой страх», «Маски страха» и пр.). Кроме того, программа включала в свое содержание занятия по сказкотерапии, которые были направлены на снятие стрессовых состояний, стабилизации психических процессов, гармонизации эмоционального состояния у учащихся третьего класса (экспериментальной группы).

В коррекционно-развивающем процессе, по мнению О.А. Карабановой, Е.Ч. Макаровой, важно разумное сочетание индивидуальной и групповой работы [9; 14].

С целью проверки эффективности проведенной работы на формирующем этапе эксперимента нами были реализованы диагностические процедуры, направленные на изучение и оценку уровня проявления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе.

Для получения более объективного представления об изменениях, произошедших с детьми младшего школьного возраста, были использованы методы и диагностические методики, идентичные тем, которые применялись на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы [8; 15; 16].

Рассмотрим результаты контрольного этапа эксперимента по Методике «Шкала тревожности» (Кондаш).

Итак, анализ методики по виду тревожности показал, что школьная тревожность в контрольной группе осталась неизменной, т. е. 58 % и 36 % в экспериментальной группе, что на 19 % меньше по сравнению с констатирующим этапом эксперимента. Далее, межличностная тревожность диагностирована у 25 % младших школьников контрольной и 20 % в экспериментальной группе, что на 5 % меньше по сравнению с констатирующим этапом и самооценочная тревожность, т. е. актуализация представлений младших школьников о себе в контрольной группе осталось прежней (17 %), а в экспериментальной 13 %, что на 6 % ниже, по сравнению с констатирующим этапом исследования.

Таблица 2

Достоверность различий тревожности младших школьников (N = 60)

Характеристики	Экспериментальная группа (N = 31)	Контрольная группа (N = 29)
Среднее значение	45.34	57.52
Эффект исследования	0,67	
t эмпир.	3,6	
p-уровень	$p \leq 0.01$	
Стандартное отклонение	12,67	12,54

Таким образом, можно заключить, что в контрольной и экспериментальной группах продолжает преобладать средний уровень тревожности, однако в экспериментальной группе он

снижился в два раза ($t_{Эмп} = 3,6$, $t_{Кр} = 2,65$, $p \leq 0.01$); школьный вид тревожности, т. е. ситуации, связанные со школой и общением с учителями, выявлен как ведущий, однако наблюдается значительное снижение степени выраженности данного вида страха на контрольном этапе эксперимент в экспериментальной группе ($t_{Эмп} = 3,2$, $t_{Кр} = 2,37$, $p \leq 0.01$). В целом подчеркнем, что показатели в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента не изменились.

Анализ результатов контрольного этапа эксперимента по «Методике диагностики уровня школьной тревожности (Филипса)» показал, что в контрольной группе результаты остались прежними и не изменились. Анализ результатов экспериментальной группы показал следующее: 25 % тревожных детей имеют общую тревожность в школе ($t_{Эмп} = 2,7$, $t_{Кр} = 2,65$, $p \leq 0.01$), что на 15 % ниже, по сравнению с констатирующим этапом эксперимента, у 28 % младших школьников наблюдается переживание социального стресса и страх ситуации проверки знаний, что на 7 % ниже, по сравнению с констатирующим этапом; 18 % детей имеют проблемы и страхи в отношениях с учителями, и, кроме того, испытывают страх не соответствовать ожиданиям окружающих, этот показатель на 12 % ниже по сравнению с предыдущим этапом; 20 % детей обладают низкой физиологической сопротивляемостью стрессу, и наблюдается фрустрация потребности в достижении успеха, что на 5 % ниже, у 13 % наблюдается страх самовыражения, что на 2 % ниже по сравнению с констатирующим этапом исследования.

Таблица 3

Достоверность различий уровня тревожности младших школьников (N = 60)

Характеристики	Экспериментальная группа (N = 31)	Контрольная группа (N = 29)
Среднее значение	12.67	17.33
Эффект исследования	0,72	
t эмпир.	2,7	
p-уровень	$p \leq 0.01$	
Стандартное отклонение	2.5	3.54

Анализ результатов контрольного этапа эксперимента по «Методике неоконченных предложений» в контрольной группе показал, что изменений в уровне исследуемого признака не произошло, в то время как в экспериментальной группе отмечена следующая динамика ($t_{Эмп} = 2,5$, $t_{Кр} = 2,25$, $p \leq 0.01$):

- 23 % младших школьников характеризуются отсутствием школьных страхов и высоким уровнем школьной адаптации, что на 13 % выше по сравнению с констатирующим этапом (первый уровень);
- для большинства учащихся 68 % характерны положительные эмоциональные переживания, связанные со школой, что можно отнести к средней норме (второй уровень), что на 16 % выше, по сравнению с констатирующим этапом исследования;
- 9 % учащихся необходима более длительная адаптация и наличие некоторых отрицательных переживаний, касающихся отдельных аспектов школьного обучения, что на 24 % ниже, по сравнению с констатирующим этапом исследования (третий уровень);
- детей отличают плохой школьной адаптацией и имеющие страхи в области учебной деятельности (четвертый уровень), выявлено не было, что на 10 % меньше, по сравнению с констатирующим этапом исследования;
- дети с явно негативным отношением к учебе также выявлены не были (пятый уровень).

Таблица 4

**Достоверность различий в проявлении страхов
в различных сферах общения и деятельности школьника (N = 60)**

Характеристики	Экспериментальная группа (N = 31)	Контрольная группа (N = 29)
Среднее значение	51,87	41,45
Эффект исследования	0,69	
t эмпир.	2,5	
p-уровень	p ≤ 0.01	
Стандартное отклонение	2.50	4.42

Используя методику выявления страхов у детей с помощью рисунков (Захаров А.И.), на контрольном этапе эксперимента мы получили следующие результаты: в рисунках на тему «В школе» отражены сцены повседневной школьной жизни учащихся. Проранжировав данные, отметим, что чаще всего дети изображают ученика, сидящего за школьной партой и слушающего указания учителя, ученика, поднимающего руку для ответа, учителя, с указкой у доски и пр.

В рисунках на тему «Семья» также наблюдаются некоторые положительные изменения. Так, ранжирование показало, что страх лишения телефона или планшета остался, однако, теперь он стоит на первом месте, далее идет страх лишения карманных денег из-за плохой успеваемости в школе, остальные виды страхов имеют единичный характер.

Диагностика рисунков на тему: «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём» существенной динамики по сравнению с констатирующим этапом эксперимента не выявила (боязнь замкнутых пространств, страхи страшных историй, высоты, пожара и пр.).

Рисование страхов на тему «Самое хорошее или самое плохое» позволило выявить, что на первом месте, так же как и на констатирующем этапе эксперимента, дети изобразили страх смерти родителей; в разряд самого хорошего дети рисовали покупку новых гаджетов, поездку на море или возможность поесть любимые сладости.

Так же были школьники, которые отказывались вообще что-либо рисовать или их рисунки были очень скудными. Школьники это объясняли тем, что не любят рисовать.

Таблица 5

**Результаты диагностики проявления страхов у младших школьников
на контрольном этапе педагогического эксперимента (по методике Захарова А.И.)**

Рисунок и результаты	Контрольная группа (%)	Экспериментальная группа (%)
Рисунок на тему «В школе»		
В центре внимания сам ребенок	15	25
Мало друзей среди сверстников	50	16
Нет друзей среди сверстников	35	8
Рисунок на тему «Семья»		
Ребёнок между родителями	50	50
Ребёнок ближе к маме или к папе	50	50
Рисунки на тему «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём»		
Не нарисовали страх	30	15
Нарисовали страх	70	85
Рисунки на тему «Самое хорошее или самое плохое»		
Хорошие, радостные эпизоды	85	80
Неприятные события	15	20

Таблица 6

Достоверность различий проявления страхов у младших школьников (N = 60)

Характеристики	Экспериментальная группа (N = 31)	Контрольная группа (N = 29)
Среднее значение	26.13	27.41
Эффект исследования	0,87	
t эмпир.	2,1	
p-уровень	p ≤ 0.05	
Стандартное отклонение	0.74	0.67

В целом, анализ данных контрольного этапа эксперимента по рисуночному тесту Захарова А.И. показал, что в рисунках на тему «В школе» дети отображают нейтральные школьные сюжеты или рисунки с положительным эмоциональным фоном. Такая тенденция указывает на то, что количество школьных страхов значительно уменьшилось ($p \leq 0.01$).

При этом рисунки на тему «Семья» и «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём» особых изменений не показали, дети продолжают бояться смерти или тяжелой болезни своих родителей, что для данной возрастной категории вполне закономерно (t эмпир. = 2,1, t критич. = 2,4, ($p \leq 0.05$)). Рисунки на тему «Самое хорошее или самое плохое» диагностировали у детей желание обладать материальными ценностями (гаджеты, путешествия, покупки вещей и пр.) находятся в зоне неопределенности (t эмпир. = 2,1, t критич. = 2,61), поэтому мы можем сказать, что полученные результаты на уровне значимости $p < 0,05$.

На основе результатов, полученных в ходе проведения диагностических методик, были сделаны следующие выводы:

1. Причинами возникновения школьных страхов у учащихся начальной школы можно отметить следующие: система обучения в современной школе травматична для детей, это связано, прежде всего с тем, что количество школьников в классе увеличилось (порядка 30–35 и более учащихся). Кроме того, стоит отметить снижение двигательной активности детей, приобретение нового социального статуса – статуса школьника, предполагающем определенные обязанности и более высокую ответственность. Не стоит забывать и о индивидуальных особенностях личности: темпераменте, характере и способностях, которые влияют на темп и качество усвоения учебного материала.

2. В качестве психолого-педагогических средств по преодолению чувства страха у младших школьников мы выделили следующие: осознание учителем начальных классов того факта, что начало обучения в школе связано с появлением школьных страхов; обучение младших школьников приемам анализа собственных чувств, в том числе чувства страха и тревоги; создание учителем ситуации успеха, в которой ребенок будет чувствовать свою уверенность и интеллектуальный потенциал; воспитание волевых качеств личности (самостоятельности, ответственности, дисциплинированности и пр.); учет гендерных особенностей в преодолении чувства страха и тревоги.

3. В ходе исследования были обоснованы и внедрены психолого-педагогические средства преодоления страхов у младших школьников, возникающих в учебном процессе в рамках программы. Программа, направленная на реализацию психолого-педагогических средств, включала в себя комплекс мероприятий согласованного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса, предусматривающего использование развивающей среды образовательного учреждения: консультативно-просветительские и коррекционно-развивающие, направленные на оказание психолого-педагогической помощи учащимся младших классов, педагогам и их родителям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айке, Д. Страх. Тревога и тревожность / Д. Айке. – СПб.: Питер, 2001. – 189 с.
2. Алексеева, Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? / Е.Е. Алексеева. 2-е изд. – СПб.: Речь, 2009. – 283 с.
3. Блейхер, В.М., Крук, И.В. Патопсихологическая диагностика / В.М. Блейхер, И.В. Крук. – К.: Здоровья, 2015. – 280 с.
4. Долганина, В.В. Теоретический анализ использования элементов арт-терапии в работе с застенчивыми детьми младшего школьного возраста / В.В. Долганина // Проблемы современного педагогического образования. Научно-практический журнал. Серия Педагогика и психология. №4 (40) – Ялта: РИО ГПА, 2017. – С. 55–63.
5. Ежкова, Н.С. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности: Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста / Н.С. Ежкова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №1. – С. 20–27.
6. Захаров, А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей / А.И. Захаров. – СПб.: КАРО, 2006. – 410 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Грабенко, Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
8. Изотова Б.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Б.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 608 с.
9. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Учебное пособие / О.А. Карабанова – М.: «Российское педагогическое агентство», 1997. – 65 с.
10. Коломинский, Я.Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – Мн.: Университетское, 2007. – 237 с.
11. Кольцова И.В., Кутырева А.И. Игротерапия как способ коррекции страхов у детей дошкольного возраста / И.В. Кольцова, А.И. Кутырева / ADVANCED SCIENCE: сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 134–137.
12. Кольцова И.В., Черникова В.Ю. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами игровой терапии: теоретический аспект / И.В. Кольцова, В.Ю. Черникова // Аллея науки. – 2018. – Т. 5. – № 6 (22). – С. 537–540.
13. Кулинцова, И. Прогоним детские страхи / И. Кулинцова // Дошкольное воспитание. – №4. – 2007. – С. 24–31.
14. Макарова, Е.Ч. Преодолеть страх или искусство терапия / Е.Ч. Макарова. – М.: Школа – Пресс, 2006. – 216 с.
15. Уэсби, К. Часть целого: арттерапия в педагогике / К. Уэлсби. – М.: Политиздат, 2008. – 350 с.

16. Шишова, Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. / Т.Л. Шишова. – СПб.: Речь, 2007. – 103 с.
17. Coon, Dennis Essentials of Psychology. Exploration and Application seventh edition, 1997.
18. Plutchik, R. Emotion. New York: Harper and Row. 1980.
19. Stepanie H. Mc. Conaughy and David R. Ritter Multidimensional Assessment of Emotional or Behavioral Disorders // Best Practices in School Psychology III. – Washington: DC The National Association of School Psychologists, 1995.
20. Thomas J. Huberty Anxiety // Best Practices in School Psychology III. – Washington: DC The National Association of School Psychologists, 1995.

Dolganina Vera Vasilevna

Stavropol state pedagogical institute, Stavropol, Russia
E-mail: Dolganina.78@mail.ru

Koltsova Irina Vladimirovna

Stavropol state pedagogical institute, Stavropol, Russia
E-mail: kycher-1979@mail.ru

Volosnikova Tatiana Anatolievna

MBOU NOS No 24, Mikhailovsk, Russia
E-mail: teaia@mail.ru

Research of efficiency of psychological and pedagogical means of overcoming of fears at younger schoolboys, arising in the educational process: the applied aspect

Abstract. The article is devoted to the topical problem of fears arising in the course of schooling for junior students. Scientists have proved that since the first stages of schooling, students begin to experience different types of school fears (fear of answering the board, poor grades, delays to school, punishments from reference persons, etc.), which can accompany them almost the entire period of schooling. Despite the high emotional sensitivity, it is in primary school age that fears can be successfully exposed to psychological impact, as they are based on more emotional component than character traits, children's fears are mainly age-appropriate, transient. In his work, the author described in detail the reasons and features of the fears of junior schoolchildren arising in the educational process. In addition, the article describes the following means of overcoming school fears: the teacher's orientation on understanding the nature of the fear of younger students; teaching children an analytical approach to their own manifestations of fear, i.e. "field behavior", which includes psychological and pedagogical methods of overcoming feelings of fear (teaching, nurturing, technical); A situation of success; Nurturing the will; accounting for the sex-age characteristics of overcoming fear. Also in the article the author presents experimental data of the state and control experiment and describes the program of the formative stage, which provides a description of the implementation of psychological and educational means of overcoming the fears of the younger schoolchildren arising in the learning process. The programme describes work in counseling, education and corrective-development activities in three areas: working with primary school students, working with parents and with the school's teaching staff. As forms of work, the author describes the following: socio-psychological training with primary school students; Talking to parents, children and the educational staff of the educational institution; Mobile games with children; isotherapy and fairy-tale therapy with primary school-age children. To educate the strong-willed qualities of personality, the author describes the use of various mobile games for children of primary school age. The article concludes with logical and reasonable conclusions.

Keywords: school fears; anxiety; psychological and educational means; educational process; emotional sphere; socio-psychological training; isotherapy; fairy-tale therapy