

## ОБЗОРЫ

УДК 37.01

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СТРАХАМИ ДЕТЕЙ****<sup>1</sup>Минаева Е.В., <sup>1</sup>Иванова Н.В., <sup>2</sup>Павликова О.В.**<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, e-mail: eminaeva69@mail.ru;<sup>2</sup>МБОУ «Школа 169», Нижний Новгород

В статье представлен обзор некоторых видов работы со страхами у детей. Раскрываются общие вопросы проблемы страха. Указаны выделенные в научных источниках причины возникновения, источники, виды, уровни, некоторые возрастные особенности страха младших школьников, основные приемы совладающего поведения детей начальной школы. В статье подчеркивается важность комплексного подхода к решению проблемы детских страхов, выделены ряд направлений работы: необходимости участия родителей, дополнительной работы с общей тревожностью детей, повышения самооценки, работы по обучению навыкам релаксации. В качестве видов работы в статье рассматриваются сказкотерапия, игровая терапия, драматизация, рисование. Выделены возможности использования мультфильмов в коррекции страхов. При рассмотрении сказкотерапии представлен общий алгоритм работы с коррекционной сказкой, приведены примеры сказок с различными вариантами совладающего поведения персонажей. Приведены алгоритмы работы со страхами, предложенные в контексте работы с эмоциональной сферой детей в целом и эмоцией страха в частности. Описан возможный вариант драматизации. Представлены возможности рисования в работе с детскими страхами. Приведены приемы работы с рисунком. В статье рассмотрены некоторые авторские приемы работы со страхом. Включена беседа с ребенком на начальном этапе работы.

**Ключевые слова:** страх, сказкотерапия, детские страхи, совладающее поведение**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL WORK WITH FEARS CHILDREN****<sup>1</sup>Minaeva E.V., <sup>1</sup>Ivanova N.V., <sup>2</sup>Pavlikova O.V.**<sup>1</sup>Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, e-mail: eminaeva69@mail.ru;<sup>2</sup>School № 169, Nizhny Novgorod

The article provides an overview of some types of work with fears in children. The general issues of the problem of fear are revealed. Indicated, highlighted in scientific sources, causes, sources, types, levels, some age-related features of fear of primary school children, the basic techniques of coping behavior of primary school children. The article emphasizes the importance of an integrated approach to solving the problem of childhood fears, a number of areas of work are highlighted: the need for parental involvement, additional work with general anxiety of children, increased self-esteem, and work on teaching relaxation skills. As types of work, the article considers fairy-tale therapy, game therapy, dramatization, and drawing. The possibilities of using cartoons in the correction of fears are highlighted. When considering fairy tales, a general algorithm for working with a corrective fairy tale is presented, examples of fairy tales with different variants of the characters' coping behavior are given. Algorithms for working with fears proposed in the context of working with the emotional sphere of children in general and the emotion of fear in particular are given. A possible version of dramatization is described. The possibilities of drawing in the work with children's fears are presented. The methods of working with the drawing are given. The article received consideration of some of the author's methods of working with fear. A conversation with the child at the initial stage of work is included.

**Keywords:** fear, fairy-tale therapy, children's fears, coping behavior

Страх, как предмет исследования, получил рассмотрение в работах отечественных (А.И. Захаров, А.А. Фортунатов, А.И. Чистякова) и зарубежных исследователей (Г. Рибо, З. Фрейд, В. Штерн и др.).

В психологических и психиатрических словарях М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович [1], В.М. Блейхера, И.В. Крука [2], А. Робера [3], А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского [4] страх определяется как эмоция, психическое состояние, чувство внутренней напряженности, эмоциональное состояние психики.

Статья носит обзорный характер, мы предприняли попытку описать основные виды работ с детскими страхами, предложенными в современных психоло-

го-педагогических исследованиях. В качестве возрастной категории мы рассмотрели детский возраст, включающий два периода: дошкольный и младший школьный возраст.

**Материалы и методы исследования**

Материалом для нашей работы послужили современные отечественные публикации: монографии, сборники, статьи, диссертации. Основным методом работы выступил теоретический анализ.

В исследованиях страха отмечается, что он возникает в ситуации угрозы биологического и социального характера. В его основе лежит инстинкт самосохранения. Источниками страха являются реальные или воображаемые обстоятельства. Страх сопровождает человека на протяжении всей жизни, имеет динамику развития и обладает возрастными

особенностями [5–7]. А следовательно, может выступать маркером возрастного развития. Выявлены гендерные особенности его проявления [5]. В работах А.С. Саржановой [8] описаны формы страха. А.И. Захаров выделяет уровни страха: обычный естественный, патологический [9, 10].

В статье Т.П. Усыниной [11] экспериментально выделены ведущие страхи младшего школьного возраста, к ним относятся страх смерти родителей, страх собственной смерти, боязнь чудовищ, боязнь каких-либо людей, страх наказания, страх сделать что-либо плохое. Значительно отличаются по степени выраженности страх перед стихийными бедствиями, страх нападения.

В зависимости от особенностей возникновения А.И. Захаровым [9, 10] выделены виды страхов: внушенные (возникают в процессе общения с родителями и сверстниками), лично обусловленные, ситуативные. Часто механизмы возникновения страхов сочетаются между собой.

Оптимальным временем коррекции страхов считается дошкольный и младший школьный возраст.

С практической точки зрения важным является выделение возможных стратегий совладания со страхом у детей. В своем диссертационном исследовании Л.С. Аюпян [12,13] выделила у младших школьников следующие приемы совладающего поведения: пассивно-защитное «лезу под одеяло», «прячусь под кроватью», «отворачиваюсь к стене», «зажмуриваю глаза» и т.д.; самоуспокаивание «считаю до ста», «убеждаю себя, что этого нет», «говорю себе: “Костя, не бойся”» и т.д.; активно-защитное «иду на встречу страху», «борюсь с ним», «говорю страхам: “Отвали-те”», «смотрю страху в глаза», «беру автомат», «делаю то, чего боюсь», «ругаю того, кто меня пугает» и т.д.; бездействие; обращение за помощью родителей; отвлечение с помощью чего-либо, «играю с кошкой», «смотрю мультики», «стараюсь заиграться», «читаю интересную книгу», «начинаю танцевать» и т.д.; обращение к «высшим силам».

В работах А.И. Захарова [9, 10] указывается влияние родителей на формирование страхов у детей. Автор указывает на важность теплых, непосредственных и откровенных отношений родителей с детьми. Подчеркивается важность совместной деятельности, прогулок, различных игр, чтения сказок, рисования, спортивных мероприятий. Вслед за А.И. Захаровым Л.С. Аюпян [12, 13] подтверждает связь между детско-родительскими отношениями и состоянием эмоциональной сферы детей. Анализируя влияние стилей семейного воспитания, Л.С. Аюпян приходит к выводу, что большое количество страхов встречается у детей в семьях с гиперпротекцией, наличием большого количества требований-обязанностей, требований-запретов. Л.С. Аюпян подчеркивает важность включения в коррекцию страхов у детей работу со значимыми взрослыми.

Наличие различных подходов к работе с детскими страхами делает актуальным их обобщение для максимально эффективного и комплексного применения в психолого-педагогической практике. В рамках ФГОС НОО указывается важность работы над эмоционально-волевым развитием младших школьников, сохранением психического здоровья, созданием условий для благоприятной, психологически безопасной образовательной среды, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

## Результаты исследования и их обсуждение

Существует ряд работ, в которых рассмотрены различные методы, техники и приемы работы со страхами у детей (Т.А. Арефьева [14], Ю.А. Кочетова [15], А.Ю. Татаринцева, М.Ю. Григорчук [16], Т.В. Бавина [17], В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, Н.Б. Погорелов [18]). В работах А.И. Захарова [19] рассматриваются простые, но эффективные методы работы со страхами. Подчеркивается значение игры. Автор выделены игры, которые знакомы каждому: «Пятнашки», «Жмурки», «Прятки», «Кто первый», «Быстрые ответы», «Сражение», «Стрельба из лука», «Подвижные игры с мячом», «Проникновение и выход за круг». Несмотря на простоту, эти игры позволяют снизить эмоциональное напряжение, научиться сдерживаться, победить неуверенность, застенчивость, страх.

Сказкотерапия используется как метод работы с возможными психологическими проблемами детей и взрослых. Данный метод показал свою высокую эффективность в работе со страхами детского возраста. Разработан алгоритм работы с психокоррекционной сказкой. Специалист может подобрать готовую авторскую сказку или составить ее самостоятельно. Для этого необходимо придумать главного героя, похожего на ребенка, с которым предстоит работать. Проблема главного героя должна повторить проблему ребенка. Далее главного героя помещают в сложную ситуацию, которую он с успехом решает. Пример положительного решения проблемы в сказке обязателен.

После прочтения сказки ее обсуждают с ребенком. В процессе беседы необходимо обсудить, как герой справляется со своей проблемой, что он при этом делает. Обязательными в обсуждении сказки являются два вопроса: «Чему нас эта сказка научить может?» и «Кого напоминает главный персонаж сказки?». Ответы на данные вопросы позволяют ребенку снизить эмоциональную напряженность, увидеть способы решения своей проблемы и перенести полученный опыт в свою жизнь.

Выделены приемы, с помощью которых главный герой может справиться с ситуацией. Преодоление себя и «включение себя в страшную ситуацию» – бойся, но делай. Сказки «Как Кенгуренш стал самостоятельным», «Сказка о подсолнечном семечке», «Белочка Нуся», «Сказ о том, как Щтирлицев свой страх победил». Привлечение помощника (вместе не так страшно). Сказки «Мышонок и темнота», «Слоненок, который боялся темноты», «Мальчик и свет-

лячок». Вытеснение другим страхом (нужно спасти друга, на пути к цели герой, не задумываясь, преодолевает препятствия). Сказка «Медвежонок и Баба Яга». Волшебный талисман (его наличие помогает справиться с ситуацией, в результате герой понимает, что с ситуацией сумел справиться сам). «Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться?». Активная борьба «Один обычный год, или Чрезвычайное происшествие».

Примеры сказок приведены из книги О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Лабиринт души» [20].

Эффективность сказкотерапии возрастает, если вместе с ней используется рисование и драматизация. В процессе работы ребенку предлагают изобразить (драматизация) или нарисовать самый интересный для него эпизод сказки.

С нашей точки зрения, аналогичным образом может быть построена работа с мультфильмами. В своей коррекционной работе с детскими страхами мы используем следующие мультфильмы: «Монсики «Страх-страхов»», «Ночной монстр или Как победить свой страх», «Ничуть не страшно», «Как победить страх (смешной мультик про птенчика)», «Мультфильм про Страх». Сначала мультфильм просматривается, анализируется, выделяется способ преодоления страха, обсуждаются уроки мультфильма. Можно нарисовать или проиграть самую интересную часть мультфильма. Как дополнительный вариант работы с мультфильмами можно выделить озвучивание мультфильма, если в нем нет текста. Ребенок сам придумывает реплики за героев. Стоит обратить внимание ребенка на эмоции героев, которые должны быть понятны при озвучивании.

В работе «Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет» О.В. Хухлаева [21] предложила алгоритм работы с базовыми эмоциями, который включает три этапа.

1. Первичное знакомство с чувством.
2. Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств.
3. Обучение пониманию относительно в оценке чувства.

Мы считаем, что данный алгоритм можно включить в коррекционную работу с детскими страхами на начальном этапе.

Проигрывание страха. В работе Р.М. Грановской, И.М. Никольской «Защита личности. Психологические механизмы» [22]. Описывается интересный прием «Прием переноса страха на игрушку», который впервые использовала А. Фрейд в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны.

Дети разыгрывали все, что происходило во время бомбежки. Строили из кубиков домики, потом их разрушали, изображали звук сирен, работу врачей и медсестер. Все это позволяло выразить переживания, их отреагировать и освободиться от страшных переживаний прошлого.

Вариантом драматизации может быть прием «Разговор со страхом». Данный прием может быть реализован несколькими вариантами. Можно распределить роли между ребенком и специалистом. Ребенок остается собой, а страх играет специалист. Можно предложить обе роли (ребенка и страха) сыграть самому ребенку. В этом случае ставятся два стула друг напротив друга. Ребенку объясняется, что на одном стуле сидит он сам, а когда он будет пересаживаться на другой стул, он будет в роли страха, и, следовательно, будет подавать реплики страха. Ребенку предлагают поговорить со своим страхом. Приведем пример возможных вопросов. «О чем бы ты хотел поговорить со страхом? Какие вопросы хотел ему задать? Зачем он тебя пугает? Что он от тебя хочет? Можешь ли ты с ним подружиться, оказать ему услугу, помочь?». Наш личный опыт использования данного приема показывает, что дети с охотой включаются в подобный разговор, в ходе которого происходит снижение эмоционального напряжения, отреагирование страха. Ребенок учится внутреннему диалогу в ситуации страха, анализу страха.

Рисование страха может быть самостоятельным вариантом работы с детскими страхами [23]. Стоит отметить, что рисование для большинства детей является любимым занятием, где можно выразить себя. Значение рисования в преодолении страха подчеркивается в работах А.В. Захарова [9, 10]. Детский рисунок помогает понять интересы, переживания ребенка, и, следовательно, может являться диагностическим инструментом в изучении детских страхов. В ходе рисования происходит отреагирование страха, есть возможность вывести страшное для себя наружу, изменить пугающую ситуацию, взять ее под контроль. В литературе предлагаются разные варианты использования рисунка в преодолении страхов. Перечислим некоторые: нарисовать свой страх, себя со страхом, вымышленного героя – победителя страха, себя в качестве героя – победителя страха, изменить пугающего персонажа, пририсовав ему смешные детали.

В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг [24] рассматривают детский страх, при нормальном развитии, как важный элемент регуляции поведения, обладающий адапцион-

ным смыслом. Автор выделил копинг-стратегию преодоления страхов в детском возрасте – достижение объекта страха, его уничтожение или преобразование, чтобы он стал нестрашным. О.В. Хухлаева [21], опираясь на положения В.В. Лебединского, предложила свой алгоритм работы со страхом, который состоит из ряда этапов. Ребенку предлагается проявить страх вербально или невербально. Необходимо дать страху название. Далее вместе со взрослым подбирается способ уничтожения или преобразования объекта страха или ситуации для того, чтобы они перестали быть страшными. Автор подчеркивает важность ориентации ребенка на героический идеал. Важно, чтобы страшный объект был уничтожен через преодоление ребенком опасности и проявление собственной активности. Таким образом, выделяются два этапа в работе с детскими страхами. 1. Идентификация с объектом страха. Это включение объекта страха в себя, а следовательно, возникает возможность управления страхом. 2. Дистанцирование от объекта страха. Это отдаление от объекта или ситуации, внушающей страх. Это можно сделать, если представить страшный объект в необычной роли, преобразование в смешное (дорисовываем страху смешные элементы или представляем страшный объект в смешной ситуации), сопереживание объекту страха.

А.Л. Венгер предложил методику «Уничтожение страха», которая позволяет снизить личностную тревожность, депрессивную направленность и эмоциональную напряженность [25, 26]. Методика состоит из ряда этапов. Первоначально с ребенком обсуждается, как можно изобразить страх, и происходит его изображение. Далее идет обсуждение того, что страх уже снаружи, и мы можем сделать с ним все, что захотим. Ребенку предлагается разорвать рисунок на мелкие кусочки. Принципиально важным на данном этапе является сопровождение действий ребенка эмоциональными комментариями и косвенным внушением. После того как рисунок разорван необходимо собрать все кусочки, чтобы страх не вернулся, и выбросить их. Завершающий этап методики связан с объяснением ребенку смысла происходящего. Теперь ребенку показали, как можно справляться со своими страхами.

Опираясь на работы А.И. Захарова [9, 10, 19], О.В. Хухлаевой [20, 21] мы разработали беседу с ребенком, которая может быть использована в начале коррекции страха. Первоначально с ребенком обсуждается вопрос о пользе и вреде страха. Как правило, отвечая на вопрос, бояться –

это хорошо или плохо, дети говорят о том, что страх – это плохо. Приведем возможные вопросы в беседе. «Как ты думаешь страх – это вредное или полезное явление? То, что люди боятся – это хорошо или плохо? Если бы люди не боялись переходить дорогу, по которой на большой скорости и в большом количестве мчатся автомобили, или в зоопарке кормить льва с руки, что бы произошло?» Таким образом, в процессе беседы ребенка подводят к важному выводу о том, что страх бывает полезен. Так как он спасает нам жизнь, он нас охраняет, он нам помогает. Однако так бывает не всегда. Есть страхи, которые нам мешают. Они придуманы нами, они плод нашего воображения. И с этими страхами нужно учиться справляться. Далее с ребенком обсуждается вопрос, все ли люди подвержены страхам? В результате мы подводим ребенка к важным выводам: страхи бывают полезными и вредными, страхи есть у всех, со страхами можно научиться справляться. Уже на данном этапе, как правило, у ребенка снижается эмоциональное напряжение. После беседы можно использовать различные формы работы: сказкотерапию, рисование, лепку, драматизацию, обсуждение мультфильмов и книг, что позволяет значительно снизить или снять страх, а результат работы носит устойчивый характер. Важный вывод, к которому необходимо подвести ребенка что: если страх нас охраняет, спасает, то нужно «бежать от страха», а если он нам мешает – «бежать в его сторону», тогда он исчезает.

Мы присоединяемся к мнению О.В. Хухлаевой о необходимости комплексной работы по преодолению страхов, с обучением релаксации и повышению самооценки ребенка.

Наш практический опыт показывает, что дети, испытывающие большое количество страхов, не умеют расслабляться. В качестве приемов релаксации можно использовать следующие. «Долгий выдох». Учим ребенка дышать животом. Совершая вдох на раз, выдох на два, три. Длинный выдох расслабляет, длинный вдох – тонизирует. Практикуем длинный выдох. Хорошо зарекомендовала себя игра «Шалтай-Болтай». Читая одноименное стихотворение, поворачивая тело в разные стороны, болтаем руками, позволяя им двигаться по свободной траектории. Расслабленные под музыку, визуализация – замечательные приемы релаксации.

Работа с самооценкой может быть представлена различными приемами. Данное направление тесно связано с работой с родителями, так как в детском возрасте именно родители определяют самооценку ребенка. Родителям важно понимать необходимость

развернутого позитивного оценивания поведения ребенка с акцентом на положительных сторонах. В качестве приема работы с самооценкой можно предложить «Цветик-семицветик». Изготавливается цветок с семью лепестками, прикрепляется на видное место. Каждый день недели – отдельный лепесток. Каждый день вечером совместно с ребенком вспоминаем и записываем на лепестке достижения ребенка, чем можно гордиться. Таким образом, за неделю заполняется весь цветок.

Описанные методы и приемы работы над детскими страхами могут быть рекомендованы в практическую деятельность педагогам и психологам.

### Выводы

Анализ научных источников показал достаточную изученность проблемы детских страхов. В литературе представлен практический материал по коррекции детских страхов. В качестве основных методов коррекции используются игровая терапия, рисунок, драматизация, сказкотерапия, специальные приемы техники. Сделан акцент на комплексном подходе к решению проблемы: участие родителей [27], обучение детей навыкам релаксации, снижение общей тревожности, повышение самооценки. Несмотря на проработанность обозначенной темы, существует недостаток программ коррекции детских страхов, в которых используется обозначенный выше комплексный подход. Данное направление может быть дальнейшим этапом работы.

### Список литературы

1. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. М., 2009. 576 с.
2. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж, 1995. 640 с.
3. Робер А. Большой толковый психологический словарь. М., 2000. 560 с.
4. Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевский. М., 1990. 494 с.
5. Калацкая Н.Н. Детские страхи и способы их коррекции у детей школьного возраста // Вестник НЦБЖД. 2011. № 2. С. 44–47.
6. Бавина Т.В. Детские страхи: Решение проблемы в условиях детского сада. М., 2016. 64 с.
7. Гриднева С.В. Личностные детерминанты страхов и стратегий совладающего поведения у детей 9–10 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 24 с.

8. Саржанова А.С. Детские страхи и пути их преодоление // Современные наукоемкие технологии. 2014. № 7. С. 155–157.
9. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2010. 320 с.
10. Захаров А.И. Происхождение и психотерапия детских неврозов. М., 2011. 268 с.
11. Усынина Т.П. Исследование страхов в младшем школьном возрасте // Психолог. 2019. № 4. С. 49–54.
12. Акопян Л.С. Психология эмоциональных состояний и их регуляция у детей младшего школьного возраста (на материале детских страхов): автореф. дис. ... докт. психол. наук. Самара, 2011. 52 с.
13. Акопян Л.С. Особенности преодоление страхов у детей младшего школьного возраста // Образование и саморазвитие. 2013. № 17. С. 214–218.
14. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. М.: Психотерапия, 2009. 272 с.
15. Кочетова Ю.А. Психологическая коррекция детских страхов // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. С. 1–14.
16. Татаринцева А.Ю., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. СПб., 2007. 218 с.
17. Бавина Т.В. Детские страхи: Решение проблемы в условиях детского сада. М., 2016. 64 с.
18. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Погорелова Н.Б. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5–6 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2016/56108.htm> (дата обращения: 10.11.2019).
19. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. М., 2009. 416 с.
20. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. СПб., 2019. 207 с.
21. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М., 2016. 190 с.
22. Грановской Р.М., Никольской И.М. Защита личности. Психологические механизмы. СПб., 1999. 360 с.
23. Ковалевская А.А. Психологическая коррекция страхов младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 44. С. 75–81.
24. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990. 196 с.
25. Венгер А.Л., Гребенюкова А.С. Коррекция неблагоприятных эмоциональных состояний у младших школьников // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2013. № 4. С. 1–11. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyanima.su/journal/2013/4/2013n4a1/2013n4a1.pdf> (дата обращения: 10.11.2019).
26. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам. М., 2011. 172 с.
27. Тюмасева З.И., Орехова И.Л. Семейная среда как средство сохранения, укрепления здоровья обучающихся и формирования самосохранительного поведения // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 3. DOI: 10.26795/2307-1281-2019-7-3-5.