

УДК 159.9

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

И. В. Черепанова

кандидат психологических наук, доцент,
зав. кафедрой специальных психолого-педагогических дисциплин
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

В. В. Тюлькина

магистрант
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

В статье представлен результат теоретического и эмпирического анализа проблемы диагностики и коррекции страхов у детей дошкольного возраста посредством арт-терапии. Авторы отмечают значимую социализирующую роль страха в процессе формирования личности, однако заостряют внимание на высокой психоэмоциональной чувствительности, свойственной дошкольному возрасту, на основании чего подчеркивается необходимость грамотного теоретического доказательства психодиагностического инструментария и методов коррекции при работе с данным контингентом испытуемых. Авторами статьи арт-терапия обосновывается как одно из самых эффективных направлений работы психолога со страхами у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: страх, дошкольный возраст, детские страхи, диагностика, коррекция, арт-терапия.

Введение

Являясь неотъемлемой частью современного быстроразвивающегося общества и пользуясь всеми предоставляемыми им благами, человек, в свою очередь, вынужден соответствовать определенному набору социальных требований. Условно эти требования можно разделить на интеллектуальные, физические и психоэмоциональные, однако на деле они представляют собой целостную модель, образец того, каким каждого из нас желают видеть окружающие.

Тем не менее не стоит забывать, что каждый индивид в силу своего существования имеет собственные желания и потребности, которые в той или иной степени расходятся с общепринятыми ценностями и принципами, в связи с чем и возникает чрезмерная психологическая нагрузка, оказывающая не самое благоприятное воздействие на организм.

Любой же организм, в свою очередь, всегда будет стремиться прийти в состояние гомеостаза, т. е. наиболее устойчивое и комфортное для себя, вытесняя при этом психоэмоциональную нагрузку любым доступным ему способом. И если для взрослого человека, обладающего достаточно большим социальным опытом, чье-то проявление беспокойства оказывается не слишком значимым, то с детьми дело обстоит несколько иначе.

© Черепанова И. В., 2018

© Тюлькина В. В., 2018

Основная часть

Особенно уязвимой в этом отношении категорией являются дети дошкольного возраста, поскольку за этот сравнительно небольшой этап детства происходят поистине колоссальные перемены в развитии ребенка.

Как отмечает С.Л. Никонова, на этот возраст приходится высокий темп развития нервной системы, активно совершенствуются все функции больших полушарий головного мозга. Также происходит перераспределение связи в процессах возбуждения и торможения, благодаря чему процесс торможения становится более сильным, хотя все еще позволяет процессу возбуждения оставаться доминирующим. Вместе с тем С.Л. Никонова подчеркивает, что в дошкольном возрасте у ребенка значительно возрастает точность органов чувств, однако, в связи с низким уровнем анализа при восприятии, организм компенсирует это ярко выраженной эмоциональностью [1].

Особую психоэмоциональную чувствительность дошкольников отмечает и З.З. Галиева, говоря, что “высокая эмоциональная чувствительность и впечатлительность делают детей дошкольного возраста крайне уязвимыми. Эти дети счастливые и в то же время несчастные обладатели “тонкой кожи”. Они ощущают чужую боль как свою и способны разрыдаться, увидев раздавленную букашку. Поэтому крайне необходимо своевременно выявлять страхи детей, а затем способствовать их преодолению” [2].

На основании вышеизложенного встает вопрос о необходимости поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления страхов в дошкольном возрасте. Для достижения поставленной цели необходимо дать точное определение данной категории, максимально полно отражающее все его ключевые особенности.

А.Н. Малахова считает, что страх представляет собой чувство беспокойства, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия [3].

С точки зрения А.Б. Орлова, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение [4].

По мнению В.Г. Колягиной, страх есть не что иное, как эмоциональное состояние человека, выполняющее функцию защиты в ситуациях различных видов угроз и направленное на источник опасности [5].

Ю.А. Кочетова, в свою очередь, предлагает определять страх как эмоцию, возникающую в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленную на источник действительной или воображаемой опасности [6].

Таким образом, в современной психологии под категорией “страх” понимается базовая эмоциональная реакция человека, возникающая в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности угрозы биологическому или социальному существованию.

Имея дело с данной эмоциональной реакцией, необходимо четко разделять, что можно отнести к норме, а что к патологии.

Как указывает Е.А. Хлыста, для того чтобы правильно оценить значение страха в процессе онтогенеза, необходимо прежде всего принять во внимание тот факт, что именно на страх возложена крайне важная роль, несмотря на его отрицательную эмоциональную окраску. Именно страх, веками преследуя людей в боязни темноты, огня или природных явлений, заставлял их мобилизовать все свои научные и творческие ресурсы и направить их на борьбу с угрозой. При этом он же выполнял и защитную функцию, помогая вовремя остановиться и избежать встречи с потенциальной опасностью, исходя из чего служил также и средством познания окружающей среды, принуждал относиться ко всему более критично и избирательно [7].

Необходимо упомянуть о роли страха как о средстве воспитания. Ограничения, устанавливаемые им, выполняют социализирующую и обучающую функции на протяжении всего процесса формирования личности. Таким образом, страх служит еще и фактором регуляции поведения.

Согласно исследованиям Ю.А. Кочетовой, именно взрослые чаще всего служат источником большинства страхов в дошкольном детстве, так как ребенок в возрасте от 3 до 6 лет еще полностью зависим от их опеки. В надежде добиться послушания, родители, бабушки, дедушки, а также воспитатели ДОО прибегают к проверенному народному методу воспитания – запугиванию. В общении с ребенком-дошкольником аргумент: “не будешь слушаться – придет Баба Яга и утащит тебя в лес” может оказаться крайне действенным, так как малый социальный опыт малыша еще не позволяет ему четко ощущать грань между сказкой и реальностью. При этом взрослые зачастую не берут в расчет вероятность того, что страх перед Бабой Ягой может закрепиться, принять устойчивую форму и в дальнейшем распространиться на схожие ситуации [6].

Еще одной распространенной ошибкой взрослых является их чрезмерная гиперопека, желание полностью оградить ребенка от опасностей окружающего мира. Как правило, взрослые, склонные к гиперопеке, позволяют себе фразы по типу “не подходи туда, а то упадешь” или “не гладь – сейчас укусит”, при этом сами не до конца понимают, что этими словами транслируют своему ребенку сигнал тревоги, вызывая в нем полноценный страх того, чего может и не произойти.

Л. Журавлева отмечает, что причина возникновения страха может быть скрыта в случившемся событии, условии или ситуации, что послужили началом опасности. В отношении дошкольников также есть вероятность того, что страх возник в результате активной работы воображения [8].

Данную информацию подтверждает и А.С. Спиваковская, выделяя следующие ключевые факторы, способствующие возникновению устойчивых страхов в дошкольном возрасте: наличие страхов у взрослых, проявляющихся тревожностью в отношении детей, избыточная гиперопека с ограничением общения с окружающими, множественные повторяющиеся запреты или нереализуемые угрозы. Не менее травмирующее действие оказывает и предоставление ребенку неограниченной свободы действий. Вместе с тем выделяются факторы: нарушения полоролевой идентификации, частые конфликты в семье, психические травмы [9].

А.С. Спиваковская также отмечает, что, если страх приобретает устойчивый характер, вскоре он начинает проявляться в поведении ребенка в форме беспокойства, тревожности, перерастающих затем в слабохарактерность и неуверенность в себе [9]. Подавляющее большинство родителей убеждено в том, что все детские страхи – явление исключительно возрастное и ситуативное, а значит, они исчезнут сами по мере взросления ребенка. Стоит отметить, что данное убеждение опирается на множество эмпирических подтверждений данного факта. Так как психика детей дошкольного возраста остается пластичной, ничто не исключает вероятности того, что ребенок просто забудет о неприятном инциденте. Однако ничто и не мешает пережитому негативному опыту уйти глубже в подсознание, а затем неожиданно проявиться и доставить беспокойство в более сознательном возрасте. По этой причине родители должны учитывать и рефлексировать возрастные и индивидуальные особенности своего ребенка, чтобы вовремя заметить возникшее обострение какого-либо страха и оказать дошкольнику своевременную помощь, обратившись к психологу.

Первичным этапом в процессе оказания психологической помощи является психодиагностика. Во время организации и проведения психодиагностического обследования с детьми дошкольного возраста необходимо знать и учитывать ряд возрастных

особенностей, свойственных данному контингенту. Только с их учетом удастся получить достоверные результаты.

Т.Е. Перепелкина отмечает, что к данным особенностям относится низкий уровень сознания и самосознания. Также у детей дошкольного возраста еще не достаточно развиты познавательные процессы, а именно память, внимание, мышление, восприятие и воображение.

Учитывая все вышесказанное, важно принять во внимание тот факт, что используемая в психодиагностике методика будет верно отражать уровень психического развития дошкольника только в том случае, если на протяжении всего обследования удастся сохранить его интерес к предлагаемым заданиям. Как только заинтересованность ребенка снижается, он перестает демонстрировать уровень своих способностей в полной мере, что делает весь процесс обследования бессмысленным. Потому крайне важным является этап подготовки к психодиагностике, в ходе которого необходимо удостовериться в том, что сама методика является для него интересной, а предлагаемая инструкция – доступной для понимания [10].

Как показал анализ работ Н.Д. Пискуна, Т.Е. Перепелкиной, Г.В. Лимонцевой, наиболее подходящим направлением работы со страхами детей дошкольного возраста является арт-терапия.

Сам термин «арт-терапия» понимается как забота о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством какой-либо формы творчества.

Как утверждает Н.Д. Пискун, «Арт-терапия представляет собой синтез таких областей научного знания, как искусство, медицина и психология. В то же время под арт-терапией понимается совокупность методик, построенных на применении техник из разных видов искусства, служащих для стимуляции творческих проявлений клиента с целью коррекции нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в его личностном развитии» [11].

Исходя из особенностей, характерных для дошкольного возраста, арт-терапия является одним из ведущих средств психокоррекции в этот период жизни.

Как отмечает Т.Е. Перепелкина, мышление ребенка является более конкретным и образным, чем у взрослых. По этой причине дошкольники с большим удовольствием используют рисование как способ отражения и понимания окружающего мира. По рисунку ребенка можно диагностировать уровень его интеллекта и степень зрелости его психики [10].

Г.В. Лимонцева также подтверждает тот факт, что в процессе рисования дети получают уникальную возможность отразить чувства и эмоции, переживаемые ими в данный момент. Рисование помогает им выразить состояние своего внутреннего «Я» без помощи слов. Ко всему прочему, творчество помогает ребенку снизить уровень беспокойства и агрессии, сформировать и закрепить веру в собственные силы [12].

Еще одно значительное преимущество арт-терапии заключается в том, что ее применение возможно как при посещении специализированных развивающих учреждений, так и в домашних условиях. Особенно важен данный аспект для детей с особенностями психофизического развития, ведь совместное творчество помогает участникам сблизиться друг с другом, разобраться в возникшей проблеме и подобрать способ для ее решения [13].

На основании вышеизложенного, именно арттерапевтическое направление стало основополагающим в процессе разработки нами диагностической и коррекционной программы.

Для выявления и уточнения преобладающих видов страхов у детей дошкольного возраста нами была использована модифицированная методика «Домики страхов»,

адаптированная для работы с детьми дошкольного возраста. Данная методика основана на концепции А.И. Захарова, так как, на наш взгляд, наиболее полно демонстрирует весь спектр страхов, наблюдаемых в дошкольном возрасте, благодаря чему данная методика позволяет выявить не только общее количество страхов ребенка, но и выделить среди них наиболее выраженный тип. Происходит это в рамках игровой ситуации, согласно которой ребенку предлагается помочь трусливому зайчику, разделив 29 страхов (медицинские страхи, страхи физического ущерба, страх животных, страх сказочных персонажей, социальные страхи, страх темноты и кошмарных снов и пространственные страхи) на “страшные” и “не страшные”.

Результаты диагностики позволили оценить выраженность и специфику страхов у детей на трех этапах дошкольного детства.

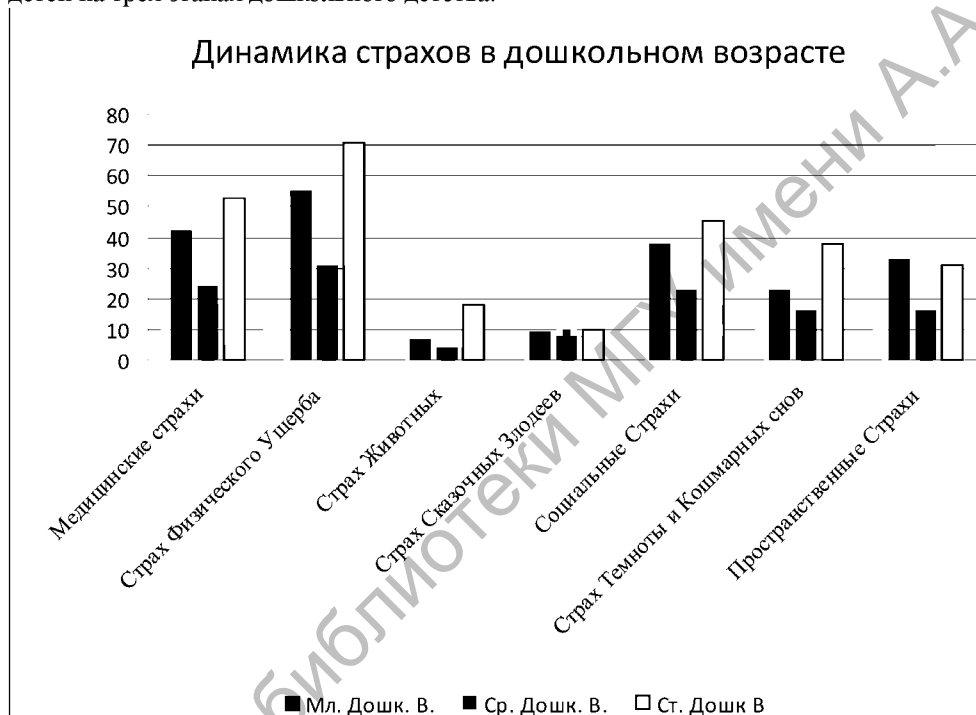


Рисунок 1

Согласно результатам диагностики, представленным на рисунке 1, на протяжении всех этапов дошкольного детства у детей преобладают медицинские страхи и страх физического ущерба. Это объясняется влиянием чрезмерной тревоги родителей, проявляющейся при каждой, даже незначительной, травме ребенка, а также при посещении медицинских учреждений.

Реже всего встречаются страх животных и страх сказочных злодеев. Низкий уровень первого можно объяснить наличием у большинства современных семей домашних животных, что позволяет детям взаимодействовать с животными и расширять представления об их особенностях. Низкий уровень страхов, связанных со сказочными злодеями, такими как Баба-Яга, Бармалей, Леший и т. п., объясняется недостаточным уровнем представлений детей дошкольного возраста о сюжетах известных народных и авторских сказок.

Также на рисунке 1 мы можем заметить наличие устойчивой динамики, согласно которой наибольшее количество страхов приходится на младший и старший дошкольный возраст, тогда как в среднем дошкольном возрасте количество страхов снижается. Таким образом, на младший дошкольный возраст приходится наибольшее количество страхов. Затем в среднем дошкольном возрасте наступает спад страхов, а к старшему дошкольному возрасту их количество вновь возрастает. (Выявлены статистически достоверные результаты с помощью Н-критерия Крускала-Уоллиса на уровне значимости $p \leq 0,05$ и U-критерия Манна-Уитни на уровне значимости $p \leq 0,05$).

В младшем дошкольном возрасте это объясняется малым социальным опытом ребенка, его зависимостью от контроля взрослых, прежде всего – родителей. В среднем дошкольном возрасте наступает период снижения страхов, когда ребенок располагает гораздо большей информацией об окружающем его мире, самостоятельно осознает, чего ему стоит или не стоит опасаться. Для старшего дошкольного возраста характерно увеличение количества страхов. Вызваны они, в первую очередь, близящимся изменением социального статуса ребенка – переходом из дошкольного образовательного учреждения в школу, а также именно в 5–6 лет ребенок усваивает понятие смерти и начинает тревожиться за собственную жизнь, что выражается в увеличении числа медицинских страхов и страхов физического ущерба.

Также результаты проведенной нами диагностики позволили оценить выраженность и специфику страхов, характерных для мальчиков и девочек 3–6 лет.

Половые различия страхов в дошкольном возрасте

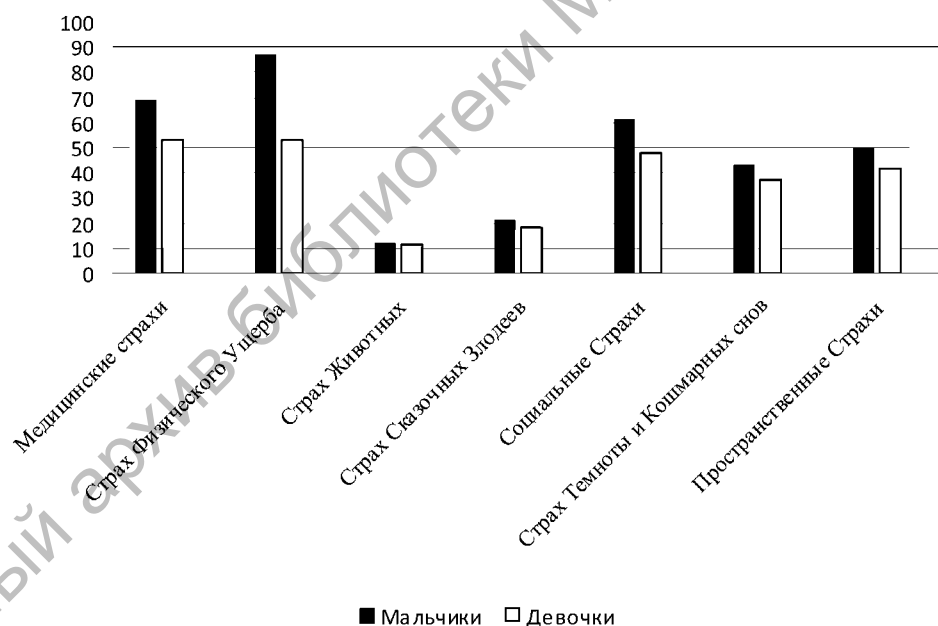


Рисунок 2

Согласно данным, представленным на рисунке 2, количество страхов у мальчиков дошкольного возраста приблизительно равно их количеству у девочек дошкольного возраста, за исключением медицинских страхов и страха физического ущерба. (Различия были выявлены с помощью U-критерия Манна-Уитни на уровне значимости

$p \leq 0,05$). Объясняется это тем, что и мальчики, и девочки сталкиваются с одинаковыми трудностями при накоплении своего социального опыта, однако девочки меньше подвержены медицинским страхам и страху физического ущерба, чем мальчики. Причина этого кроется в том, что девочки более выносливы и способны более стойко переносить боль.

В рамках нашего эксперимента на основании результатов психодиагностики нами была разработана коррекционная программа “Преодолеваем страхи вместе” для детей старшего дошкольного возраста, основанная на методах арт-терапии.

Данная программа строилась на основе следующих принципов: принципа единства диагностики и коррекции, принципа учета возрастного-психологических и индивидуальных особенностей ребенка, а также деятельностного принципа коррекции (согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки ребенка в различных сферах предметной деятельности и межличностных взаимодействий, в конечном счете – социальной ситуации развития). При построении программы мы опирались на работы М.А. Труниловой [14].

Для проверки эффективности разработанной нами коррекционной программы нами был проведен формирующий эксперимент.

Данная коррекционная программа была апробирована в экспериментальной группе, состоящей из 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). Аналогичные занятия с контрольной группой (5 мальчиков и 5 девочек) не проводились.

Итоговая диагностика была проведена и в экспериментальной, и в контрольной группах посредством ранее использованной нами модифицированной методики “Домики Страхов”. Ниже представлен сравнительный результат диагностики на констатирующем и контрольном этапах в экспериментальной (рисунок 3) и контрольной группах (рисунок 4).

Динамика страхов в экспериментальной группе

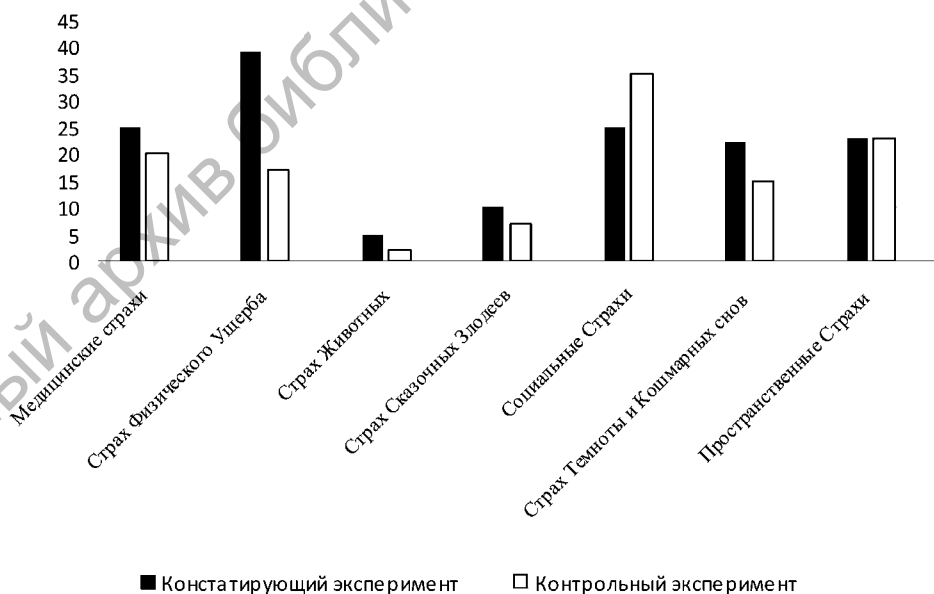


Рисунок 3

Динамика страхов в контрольной группе

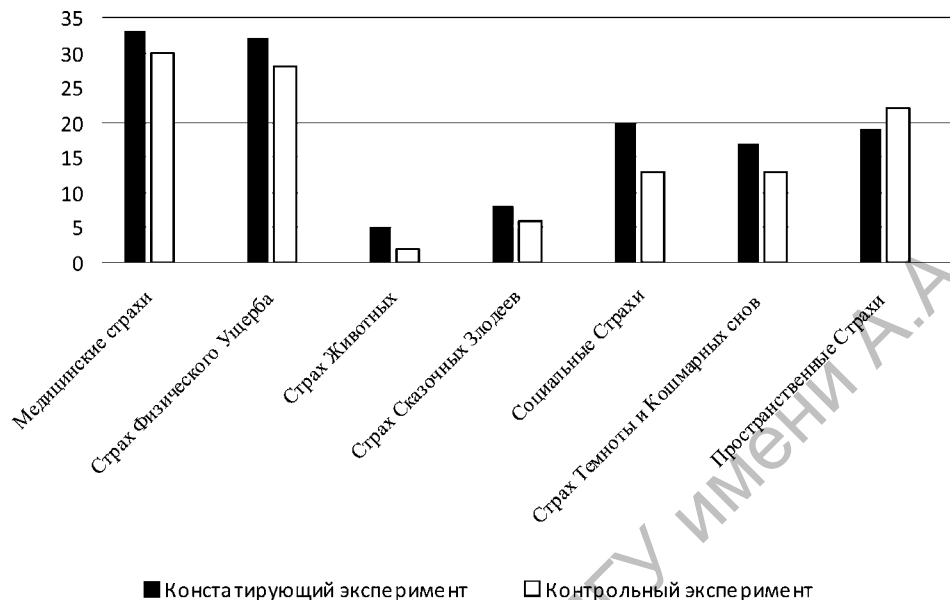


Рисунок 4

Оценка эффективности коррекционной программы проводилась с помощью Т-критерия Вилкоксона на уровне значимости $p \leq 0,05$ и U-критерия Манна-Уитни на уровне значимости $p \leq 0,05$.

На основании данных, представленных на рисунке 3, мы можем наблюдать, как анализ эмпирических данных показал, что в экспериментальной группе уровень медицинских страхов, а также страха физического ущерба удалось снизить. При этом уровень социальных страхов экспериментальной группы значительно вырос (при $p \leq 0,05$). Полученные результаты могут быть объяснены тем, что дети старшего дошкольного возраста отнеслись к коррекционным занятиям как к очередной подготовке к обучению в школе, что вызвало увеличение количества социальных страхов.

Заключение

Таким образом, теоретический и эмпирический анализ проблемы диагностики и коррекции страхов у детей дошкольного возраста посредством арт-терапии показал, что страх является базовой эмоциональной реакцией человека, сопровождающей его на протяжении всей жизни. Однако посредством накопления человеком социального опыта меняется и его отношение к той или иной угрозе. Тем не менее при обостренно восприимчивой психике страх может стать источником удрученности, скованности и общей неудовлетворенности, а в худшем случае – перерасти в фобию и стать причиной социально-психологической дезадаптации.

Потому особое внимание в работе со страхами следует уделить детям дошкольного возраста, ведь именно в этот возрастной период наблюдается высокая психоэмоциональная чувствительность.

В ходе проведения эмпирического анализа удалось установить, что дети дошкольного возраста, независимо от пола, подвергаются воздействию различного спектра страхов и крайне нуждаются в своевременной помощи и поддержке со стороны взрослых. Потому основная цель коррекционной работы по данной проблеме в первую очередь состоит в том, чтобы научить детей адекватно реагировать на наличие страха и правильно преодолевать его.

Любая коррекция должна опираться на результат предварительно проведенной диагностики. При ее организации необходимо учитывать возрастные особенности дошкольников как при подборе психодиагностического инструментария, так и непосредственно при взаимодействии с детьми. На основании данных, полученных на этапе диагностики, строится дальнейшая коррекционная работа. Одним из самых популярных направлений в работе со страхами дошкольников остается арт-терапия, т. к. рисование доступно и любимо детьми на всех периодах дошкольного детства, а также оно позволяет безболезненно экспериментировать со страхами и выражать их адекватным способом.

Тем не менее нам удалось наглядно продемонстрировать, что, несмотря на все свои положительные стороны, арт-терапия как направление психокоррекции страхов не является универсальным, а в случае работы с социальными страхами и вовсе малоэффективным, в связи с чем вопрос коррекции страхов у детей дошкольного возраста требует разработки интегрированных коррекционных программ, сочетающих в себе элементы различных коррекционных направлений с учетом особенностей каждого конкретного типа страхов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Никонова, С. Л.* Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников / С. Л. Никонова // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01.
2. *Галиева, З. З.* Профилактика и коррекция страхов дошкольников средствами арт-терапии / З. З. Галиева. // ЭВОЛЮЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ : сборник статей Международной научно-практической конференции (5 апреля 2016 г., г. Киров) : в 4 ч. – Уфа : АЭТЕРНА, 2016. – Ч. 2. – 284 с.
3. *Малахова, А. Н.* Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / А. Н. Малахова. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2016. – 202 с.
4. *Орлов, А. Б.* Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов / А. Б. Орлов, Л. В. Орлова, Н. А. Орлова // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 17–32.
5. *Колягина, В. Г.* Психология страхов дошкольников: монография / В. Г. Колягина. – Москва : Прометей, 2016. – 39 с.
6. *Кочетова, Ю. А.* Программа “Психологическая коррекция детско-родительских отношений в семьях с детьми, страдающими страхами” // Оптимизация психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ : сб. научных трудов / под ред. А. В. Калинин. – Москва : МПГИ, 2012. С. 61–72.
7. *Хлыста, Е. А.* Исследование страхов у детей старшего дошкольного возраста / Е. А. Хлыста // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01.
8. *Журавлева, Л.* Иди ко мне, я тебя напугаю: надежные и проверенные способы превращения детского страха во взрослые страхи / Л. Журавлева // Педагогическая техника: Журнал о секретах профессионального мастерства учителя. – 2012. – № 1. – С. 51–55
9. *Спиваковская, А. С.* Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций / А. С. Спиваковская // Семья и личность. – Москва, 2012.
10. *Перепелкина, Т. Е.* Особенности использования методов арт-терапии в коррекции невротических нарушений у детей дошкольного возраста / Т. Е. Перепелкина // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 7. – С. 105–110.

11. Пискун, Н. Д. Теория и практика арт-терапии: методологические основания междисциплинарного подхода / Н. Д. Пискун // журнал Искусство и культура. – 2013. – № 2(10). – С. 127–135.
12. Лимонцева, Г. В. Арт-терапия как средство коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 47. – С. 26–31.
13. Дубинская, Е. Методы арт-терапии в работе с дошкольниками / Е. Дубинская // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 5. – С. 81–85.
14. Трунилова, М. А. Коррекционно-развивающая программа “Я больше не боюсь!” // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 53–55.

Поступила в редакцию 16.05.2018 г.

Контакты: ira-78@tut.by (Черепанова Ирина Вячеславовна)

Cherepanova I., Tsiulkina V. DIAGNOSIS AND CORRECTION OF PRESCHOOL CHILDREN'S FEARS THROUGH ART-THERAPY.

The article provides the results of the theoretical and empirical analysis of diagnosis and correction of preschool children's fears through art-therapy. The authors mention a big socializing role of fears in the process of personal development, but mainly focus on high psycho-emotional sensitivity of preschool age children. The authors underline the necessity to justify the choice of psychodiagnostic tools and correction methods applied to the mentioned subjects. Art-therapy is defined as one of the most effective psychological practices applied to deal with preschool children's fears.

Keywords: fear, preschool children's fears, correction, diagnosis, art-therapy.