

Петрова Маргарита Витальевнастудент магистратуры
Московский университет им. С.Ю. Витте
Москва, Россия**ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ****Аннотация**

Цель исследования — выявить особенности проявления страхов у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и обосновать возможности игровой терапии как средства их коррекции. Актуальность обусловлена ростом числа детей с ЗПР, у которых наблюдается повышенная тревожность и выраженные страхи, препятствующие социальной адаптации и успешному обучению. Методы: анализ психолого-педагогической литературы, диагностическое обследование по методикам «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова), «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки в адаптации В. М. Астапова, Л. А. Ясюковой), «Нарисуй свой страх» (А. И. Захаров). Результаты исследования показали, что у большинства обследованных детей выявлен высокий уровень выраженности страхов и тревожности. Обоснованы рекомендации по организации коррекционной работы средствами игровой терапии, адаптированной к особенностям эмоционально-волевой сферы младших школьников с ЗПР.

Ключевые слова: коррекция страхов, задержка психического развития, игровая терапия**Введение**

В настоящее время в системе образования и психолого-педагогического сопровождения особое внимание уделяется детям с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детям с задержкой психического развития (ЗПР). Наблюдается устойчивая тенденция к росту количества обучающихся данной категории, что обуславливает необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей работы, направленной не только на познавательную сферу, но и на эмоционально-волевое развитие и профилактику нарушений личностного становления.

Для детей с задержкой психического развития характерно своеобразие формирования личности: повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, трудности в понимании и выражении социальных эмоций, недостаточное развитие волевых процессов, низкий уровень самоконтроля, импульсивность, агрессивность, выраженные страхи.

Страх, являясь важной защитной реакцией, в норме выполняет охранительную функцию и способствует адаптации к потенциально опасным ситуациям. Детские страхи рассматриваются как закономерный этап психического развития. Вместе с тем, при

«застревании» страха, при его чрезмерной интенсивности и устойчивости он может становиться фактором риска формирования невротических реакций, нарушений поведения, личностной дезадаптации [7].

На фоне общей социально-экономической нестабильности, возрастания уровня стресса в обществе отмечается увеличение числа детей и взрослых с выраженной тревожностью и страхами. Для детей с ЗПР это особенно значимо, поскольку эмоционально-волевая незрелость, сниженная критичность и ограниченные ресурсы саморегуляции затрудняют самостоятельное преодоление эмоциональных трудностей.

Цель исследования: выявление особенностей проявления страхов у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и обоснование рекомендаций по их коррекции средствами игровой терапии.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику уровней выраженности страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста с ЗПР.
2. Выявить характерные особенности и структуру страхов у обследованных детей.
3. Разработать рекомендации по коррекции страхов младших школьников с ЗПР средствами игровой терапии.

Исследование осуществлялось на базе ГБОУ города Москвы «Школа № 1321 «Ковчег». В исследовании приняли участие 10 обучающихся младшего школьного возраста (7-8 лет), имеющих заключение психолого-медико-педагогической комиссии о задержке психического развития.

Диагностика уровней выраженности страхов проводилась по следующим методикам:

1. Методика «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) – для выявления содержания и структуры детских страхов.
2. Методика «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки в адаптации В. М. Астапова, Л. А. Ясюковой) – для определения уровня тревожности и эмоционального отношения к типичным жизненным ситуациям.
3. Методика «Нарисуй свой страх» (А. И. Захаров) – для выявления эмоционального отношения ребёнка к собственным страхам, степени их выраженности и способов эмоционального реагирования.

В результате проведения методики «Страхи в домиках» мы получили следующие данные:

5 детей были отнесены к высокому уровню выраженности страхов (50%): количество страхов, размещённых в «чёрном домике», составило от 16 до 22 из 29. В данной подгруппе отмечалась тревожность при обсуждении пугающих ситуаций, часть испытуемых не соглашалась рассматривать отдельные виды страхов, например, страх смерти, страх темноты и т.п. Наблюдались случаи реакции соматического характера – изменение цвета лица, моторное беспокойство. Среди самых распространённых видов страхов следует отметить страх темноты, страхи одиночества, утраты близких, наказания, ночных кошмаров, а также страх перед вымышленными персонажами (Бабой-Ягой и т.п.).

К среднему уровню выраженности страхов были отнесены четверо детей (40%) – у них в «чёрный домик» было помещено от 11 до 14 страхов. При выполнении задания дети проявляли умеренную эмоциональную реакцию, объяснения выбора были краткими, но осмысленными. Ведущими здесь оказались страхи перед животными (чаще всего – собаками и волками), медицинскими процедурами, болевыми ощущениями, а также страх войны и страх высоты.

Только один ребёнок (10%) продемонстрировал низкий уровень тревожности – в «чёрном домике» оказалось восемь из перечисленных страхов, тогда как в «красный домик» попало большинство из них. Задание было выполнено без напряжения, испытуемый смог дать развёрнутый комментарий по распределению страхов.

Полученные результаты представлены на рисунке 1.

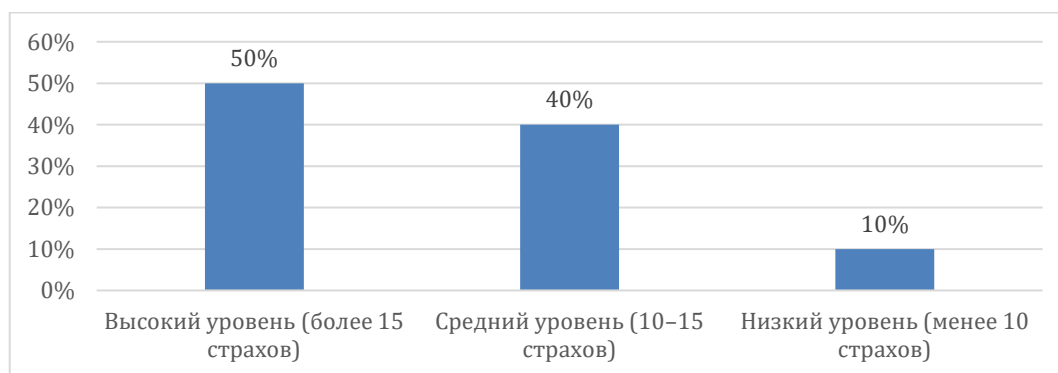


Рисунок 1 – Результаты проведения методики «Страхи в домиках» на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, согласно результатам диагностики по методике «Страхи в домиках», у большинства обследуемых младших школьников с ЗПР (50%) выявлен высокий уровень выраженности страхов, что значительно превышает возрастную норму. Средний уровень интенсивности страхов обнаружен у 40% участников исследования, тогда как низкая выраженность установлена лишь у 10%. Анализ результатов позволяет сделать заключение о широком спектре пугающих переживаний у детей с задержкой психического развития, причём наиболее распространёнными выступают страхи одиночества, темноты, возможной утраты близких, «злых» героев сказок.

В результате проведения методики «Выбери нужное лицо» были получены следующие данные:

- высокий уровень тревожности продемонстрировали 40% выборки или четыре ребёнка – показатели индекса варьировались между 57% и 79%, т.е. «печальное лицо» было выбрано в 8-11 случаях из 14 возможных, причём не только при наличии негативно окрашенных обстоятельств, но даже в нейтральных ситуациях. Это говорит о генерализованной форме тревожности среди обследованных;

- средний уровень был зафиксирован у 50% или пятерых детей. При этом индекс тревожности находился в диапазоне 29%-43% (выбор «печального лица» в 4-6 случаях). Негативный выбор чаще происходил при наличии конфликтных ситуаций, тогда как в обстоятельствах нейтрального характера испытуемые отдавали предпочтение «весёлому лицу»;

- низкий уровень тревожности выявлен у 10% выборки, т.е. лишь у одного ребёнка. Индекс в данном случае составил 14% (2 выбора «печального лица», причём исключительно в контексте очевидно негативных обстоятельств).

Результаты представлены на рисунке 2.

Таким образом, результаты использования методики «Выбери нужное лицо» позволяют выделить следующее распределение данных среди обследованных учащихся младших классов с задержкой психического развития: 40% проявили высокий уровень тревожности, у 50% наблюдались средние показатели, 10% продемонстрировали низкий уровень. Данные подтверждают выводы Т.А. Власовой и М.С. Певзнер относительно типичной для данной категории детей эмоциональной нестабильности и склонности к повышенной тревожности. Особого внимания заслуживает то, что генерализованный

характер высокой тревожности отмечен у 40% обследованных, испытывающих чувство беспокойства даже в обстоятельствах, не содержащих явной угрозы.

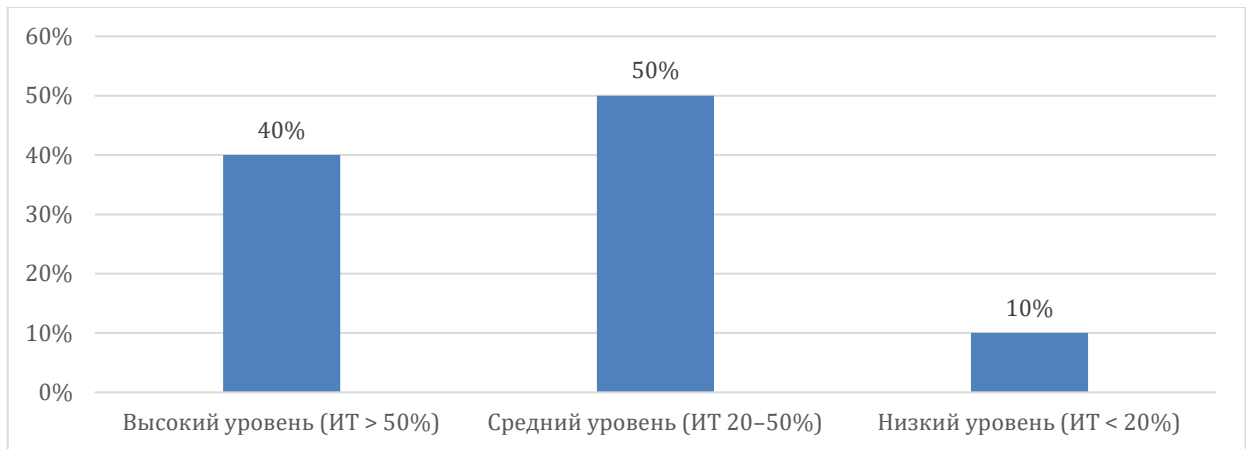


Рисунок 2 – Результаты проведения методики «Выбери нужное лицо» на констатирующем этапе эксперимента

Применение методики «Нарисуй свой страх» дало возможность получить ряд дополнительных данных:

1. Высокий уровень страхов выявлен у 5 детей (50%). Дети проявляли выраженную тревогу: некоторые отказывались рисовать или плакали. В рисунках преобладали тёмные цвета и крупные пугающие образы, а себя дети изображали маленькими или вовсе не рисовали.

2. Средний уровень отмечен у 3 детей (30%). Их рисунки содержали смешанные цвета и умеренные по размеру изображения. Дети могли говорить о своих страхах, но не всегда были уверены, что смогут их преодолеть.

3. Низкий уровень зафиксирован у 2 детей (20%). Дети выполняли задание спокойно, использовали яркие цвета, изображали себя рядом со страхом и символически «побеждали» его.

Полученные результаты представлены на рисунке 3.

Из рисунка 3 видно, что среди учеников начальной школы с задержкой психического развития 50% характеризуются высокой выраженностью страха, 30% – средней, 20% – низкой. Эти данные соотносятся с полученными ранее результатами и служат их дополнительным обоснованием. Кроме того, были выявлены новые качественные признаки – при высокой интенсивности страха не представляется

возможным самостоятельно преодолеть его через символическое действие, формируется устойчивое ощущение собственной беспомощности.

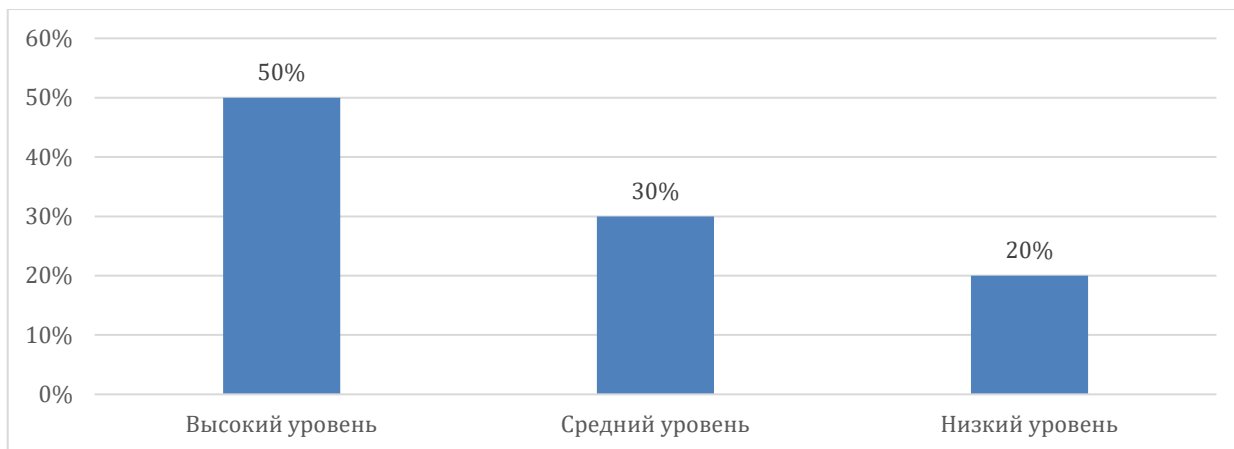


Рисунок 3 – Результаты проведения методики «Нарисуй свой страх» на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, результаты диагностики показали, что у большинства младших школьников с ЗПР выявлен высокий уровень страхов и повышенная тревожность. У детей наблюдается широкий спектр страхов, среди которых наиболее распространены страх темноты, одиночества, смерти родителей и сказочных персонажей.

Кроме того, у части детей отмечаются трудности в осознании и преодолении своих страхов, чувство беспомощности и неуверенность в собственных возможностях справиться с пугающими ситуациями. Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения целенаправленной коррекционной работы по снижению страхов и тревожности.

Исходя из результатов диагностики, были сформулированы рекомендации по организации коррекционной работы для преодоления страхов у младших школьников с ЗПР средствами игровой терапии.

1. Разработка специальной коррекционной программы, адаптированной к специфическому характеру эмоционально-волевой сферы детей с задержкой психического развития, в соответствии с результатами комплексной диагностики, требует выделения определённых приоритетных направлений. Важнейшими задачами становятся: трансформация доминирующих страхов посредством их символического преобразования в процессе игры, формирование устойчивых навыков управления тревожностью и снижения

эмоционального напряжения, поэтапное обучение саморегуляции аффективных состояний. Занятия строятся с учётом возрастных закономерностей психики и когнитивного уровня обучающихся исследуемой категории. Это предусматривает жёсткую организационную структуру, включающую повторение определённых действий и инструкции, изложенные в доступном для ребёнка формате [2].

2. Применение многообразия подходов игротерапии выступает центральным компонентом коррекционного процесса. Наиболее значимыми методиками считаются: кукольная терапия, предоставляющая возможность осваивать модели преодолевающего поведения через манипулирование «заместителем», сюжетно-ролевые игры, на игровом уровне формирующие опыт проявления смелости и уверенности в себе, техники песочной терапии, обеспечивающие экстернализацию эмоций и адаптивное сенсорное реагирование при повышенной возбудимости, визуализационные практики по созданию мысленного образа «убежища», двигательные игры с установленными правилами для совершенствования произвольности поведения. Ребёнок, посредством включения в игровую среду, получает возможность безопасно осваивать способы преодоления страхов и стратегии самопомощи [6].

3. Организация мер по преодолению доминирующих страхов через игровые методы, направленные на снижение эмоциональной реакции на страх. Уровень выраженности страхов у большинства обследованных детей определяется как средний или высокий, что обуславливает потребность в регулярном применении методов по снижению их интенсивности. Эффективным подходом представляется использование техник трансформации пугающих образов: юмористическая модификация внешности и/или характера пугающего персонажа с помощью рисования, озвучивания и т.д., инсценировка «судебного процесса», где подсудимым выступает тот или иной страх (дети задают вопросы и совместно приходят к убеждению в отсутствии угрозы), организация прощального ритуала посредством выполнения определённых действий с символизирующим страх предметом. Перечисленные методы способствуют снижению внутреннего напряжения и укреплению психологической устойчивости [1].

4. Поэтапное построение занятий – начальный этап посвящён работе с основными страхами через игровые методы, следующий этап акцентируется на уменьшении общей тревожности и формировании чувства защищённости, наконец, в завершение занятия

осваиваются приёмы саморегуляции эмоций, фиксируется положительный опыт. Структура занятия предполагает неизменное соблюдение определённой последовательности: приветственный ритуал для создания эмоционального настроения, проведение базовых игровых упражнений, краткие физические разминки для переключения внимания, обсуждение переживаний, ритуал завершения [4].

5. Обеспечение принципа воздействия на различные модальности ребёнка – для повышения результативности коррекции необходимо охватывать различные каналы восприятия (зрительный, слуховой и тактильный), интегрируя соответствующие задания в структуру каждого занятия. Комплексная мультимодальная стимуляция способствует более глубокому освоению материала, благодаря учёту особенностей развития детей с ЗПР [4].

6. Систематизированное диагностическое отслеживание динамики изменений, т.е. регулярное использование результатов стартового психолого-педагогического обследования и сопоставление их с данными повторных диагностических процедур по аналогичным методикам. Анализ и сопоставление данных на разных временных срезах даёт возможность зафиксировать уровень результативности работы и своевременно корректировать применяемые стратегии [3].

7. Междисциплинарное сотрудничество специалистов и активизация семейных ресурсов – потенциал коррекционно-развивающих мер существенно возрастает при комплексном взаимодействии педагога-психолога, дефектолога, а также классного руководителя. Принципиальное значение имеет информирование родителей учеников относительно задач коррекции, а также их практическое вовлечение через обучение элементарным приёмам игровой терапии для создания поддерживающей атмосферы в семье [5].

Заключение

Проведённое диагностическое исследование выявило существенные особенности проявления страхов у младших школьников с задержкой психического развития. Анализ применения диагностической методики «Страхи в домиках» выявил наличие выраженных страхов у половины детей. Согласно данным методики «Выбери нужное лицо», высокий уровень тревожности отмечен у 40% испытуемых. По результатам применения методики «Нарисуй свой страх», высокий уровень установлен у 50% выборки. В общей сложности

87% обследованных демонстрируют средний или высокий уровень выраженности страхов.

Для детей с задержкой психического развития типично многообразие пугающих стимулов (страхи темноты, животных, «злых» персонажей, утраты близких и т.д.), а также такие признаки, как высокая эмоциональная насыщенность страхов, отсутствие навыков их символического преодоления без внешней поддержки, закрепление состояния беспомощности.

Диагностические данные однозначно указывают на необходимость структурированной работы по снижению интенсивности страхов посредством методов игротерапии. На основании указанных данных был разработан комплекс рекомендаций по формированию системы коррекционных мер: проектирование специализированной программы занятий, интеграция таких приёмов и средств, как куклотерапия, сюжетные игры, визуализация, арт-терапия с использованием песка, индивидуализированная работа с ведущими страхами посредством снижения реакции, поэтапное построение коррекционных мероприятий, сочетание воздействий на различные модальности, непрерывный мониторинг изменений состояния детей, деятельность междисциплинарной команды специалистов при привлечении к работе значимых взрослых.

В практике коррекции страхов у детей анализируемой категории игровая терапия занимает центральную позицию благодаря опоре на игровую деятельность как базовую форму активности, созданию условий для безопасного проявления чувств, гибкости используемых методов, которые могут быть адаптированы к личностным особенностям участников.

Список использованных источников

1. Анохина, А. С. Коррекция страхов у дошкольников с задержкой психического развития / А. С. Анохина, Ю. Е. Курзенева // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 85-4. — С. 39–41. — EDN: YGXCOU

2. Богапова, А. А. Коррекция тревожности младших школьников с задержкой психического развития методами арт-терапии / А. А. Богапова // Молодой ученый. — 2021. — № 9 (351). — С. 169–171. — EDN: RWROBM

3. Довгая, Н. А. Страхи современных детей дошкольного возраста в социокультурном контексте / Н. А. Довгая, А. Е. Малых, Е. О. Гармашова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2024. — Т. 14, вып. 1. — С. 49–61. — EDN: WWKGEL

4. Кисова, В. В. Коррекция эмоциональной саморегуляции поведения у детей с задержкой психического развития / В. В. Кисова, А. В. Калашникова // Карельский научный журнал. — 2020. — Т. 9, № 4 (33). — С. 34–37. DOI: 10.26140/knz4-2020-0904-0008. — EDN: IFPPGV

5. Лебедева, О. В. Коррекция негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста / О. В. Лебедева, Е. В. Сидорина, Е. Н. Шильникова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78-1. — С. 334–337. — EDN: URRPQY

6. Пискотина, О. А. Детские страхи: методы диагностики страхов / О. А. Пискотина, А. А. Озёрина // Молодой ученый. — 2023. — № 1 (448). — С. 259–261. — EDN: SNUKСJ

7. Левочкина, А. С. Особенности страхов дошкольников с разным уровнем тревожности / А. С. Левочкина // Вестник науки. — 2023. — № 6 (63). — С. 735–745. — EDN: ZGRTIU