

УДК 159.98:616.89-008.441.1-057.874

КОВАЛЕВСЬКА А. О.

Кримський гуманітарний університет (м. Ялта)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОБРАЗОТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ПСИХОКОРРЕКЦІЇ СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті представлені результати дослідження ефективності застосування засобів образотворчої діяльності з метою психологічної корекції страхів молодших школярів.

Ключові слова: страх, психокорекція, молодший шкільний вік, образотворча діяльність.

Дитячі страхи слугують механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, виконують мотиваційну, адаптаційну, сигнальну функції, відіграють соціалізуючу і навчальну роль у процесі формування особистості. Однак, розвиток неадекватних ситуації чи обставинам страхів, надмірно інтенсивні форми вираження страху є основою психологічних порушень і поведінкових відхилень. Серед різних способів корекції страхів засоби образотворчої діяльності займають особливе місце за характером впливу, ефективності і способів застосування у молодшому шкільному віці. Психологічна корекція визначається як «виправлення» й оптимізація процесу психічного розвитку особистості і передбачає використання природних рушійних сил психологічного та особистісного розвитку. Отже, образотворча діяльність є найбільш прийнятним засобом психокорекції страхів молодших школярів віці найбільш активного інтересу до малювання. Образотворча діяльність є для дітей найбільш доступним і привабливим видом діяльності, яка може бути засобом не тільки педагогічної, а й психологічної корекційної роботи з дітьми (Т. Г. Казакова, Т. С. Комарова, І. Песталоцці, К. Д. Ушинський, Н. Е. Фаас, Ф. Фребель та ін.) Арт-терапевтичні методи успішно використовуються в роботі зі школярами (J. Bush, D. Moriya, S. Riley, K. Welsby, М.Ю. Алексеева, Л.А. Аметова, С.В. Куракіна, Л.Д. Лебедева, Е.Е. Свістовська). Різні аспекти проблеми дитячої творчості досліджені такими вченими, як: В.М.Бехтерев, Ю.Н. Болдирєва, Л.Н. Бочернікова, Л.А. Венгер, Л.С.Виготський, О.І. Галкіна, З. В. Денисова, Є. І. Ігнат'єв, Т. В. Лабунська, В. С. Мухіна, Є.С. Романова, Ю. А. Полуянов, С. С. Степанов, Д. Н. Узнадзе та ін. Практика використання малювання у психокорекційній роботі є розповсюдженою, у тому числі і з метою корекції дитячих страхів, спираючись при цьому на загальновізані твердження фахівців в області арт-терапії.

Однак, число наукових досліджень з цієї проблеми обмежена, серед фахівців в області теорії і практики психокорекції дитячих страхів можна виділити такі імена: О.І. Захаров, О.І. Копитін, Л.Д. Лебедева, Є.Г. Макарова, Л.В. Орлова та ін. Практично відсутні достовірно підтвержені дані щодо ефективності використання різних засобів і матеріалів художньої діяльності для вирішення означеної проблеми.

Метою даної статті є визначення ефективності застосування засобів образотворчої діяльності у психологічній корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. Образотворча робота є безпечним і природним для дитини видом діяльності, що слугує для неї «транзитним простором» [4]. Зображувальна діяльність, таким чином, є аналогом графічної мови [3]. При виникненні труднощів у словесному описі чи вираженні сильних переживань невербальні засоби слугують єдиною можливістю їхнього прояснення, що однаковою мірою важливо й у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, й у психологічній діагностиці та корекції їхніх страхів, де художні символи виступають у якості заступників реальних об'єктів. При цьому, як відзначає Л.Д.Лебедева, образотворча діяльність для дитини найбільш природна, цікава, приємна, не вимагає виняткових вольових та інтелектуальних зусиль, близька до гри і тому не викликає тривожних переживань. З одного боку, почуття включається у відповідні образи, з іншого, – сама уява впливає на почуття (Л. С. Виготський). Отже, через художню творчість можна моделювати різні емоції.

На думку О.І. Захарова, найбільш успішно психологічному впливу піддаються страхи у дошкільному та молодшому шкільному віці. У психолого-педагогічній літературі описані різні способи корекції дитячих страхів різного походження. Багато способів запозичено з практики лікування неврозів і є різновидом того чи іншого мето-

ду психотерапії, зокрема поведінкової і когнітивної психотерапії, психоаналізу, арт-терапії, гештальт-терапії та ін.

У цілому, на думку Л. Д. Лебедевої, всі пропонувані методики умовно можна розподілити на три групи: гра зі страхом; вербалізація страху (казки, розповіді, страшні історії); малювання страху.

У корекції страхів ефективна казкотерапія – самостійна психотерапевтична методика (Т. Зінкевич-Євстигнеєва та колеги). Роль казок у корекції страхів О. І. Захаров убачає у тому, що за допомогою казок дитина вчиться розпізнавати життєві аналоги негативних казкових образів і певною мірою протистояти їм, подібно до того, як він представляє при слуханні або читанні казок себе у ролі головного героя. Страшні історії різного змісту – один з видів дитячого фольклору. Вербалізація страхів викликає чуттєву відповідь, емоційне переключення, яке виступає у ролі психологічного захисту.

Гра зі страхом припускає підвищення загального рівня емоційних переживань. Л. Д. Лебедева визначає завдання цього методу – навчити дитину відчувати позитивні емоції. Позитивні емоційні стани, що виникають у дітей у процесі спеціально організованих ситуацій успіху, закріплюють потребу у переживаннях щастя, радості, задоволення від гри і спілкування. О.І. Захаров вважав гру способом вираження почуттів, пізнання і моделювання навколишньої дійсності. Мета психологічно спрямованих ігор, на його думку, полягає у знятті надлишку гальмування, скутості та страху, що виникають у темряві, замкнутому просторі, при раптовому впливі і попаданні у нову, несподівану ситуацію спілкування. Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху допомагає подолати його у символічній формі, програючи свої емоції. Принцип емоційних гойдалок полягає у переході з одного стану у протилежний, тобто являє собою перехід від стану небезпеки до стану безпеки.

Метод лялькотерапії заснований на процесі ідентифікації дитини з добрим, безстрашним героєм. Використання казкових персонажів (Т.А. Шишова) спирається на колективне несвідоме. Методика маніпулювання предметом страху подібна до попередньої тим, що дитина отримує матеріалізований у вигляді іграшки образ лякаючого предмету, яким може маніпулювати на свій розсуд (керувати, втихомирювати, робити агресивні дії, знищити та ін). Зміст прийому анатомування страху полягає у докладному поясненні, що являє собою лякаючий пред-

мет, як влаштований, з чого складається і т.д. Прийом звикання (десенсибілізації) спрямований на зменшення чутливості до страшаючого об'єкта. Ненав'язливо пояснювати природу страхів (Д. Бретт) допомагають терапевтичні історії.

Малювання, як і гра, є відображенням у свідомості дітей оточуючої дійсності, проте, крім того, це і її моделювання, вираження ставлення до неї. Малювання як психотерапевтичний і психокорегувальний метод широко використовується у різних галузях медицини, психології та педагогіки. Застосування методів ізотерапії у медицині обумовлено лікувально-реабілітаційними завданнями, а у психології – більшою мірою корекційно-профілактичними. Використання образотворчої діяльності у якості психокорекційного інструменту дає позитивні результати у роботі з дітьми з різними проблемами, у тому числі в роботі з подолання страхів.

О. І. Захаров пояснює механізм психокорекційного впливу малювання таким чином. Зображення страхів у процесі їх малювання є однією з умов їхнього усунення завдяки тому, що сам факт одержання завдання організує діяльність дітей і мобілізує їх на боротьбу зі своїми страхами. У процесі малювання об'єкт страху свідомо піддається маніпуляції і творчо перетворюється як художній образ. Виявлений при малюванні інтерес поступово гасить емоцію страху, замінюючи її вольовим зосередженням і задоволенням від виконаного завдання.

У ході проведення нами дослідження встановлено, що серед учнів молодших класів найбільш поширені страхи смерті батьків, страх своєї смерті. При цьому всі види страхів (тварин, казкових персонажів, група страхів, пов'язаних із заподіянням фізичної шкоди, соціально-опосередковані, «медичні», «просторові», нічні страхи) частіше відзначаються серед дівчаток, ніж серед хлопчиків. Провідним шкільним страхом у цій віковій групі, згідно отриманих нами даних, є страх самовираження і страх перед ситуацією перевірки знань. У ході аналізу співвідношення кількості страхів залежно від умов виховання у родині виявлена загальна тенденція зниження ймовірності виникнення підвищеного числа страхів у дітей, які виховуються у сприятливих сімейних умовах. Те ж можна сказати і про ступінь тяжкості переживання почуття страху: у сім'ях зі сприятливими умовами виховання значно рідше зустрічаються діти з високим рівнем переживання страху.

З метою визначення психокорекційних можливостей засобів образотворчої діяльності у

процесі психологічної корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку нами було проведено експериментальне дослідження. Вивчалася ефективність використання різних художніх матеріалів: акварельні фарби, кольорові олівці, фломастери та прості олівці. Незалежно від характеру матеріалів, образотворча діяльність є ефективним методом психологічної корекції страхів у цілому для учнів початкових класів.

З метою реалізації завдань дослідження складена зупроваджена програма психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку. Психокорекційні заняття проводилися з двома групами дітей. У першій групі програма носила комплексний характер, у її реалізації взяли безпосередню участь, крім психолога, вчителі початкових класів та батьки дітей. У другій групі програма щодо подолання дитячих страхів реалізовувалася тільки силами психолога при мінімальній допомозі вчителів і батьків.

До складу обох груп дітей входили учні початкових класів ЯНВК «Школа-лицей № 9» (м. Ялта), у яких у ході проведеного дослідження були виявлені: підвищена кількість страхів порівняно з віковими нормами і високий рівень страхів, у тому числі пов'язаних зі школою (всього 67 учнів 1–4 класів у віці від 6 до 10 років).

Обидві програми підпорядковані одній меті, реалізувались згідно єдиних принципів, мали єдину структуру і терміни виконання. В обох випадках робота проводилася переважно у вигляді групових занять. Реалізації програм передувала психодіагностика особливостей прояву страхів учнів. По закінченні психокорекційної роботи проведена повторна діагностика.

Теоретичною основою психокорекційної програми слугує уявлення про причини страхів як результат депривації специфічної пошуково-перетворювальної активності, внаслідок чого уява дитини спрямовується на створення нових образів страху замість знаходження способів його подолання.

Мета корекційної програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Реалізація мети можлива завдяки вирішенню таких завдань:

1. Контакт з об'єктом страху у символічній формі.
2. Подолання страху через усвідомлення його прийнятності та корисності.
3. Встановлення контролю над страхом завдяки зміні ставлення і характеру взаємодії з об'єктом страху.

Психокорекційна програма, впроваджена психологом, складалась з десяти занять, які проходили 1–2 рази на тиждень протягом 2-х місяців. Тривалість кожного заняття – 45 хвилин. Заняття проводилися спільно з усіма дітьми у класах.

Схема проведення психокорекційної роботи така:

На етапі першого орієнтовного заняття реалізовані такі завдання: знайомство, зняття напруги і встановлення первинного психологічного контакту, створення сприятливого психологічного клімату, підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності.

Основна частина програми. На цьому етапі забезпечувалась реалізація основної мети програми – активізація та оптимізація процесів уяви, пов'язаних зі страхом, і вирішувались завдання актуалізації проблеми, засвоєння знань, умінь і навичок. Усе це передбачало індивідуальну творчість, створення образотворчої продукції, у якій відбиваються почуття, проблеми і переживання учасників.

Першим кроком у подоланні страхів є їхнє зображення. Далі слідувало моделювання виходу зі сформованої ситуації. З цією метою застосовувалися методики та техніки психологічної корекції страхів засобами образотворчої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку, описані рядом фахівців (Т.А. Ареф'єва, Н.І. Галкіна, О.І. Захаров, О.Л. Венгер, Л. В. Орлова, Л.Д. Лебедева та ін.):

1. Домальовування «захисного об'єкта».
2. Видозміна малюнку, перетворення «страшного» у «смішне» чи «добре і веселе». Наприклад, на одному з занять, коли було запропоновано видозмінити малюнок, на якому був зображений страх, багато дітей, згадуючи епізод з казки, представляли та зображували себе у ролі улюбленого персонажу і перетворювали свої страхи у смішні об'єкти.
3. Схожим методом є ототожнення дитини з героєм казок, фільмів чи мультфільмів, який міг би успішно впоратися зі страхами і страшними ситуаціями.
4. Прийомом зміни ставлення до страхуючого об'єкту є пропозиція познайомитись і подружитись з об'єктом страху. Найбільш успішно ця тактика діяла при роботі зі страхом темряви і нічними страхами дітей. Найбільш популярним сюжетом для малювання були персонажі та їхні взаємини з мультфільмів, у якому діти порівнювали себе з головними героями, прагнули подружитися з лякаючими їх монстрами.
5. Розвиток (домальовування) ситуації з можливими подальшими рішеннями.

6. Прикраса похмурого, перетворення в красиве.
7. Метод експресивного малювання. Зображення ситуації протистояння і боротьби з об'єктом, що втілює страх, в якій дитина одержує над ним перемогу.
8. Домальовування цікавих, інтригуючих деталей («сюрприз»).
9. «Зазирання у темряву» (розчищення темного простору) та ін.
10. Зафарбовування «страшного».
11. Знищення (зім'яти, порвати, викинути і т.д.). Ця методика експрес-корекції описана О.Л. Венгером. Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображення, знищення зображення, раціональне пояснення дитині сенсу показаного прийому і релаксацію.
12. Прийом «Виховай свій страх».
13. Прийом «чужі малюнки». Дітям пропонується малюнки «страху» інших дітей, необхідно придумати, чого боялися ці діти, і як їм можна було б допомогти.
14. Заключний прийом «Мені не страшно». Дитина малює свій страх і себе так, як ніби вона його не боїться, в активній, що протистоїть страху позиції.

На заключному етапі заняття підведено підсумки та оцінкою отриманий досвід.

У реалізації комплексної програми психологічної корекції страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності взяли участь, крім психолога, вчителі початкових класів та батьки дітей.

Структура окремих занять і всього комплексу в цілому відповідає структурі попередньої програми за винятком ряду додаткових особливос-

тей. Як і у першому випадку, реалізації психокорекційної роботи передували бесіди і консультації з учителями та батьками з метою ознайомлення з результатами первинної діагностики, ознайомленням з цілями і завданнями психологічної корекції, а також обговорення безпосереднього співробітництва у її здійсненні. Проведені ознайомчі та навчальні заняття для батьків й учителів, а також індивідуальні консультації. У ході занять дорослі, що входять у найближче оточення дітей, навчалися деяким психологічним методикам і технікам подолання страхів, використовуваних у роботі психолога. Внесок учителів у реалізацію програми полягав у використанні окремих методів, описаних вище, у ході навчальних занять. Крім роботи, проведеної психологом у ході спеціально організованих занять, психокорекційні заходи з подолання дитячих страхів проводилися вчителями початкових класів на уроках, зокрема на уроках образотворчого мистецтва, на класних годинах і у групі продовженого дня. Заздалегідь обмовлялося, що дітям ці заходи будуть представлені як робота над особливим шкільним проектом.

Таким чином, проведення на практиці роботи на основі двох видів психокорекційних програм – звичайної та комплексної – з подолання страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності дозволяє на підставі якісного та кількісного аналізу зробити висновки щодо ефективності кожної з них. Показники кількості страхів, рівня їхнього переживання та шкільних страхів молодших школярів, які взяли участь у

Т а б л и ц я 1

Ефективність застосування засобів образотворчої діяльності з метою зниження кількості та рівня переживання страхів молодших школярів залежно від характеру психокорекційної програми

№ з/п	Досліджувані показники (середнє значення)	Вид програми			
		Звичайна		Комплексна	
		до	після	до	після
1	Кількість страхів	15,88	11,09	17,94	9,82
2	Рівень переживання почуття страху	2,38	1,71	2,15	1,30

Т а б л и ц я 2

Ефективність застосування засобів образотворчої діяльності з метою подолання шкільних страхів молодших школярів залежно від характеру психокорекційної програми

№ з/п	Види шкільних страхів	Кількість учнів, які відчувають страхи (у%) до і після проведення психокорекційних програм			
		Вид програми			
		Звичайна		Комплексна	
		до	після	до	після
1	Страх самовираження	80,95	57,14	71,43	42,86
2	Страх ситуації перевірки знань	66,67	61,90	71,43	42,86
3	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	61,90	52,38	61,90	47,62
4	Проблеми і страхи у відносинах з учителями	38,10	33,33	57,14	47,62

дослідженні, знизилися після проведення обох видів програм з використанням засобів образотворчої діяльності. Однак, зіставлення результатів проведення занять психокорекційних програм дозволило зробити висновок про порівняно більшу ефективність застосування змісту програми, що носила комплексний характер у подоланні страхів молодших школярів.

Проведене дослідження стало підґрунтям для таких висновків:

Страхи крім незаперечно корисних функцій, можуть чинити негативний вплив на розвиток особистості у разі, якщо вони надмірно загострені чи зберігаються протягом тривалого часу. Особливо чутливі до цих негативних проявів діти. Страхи найбільш успішно піддаються психологічному впливу у молодшому шкільному віці та застосування образотворчої діяльності як виду психокорекційної роботи, доцільно для цієї вікової групи. Проведене дослідження підтверджує ефективність засобів образотворчої діяльності з метою подолання страхів молодших школярів, а також переваги їхнього застосування за

умови комплексного характеру психокорекції з залученням батьків та вчителів.

Список використаних джерел

1. Арефьева Т.А., Преодоление страхов у детей. Тренинг / Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. — 288 с.
2. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. — 159 с.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя: 3-е изд. / Л. С. Выготский — М.: Просвещение, 1991. — С. 92.
4. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт-терапии. / Р. Гурман. — СПб.: Питер, 2000.
5. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Издательство СОЮЗ, 2000. — 448 с.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. / М.В. Киселева — СПб.: Речь, 2007. — 160 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. / Л.Д. Лебедева — СПб.: Речь, 2007. — 256 с.
8. Современный психологический словарь / под ред. Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. — 490 с.

КОВАЛЕВСКАЯ А. А.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПСИХОКОРРЕКЦИИ СТРАХОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье представлены результаты исследования эффективности применения средств изобразительной деятельности с целью психологической коррекции страхов младших школьников.

Ключевые слова: страх, психокоррекция, младший школьный возраст, изобразительная деятельность.

KOVALEVSKAYA A. A.

EFFECTIVE USE OF VISUAL ACTIVITY FOR YOUNGER STUDENTS PSYCHOCORRECTION FEARS

The article presents the results of research of the effectiveness of visual activity to psychological treatment fears at primary school children.

Keywords: fear, psychological treatment, primary school children, visual activity.

Стаття надійшла до редколегії 28.02.2013 року.