

Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>
5psy.ru - первый психологический портал
г. Пятигорска

Коррекция школьных страхов

Автор:

*Берёза Александра Викторовна,
педагог-психолог МБОУ СОШ № 27
г. Пятигорск*





○ Что
такое
страх?

По общему мнению, **страх** – наиболее древняя человеческая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения особи. Каждый человек испытывал страх, и не один раз в жизни. Несмотря на очевидность и доступность этого явления, в психологической литературе нет четкого определения понятия «страх».

При этом в многочисленных определениях страха можно выделить следующие существенные признаки:

- страх имеет аффективную природу;
- страх подразумевает переживание реальной или воображаемой опасности;
- страх относят к отрицательным состояниям (Клаперед Э., Лурия А.Р.).

Захаров А.И

Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх имеет защитный характер.



**Страх –
тревога –
тревожность –
фобия**

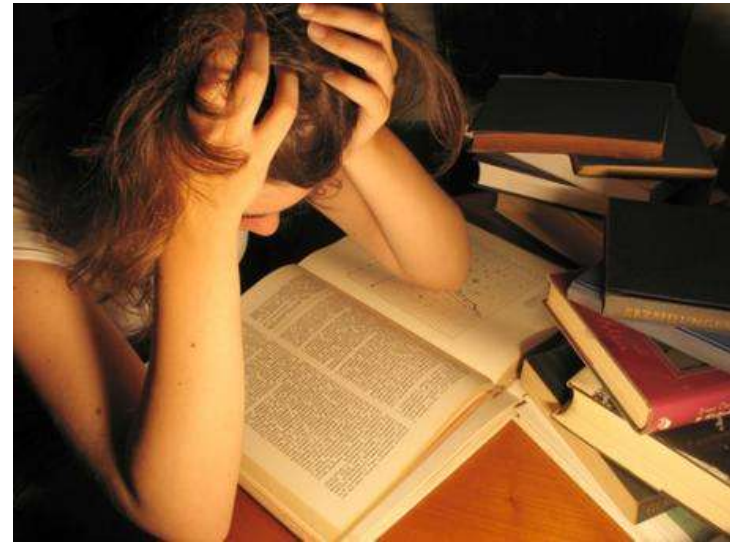
Для исследования школьного страха важно рассмотреть взаимосвязь явлений: страх – тревога – тревожность – фобия.

Страх возникает как реакция на угрозу, причем эта угроза должна быть конкретной.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

По мере того как страх становится частью характера человека, появляется **тревожность**.

Когда страх становится навязчивым, т.е. болезненным, мы говорим о **фобии**.



- Во-первых, можно рассматривать страхи по предмету, то есть по тому, на что направлен страх;
- Во-вторых, страхи, связанные с «режимным» характером обучения в школе. Так же к этой группе относятся страхи, связанные с четкой организацией школьной жизни;
- В-третьих, страх перед школьными помещениями;
- В четвертых, часто говорят о «страхе ошибки»;

- В пятых, страхи можно разделить по субъекту;
- В шестых, страхи делят по происхождению;
- В седьмых, страхи делятся по степени соответствия возрастным нормам.



Динамичность школьных страхов в начальной школе

1. «Вхождение» ребенка в школу (первая неделя).
2. Период адаптации (сентябрь-октябрь).
3. Введение системы оценивания (чаще всего конец первого полугодия).
4. Становление учебной деятельности (окончание первого класса).
5. 2-3 годы обучения.
6. Конец 4 класса (переход в среднюю школу).

Три линии поведения школьного психолога

- ❖ Во-первых, есть кратковременные, ситуативные страхи, вызванные реальными или выдуманнными причинами.
- ❖ Вторая, крайняя точка – это навязчивые страхи.
- ❖ Наконец, наличие средне выраженного школьного страха у ученика побуждает психолога заняться коррекционно-развивающей психологической работой с ребенком и его окружением.

Техника коррекции школьных страхов у детей

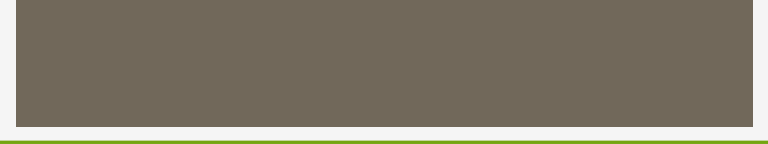
- Рисование страха
- Сочинение рассказа на тему страха
- Использование игры, небольших представлений и инсценировок
- Использование фильмов ужасов
- Фантазирование



Как избавиться от страха перед контрольной работой.

- Глубоко вдохни и выдохни.
- Скажи себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше».
- Если ты чувствуешь, что волнуешься во время контрольной, или начинаешь запугивать себя, ещё раз хорошо вдохни и выдохни напряжение.

Учитель не может гарантировать, что ученик получит самую высокую отметку, но получит прекрасную возможность показать, на что он способен.



**Программа групповой работы
по проблеме школьной тревожности
для детей разных возрастов**

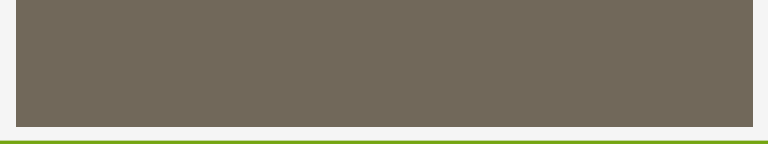
(А. В. Микляева, П. В. Румянцева)

● Цель программы:

Создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

● Задачи:

- Обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- Способствование повышению самооценки у участников группы и общей коммуникативной культуры школьников

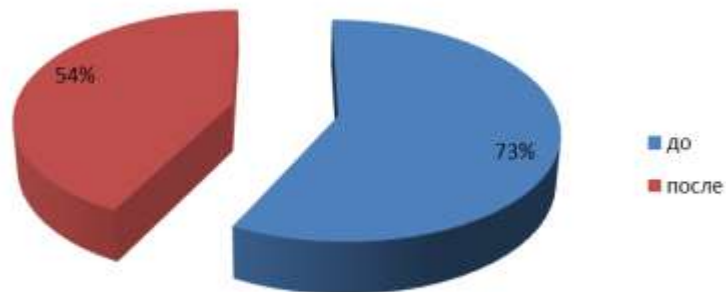


К **ожидаемым результатам** можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышению самооценки учащихся и развитию культуры общения.

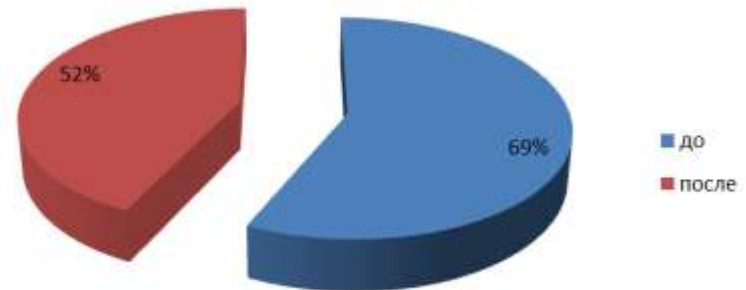
- Программа рассчитана на работу с детьми **1, 5, 8 классов.**
- Каждая программа рассчитана на **12-20 часов.**
- Программа состоит из **10-12 занятий,** предполагаемое количество участников – **7-10 человек.**

Эффективность предлагаемой программы по работе со школьной тревогожностью

1-е классы



5-е классы



Спасибо за внимание!!



Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>
5psy.ru - первый психологический портал
г. Пятигорска