

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование направления подготовки, специальности

Система психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у
старших подростков методом песочной терапии (на примере воспитанников
детского дома)
тема

Руководитель


подпись

Т.Ю. Артюхова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

М.Е. Кузнецова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование направления подготовки, специальности

Система психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у
старших подростков методом песочной терапии (на примере воспитанников
детского дома)
тема

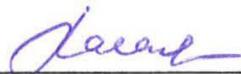
Работа защищена « 17 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК

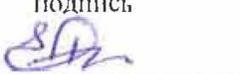

подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

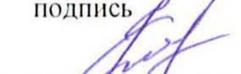
Члены ГЭК


подпись

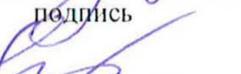
Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

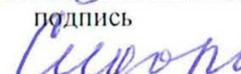
Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


подпись

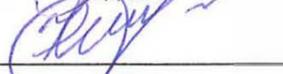
Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Т.Ю. Артюхова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

М.Е. Кузнецова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Система психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у старших подростков методом песочной терапии», содержит 67 страниц текстового документа, 4 таблицы, 2 рисунка, 1 приложение, 43 использованных источников.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ, ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Целью выпускной квалификационной работы является изучение системы психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у старших подростков методом песочной терапии.

Объект исследования: экзистенциальные страхи подростков.

Предмет исследования: экзистенциальные страхи и их коррекция у старших подростков методом песочной терапии.

Обобщая результаты исследования экзистенциальных страхов у старших подростков по методикам («Опросник выраженности актуальных страхов» Ивлевой Е.И., Щербатых Ю.В.; проективная методика З.Б. Королевой «Абстрактная реальность»), мы выяснили, что высокий интегральный показатель переживания страхов составляет 62% испытуемых, средний интегральный показатель страха наблюдается у 19%, низким интегральным показателем страха обладают 19%.

Результаты полученные, по методике З.Б. Королевой, 31 % детей имеют высокий уровень противостояния страхам; средний уровень противостояния страхам зафиксирован у 13 % подростков; у 19% испытуемых наблюдается средний уровень с тенденцией к низкому противостояния к страхам: низкий уровень противостояния страхам зафиксирован у 37% старших подростков.

Для коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков нами была разработана и реализована психокоррекционная программа «Песчаный оазис».

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная программа является эффективным средством коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения страхов и их психолого-педагогической коррекции у старших подростков.....	8
1.1 Понятие и характеристика экзистенциальных страхов у старших подростков.....	8
1.2 Психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов у старших подростков.....	11
1.3 Песочная терапия в системе психолого-педагогической работы по коррекции экзистенциальных страхов.....	15
2 Экспериментальное исследование экзистенциальных страхов у старших подростков.....	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	25
2.2 Психокоррекционная программа экзистенциальных страхов у старших подростков.....	34
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностик.....	45
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	51
Приложение А Психокоррекционная программа «Песчаный оазис».....	56

ВВЕДЕНИЕ

Для каждого ребенка важны и помощь и поддержка в преодолении страхов, получаемые в семье, когда родители понимают чувства ребенка и особенности его внутреннего мира. И как нелегко детям, лишенным любви и заботы, и поддержки своих родителей, всей семьи, тем детям, которые находятся в детских домах. Дети из детских домов нередко остаются «наедине» со своими переживаниями, чувствами, страхами. В большинстве случаев, дети в детские дома попадают из неблагополучных семей, либо в случае смерти родителей, нередко прошлая жизнь таких детей содержит травматические события. Эти обстоятельства дают возможность предположить, что у детей из детских домов имеются экзистенциальные страхи и дети нуждаются в коррекционной помощи.

В подростковом возрасте страхи успешно подвергаются психологическому воздействию, так как они пока больше обусловлены чувствами и эмоциями, чем характером, и во многом имеют возрастной, переломный характер. И если ребенок подвержен переживанию страхов, то стоит необходимость в проведении коррекционной работы именно в этом возрасте.

В настоящее время в психологической науке недостаточно рассмотрена проблема экзистенциальных страхов у детей подросткового возраста, воспитывающихся в детских домах. В связи с этим нами была предпринята попытка исследования данной проблемы.

Целью данной работы является изучение системы психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у старших подростков методом песочной терапии.

Объект исследования: экзистенциальные страхи подростков.

Предмет исследования: экзистенциальные страхи и их коррекция у старших подростков методом песочной терапии.

Задачи исследования:

1) изучить психологическую литературу по теме исследования, охарактеризовав понятие «экзистенциальный страх», выделив особенности переживания экзистенциальных страхов и возможности коррекции страхов у подростков;

2) подобрать психодиагностические методики и провести экспериментальное исследование с целью выявления экзистенциальных страхов у старших подростков и проанализировать результаты экспериментального исследования;

3) охарактеризовать песочную терапию в системе психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у старших подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что песочная терапия позволит уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, тем самым снизить экзистенциальные страхи.

Методы исследования:

1) теоретический (анализ психолого-педагогической литературы);

2) эмпирические: тестирование («Опросник выраженности актуальных страхов» Ивлевой Е. И., Щербатых Ю. В.; проективная методика З. Королевой «Абстрактная реальность»);

3) качественные и количественные методы исследования.

Теоретической основой исследования выступили труды отечественных исследователей экзистенциальных страхов: А.И. Захаровым, Н.Г. Кормушиной, Ю.В. Щербатых и т.д.

Экспериментальная база исследования представлена КГКУ «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э. Дзержинского». В исследовании приняли участия подростки в возрасте 15-17 лет.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме экзистенциальных страхов у старших подростков.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 43 наименований и приложения. Общий объем работы составляет 67 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРАХОВ И ИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие и характеристика экзистенциальных страхов у старших подростков

По мнению Ю.В. Щербатых, «экзистенциальные страхи - это особая группа страхов, связанная не с какими-то конкретными жизненными событиями определенного индивида, а с самой сущностью человека. Поэтому данные страхи обладают рядом особенностей». Данные страхи присутствуют у каждого человека. «Их можно значительно уменьшить приемами рациональной или поведенческой терапии, снизив их уровень до приемлемых величин».

По мнению А.В. Королева, «экзистенциальный страх - это «всеобъемлющий страх конечности жизни, ответственности за неё, бессмысленности и изолированности нашего существования».

Согласно С. Кьеркегору, «экзистенциальный страх - не боязнь чего-то определенного, но страх как неизбывной тревоги, лежащей в основе человеческого существования и коренящейся в первородном грехе». Мыслитель, в отличие от рационалистической традиции западноевропейской философии, рассматривает страх, как выражение духовности человека

Разделяю следующие виды экзистенциальных страхов:

1) Страх перед пространством (пространственные страхи) может принимать различные формы, из которых ключевыми считаются: страх темноты, страх глубины, страх перед открытым пространством, страх перед замкнутым пространством,

2) Страх перед временем – страх перед тем, что нас ждет в будущем, страх старости и смерти.

3) Страх жизни, проявляется в страхе перед непознаваемостью жизни: страх перед странным, страх перед загадочным, перед таинственными явлениями, перед смыслом жизни.

4) Страх перед собой. «Страх непонимание себя, своих мыслей, сойти с ума, каких-то проявлений своей личности: страх перед собственными возможными действиями или мыслями, страх утратить контроль над собой».

По мнению многих исследователей у большинства старших подростков открыто присутствует экзистенциальные страхи, и их можно легко обнаружить, у других подростков - сложно, они тщательно скрываются под масками других проблем. Для того чтобы распознать экзистенциальный страх необходимо проведение глубокого исследования. Следует заметить, что Д.А. Леонтьев считает экзистенциальный страх «это ожидание чего-то определенного».

Обладание у человека как личности определенного уровня самосознания связано с развитием экзистенциальной составляющей страха. Экзистенциальный компонент «страха» поясняется тем, что человек внутренне связан с бытием, но в своём земном сосуществовании отдален от него. По своим физиологическим функциям человек принадлежит к миру животных, существование которых определяется инстинктами и гармонией с природой. Но в тоже время человек уже отделён от животного мира. И эта его «раздвоенность» составляет суть свойственного человеку экзистенциального противоречия. Для того чтобы человек осознавал ситуацию своего особого положения в бытии, он должен осознавать угрозу небытия [15].

У старших подростков появление экзистенциального страха содействуют некоторые характеристики высшей нервной системы. Прежде всего, это эмоциональная чувствительность и тесно связанная с ней впечатлительность, которая, подобно эмоциональной памяти, приводит к яркому, образному запечатлению тех или иных событий жизни. К тому же подверженные страхам старшие подростки не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний, что свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности старшего подростка к тем или иным социальным ситуациям. Экзистенциальный страх в основном имеет отрицательное влияние на результаты деятельности старших подростков, страхи являются частым явлением, но тщательно ими скрываются.

В подростковом возрасте возникает сильное чувство своей значимости, у большинства подростков страх и тревожность усугубляется, тем, что связана с новой мотивацией [22]. У подростков появляется желание достичь «идеализированного Я», реализуя данную установку, они обостряют и усиливают внутренний конфликт, тем самым увеличивают показатель переживания страха. Необходимо отметить, что многие старшие подростки не относят страх к общественно не одобряемым переживаниям, оценивается ими как положительное переживание, говорящее о духовном богатстве человека, его равнодушном отношении к окружающему миру.

В исследованиях А.И. Захарова было отмечено, что старшие подростки больше всего боятся насмешек со стороны других людей, неудач, войны, смерть и болезнь родителей [36].

Экзистенциальный страх в старшем подростковом возрасте характеризуется наличием тревоги и определенного объекта страха.

Так же экзистенциальные страхи и устойчивая тревожность старших подростков во многом мешают развитию здоровой личности, блокируют личностную активность, препятствуют полноценному общению, во многом ограничивают жизнь человека. [37].

Таким образом, экзистенциальные страхи это вид страхов, которые связанные не с какими-то определенными событиями человека, а с самой сущностью его. Переживания экзистенциального страха у детей старшего подросткового возраста, характеризуются наличием конкретного объекта страха. Экзистенциальные страхи не всегда осознаются человеком, и из-за неконкретности не подлежат полной коррекции. Появление экзистенциальных страхов у старших подростков способствуют некоторые свойства высшей нервной деятельности. Экзистенциальные страхи парализуют социальную жизнь старшего подростка, лишая его большинства форм активности в коллективе. Присутствие экзистенциальных страхов у детей, старшего подросткового возраста понижает уверенность в самом себе, без которой невозможна адекватная самооценка.

1.2 Психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов у старших подростков

Раскрывая отличительные черты психолого-педагогической работы по коррекции экзистенциальных страхов, нужно обратиться к научной литературе, в которой определяется периодизация старшего подросткового возраста.

Более распространенной в современной российской психологии считается периодизация Д.Б. Эльконина, где автор предлагает подростковый возраст считать период с 11 до 17 лет. Он делит его на младший подростковый возраст (11-14 лет) и юность старший подростковый возраст (15-17 лет), ведущей является учебно-профессиональная деятельность. Именно данная периодизация вошла в основу нашего исследования [32].

В современном мире образовательная среда, являясь основной частью жизни старшего подростка, оказалась не защищена от негативных влияний общества. Старшие школьники подвергаются как внутренним, так и внешним неблагоприятным воздействиям. К основным внутренним воздействиям на личностном уровне, можно, отнести внутренний дисбаланс и психологическое напряжение личности, нарушение и нестабильность ее психического самочувствия и развития. К внешним воздействиям, можно отнести неустойчивость к психологическим воздействиям со стороны других людей и условий учебной среды.

В старшем подростковом возрасте, как период бурных внутренних переживаний и эмоциональных затруднений, преобладают социальные и экзистенциальные страхи. Экзистенциальный страх приводит к бездействию социальную жизнь старшего подростка настолько, что он отказывается от большинства видов деятельности и форм активности в коллективе [3].

Актуальным для старшего подросткового возраста считается страх «быть не собой», т.е. быть не способным обладать собой и контролировать свои

эмоции и чувства, все это вызывает у подростка чувство страха необратимости происходящих изменений.

В. Франкл считает: «большую опасность для человека представляет отсутствие достаточной нагрузки. К патологии приводят не только стрессы, но также их отсутствие, ведущее к ощущению пустоты. Недостаточность нагрузки, как следствие утраты смысла, так же опасна для психического здоровья, как и перегруженность». Таким образом, отсутствие у старших подростков разумной цели в жизни приводит к распространению феномена «экзистенциального вакуума», который проявляется во внутренней пустоте, апатии и одиночестве [15]. Значит, для сохранения психологического здоровья подростка важно знать и иметь смысл собственного существования и значения жизни.

По мнению Ф. Райса, «как только идентичность сформирована, появляются принятие себя, четкая самоопределенность, а также приверженность какой-либо профессии, религии и политической идеологии. Появляются внутренняя гармония и принятие своих способностей, возможностей и ограничений. Появляется более реалистичная концепция целей». Старший подросток, которому не удалось достичь идентичности с самим собой, испытывает сомнения в себе, может увлечься саморазрушительной односторонней деятельностью [28].

Вследствие этого, психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов старших подростков сможет носить не совсем только личностную ориентацию, нацеленную на прояснение временной перспективы грядущего, но так же относиться к условиям, в которых осуществляется жизнедеятельность детей, старшего подросткового возраста.

А.А. Осипова определяет понятие «психологическая коррекция» как «система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств, психологического воздействия».

По преодолению экзистенциальных страхов существует психотерапевтический тренинг по профилактике и преодолению экзистенциальный страхов у старших подростков «Стоп - страх» И.П. Макаровой. Основной целью тренинга является помощь старшим подросткам справиться с экзистенциальными страхами и преодолеть негативные переживания, а так же снизить эмоциональное напряжение, сформировать адекватную самооценку личности.

Данный тренинг содержит упражнения, способствующие активизации членов группы, созданию доброжелательной атмосферы и повышению сплоченности. Каждые занятия включает в себя лекционную составляющую, направленную на получение информации о том или ином феномене, который необходимо отработать. Сюда также относятся игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия. В программу тренинга входят расслабляющие упражнения, которые помогают осмыслить полученные эмоции и подготовиться к рефлексии и анализу собственного «Я». В завершении каждого занятия важно отвести время, для того, чтобы члены группы получили возможность поделиться своими эмоциями, чувствами, впечатлениями, а также обсудить все происходящее. Важно способствовать самораскрытию участников посредством вопросов, которые касаются непосредственно занятия. Этап рефлексии помогает лучше понимать свой внутренний мир и позволяет более глубоко проанализировать свои поступки и действия [38].

Экзистенциальный телесно-ориентированный тренинг саморазвития: «Путешествие к себе», где автор Л.В. Смолова обращается к личностным проблемам человека. Важной задачей тренинга является «определение человеком у себя проблем, обусловленных страхом, повышенным бессознательным самоконтролем». Целью тренинга, таким образом, оказывается «работа с личностной проблематикой с использованием метафоры пути через методы телесно-ориентированной и экзистенциальной терапии» [43].

Условно можно выделить следующие этапы работы тренинговой группы, которые соответствуют стадиям формирования метафоры и движения по пути:

1. Создание контекста. Для этого участникам предлагается придумать мифологическую страну, описать ее размеры, форму, ландшафт, границы, жителей. Есть ли в ней система управления и власти, финансов, безопасности, образования. Очевидно, что весь этот материал проективен, т.е. каждый элемент может быть рассмотрен как проекция внутреннего мира человека. Именно поэтому здесь столь важна детализация метафоры: от этого будет зависеть полнота создаваемой картины.

2. Осознание проблемы и средства, необходимого для ее решения. Далее участникам предлагается выявить нечто недостающее данной стране.

3. Выбор Героя. Для того чтобы решить проблему, например добыть спасительное средство, нужен Герой. Это тот, кто должен противостоять ограниченной, сдерживающей или опасной реальности и совершить подвиг.

4. Подготовка к Пути. Чтобы совершить столь нелегкий Путь, нужна качественная подготовка.

5. Самый продолжительный этап Пути. Герой проходит через испытания (традиционными являются огонь, вода и медные трубы), в которых он должен выстоять, преодолеть свои страхи, накопить силы. Это даст ему новый опыт, новое видение ситуации и, возможно, новые ценности.

6. Достижение места, где находится это средство. Получение средства. Получив новый опыт Пути, Герой прибывает в место, в котором находится средство, необходимое его стране. Теперь его задача состоит в том, чтобы проявить мудрость и волю на этом последнем шаге.

7. Дорога домой. Путь домой со средством.

«В основу экзистенциального направления тренинга положены следующие базисные понятия: самоактуализация, опыт, диалог (встреча), аутентичность (подлинность), бытие (в мире), событие (жизненная ситуация), жизненный мир».

В свою очередь, большое число экзистенциальных страхов у старших подростков понижает уверенность в себе, без которой невозможна адекватная самооценка, принятие себя и личностная интеграция, осуществление планов в жизнь и полноценное общение со сверстниками.

Д.Б. Эльконин считал, что именно старший подростковый возраст владеет наибольшим потенциалом психокоррекционной работы с экзистенциальными страхами. Существенное развитие испытывает оценка о себе, успешно формируется самосознание, самоуверенность, развивается рефлексия, повышается уровень общения. Именно у детей старшего подросткового возраста наблюдаются изменения, осуществляющие формирование целостного образа «Я» [33].

По мнению Е.В. Емельяновой, существует два вида факторов провоцирующих кризис у старшего подростка: «внешний локус провоцирующего фактора - различные жизненные события и ситуации и внутренний локус провоцирующего фактора - когда причины кризиса носят внутриспсихический характер». К кризисам внешнего локуса относятся: «ситуационный кризис, кризис перемен, депривационный кризис и интеграционный кризис: кризис, связанный с позитивными изменениями в жизни человека, тем не менее, часто вызывающими стресс, в связи с длительным напряжением при освоении новых задач и обязанностей».

Таким образом, отличительные черты психолого-педагогической коррекционной работы с экзистенциальными страхами содержат в себя современные методы, например, песочную терапию, а также различные виды психологических тренингов.

1.3 Песочная терапия в системе психолого-педагогической работы по коррекции экзистенциальных страхов

Учитывая перемены «свойства» экзистенциальных страхов и тревожности старших подростков, существенно возросшую выраженность экзистенциальных страхов, имеющих глубокий характер, невозможно не отметить значимость и потребность в организации работы по психолого-педагогической коррекции данных страхов у детей, подросткового возраста. Особенно значима эта работа в период отрочества, время интенсивного развития личности, поиска собственного «Я».

Ощущения собственной неполноценности и несостоятельности возникают у старших подростков в процессе адаптации к окружающему миру. Данные психические состояния поясняют усиленную утрату подростком внутренней убежденности в своих собственных силах и ограничивают способности реализовать себя в какой-либо деятельности. Для подростков данная ситуация является психотравмирующей и приводит к повышению тревожности, нарушениям поведения, экзистенциальным страхам, снижается положительная активность, наблюдается эмоциональная неустойчивость и даже приводит к суицидальной активности [21].

Вследствие этого встает потребность в проведении психокоррекционной работы со старшими подростками, имеющими выраженные экзистенциальные страхи, а так же регуляция эмоционального состояния при помощи снижения личностной тревожности, закреплению адекватных приемов поведения.

В настоящее время психологами применяются многообразные методы и приемы, в которых, целью является коррекция экзистенциальных страхов образами художественного творчества такие как: песочная терапия, игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия. Данные методы довольно успешно действуют, если они соответствуют, индивидуально-типологическим, возрастным и личностным особенностям старших подростков. В старшем подростковом возрасте предпочтительно применять метод, который позволяет старшему подростку передавать самые глубочайшие переживания, исправлять неадаптивные установки, страхи и иррациональные представления данного возраста, с легкостью совмещаемый с иными психологическими техниками.

Таким методом, как демонстрирует практический опыт, считается песочная терапия. Этот способ подразумевает создание особых условий, обеспечивающих доступ к глубоким ценностям бессознательного, как ресурсам исцеляющим самого себя, где проявляется особенность старшего подростка, приобретает положительный навык взаимодействия с другими людьми, происходит поиск новых, необычных решений психотравмирующих трудностей общественно приемлемым способом, что сложнее достигается другими приемами в подростковой среде [15].

По мнению Е.Л. Вейнриб, песочная терапия - «невербальная форма психотерапии, позволяющая установить доступ к глубоким довербальным уровням психики». Из этого следует, что песочная терапия «обеспечивает творческий регресс, который делает возможным самоисцеление».

Песочная терапия, с нашей точки зрения, является важной формой психологической помощи старшим подросткам, у которых выражен высокий уровень переживания экзистенциальных страхов. В контексте песочной арт-терапии основной упор делается на творческом самовыражении старшего подростка, благодаря которому на бессознательном уровне происходят отреагирование напряжения внутри и поиск путей развития.

По мнению Н.Г. Кормушиной: «метод песочной терапии базируется на сочетании невербальной (процесс построения песочной композиции) и вербальной (рассказ о песочной композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл переживаний) экспрессии старших подростков. Так, старшим подросткам предоставляется возможность избавиться от психологических травм с помощью экстернизации (перенесения вовне) на плоскость песочницы страхов и фантазий».

Разрешение личностных проблем старших подростков осуществляется через работу с образом коллективного и личного бессознательного. Данные образы в процессе песочной терапии могут осуществлять коррекцию неадаптивных установок и иррациональных представлений подростков. Игра как манипулирование с различными материалами (песок и набор фигурок

микромира) делают песочную терапию способом символической коммуникации. В соответствии с подходом М. Кляйн, талант и символизм связаны между собой, «символы не только являются основой сублимации и фантазирования, но с помощью них развивается способность человека к взаимодействию с окружающим миром» [9].

Обращение к метафорическим либо символическим смыслам, присутствующим в собственных творениях, по замечанию Н. Роджерс, создает возможность обрести интуитивное откровение, инсайт [15].

Именно на песочном листе создается возможность старшему подростку в непринужденной обстановке, полностью открываться другим, ощущать расположение к себе, учиться воспринимать не только собственные страхи, но сверстников. На занятиях по песочной терапии, старшие подростки приобретают опыт, эмоционально пережитые знания о родственности экзистенциальных страхов.

Ф. Райс считает, что общение положительно влияет на психологическую и социальную адаптацию старших подростков [28].

Создание песочных картин, мысли о том, как изобразить экзистенциальный страх, предполагают соприкосновение и встречу с ним, что собственно снижает остроту его восприятия. Задача, которую должен решить подросток, обладающий тревогой и страхами, заключается в поиске для себя «островка безопасности». Таким «островком безопасности» и является песочная терапия, где старший подросток имеет возможность четко обозначить границы своих отрицательных и негативных чувств, выговориться, визуализировать чувства.

В процессе общения со своим внутренним миром старший подросток получает возможность визуализировать образы в конкретной форме. К. Юнг утверждал, что форма и содержание образа идентичны, и не нуждаются в какой-либо интерпретации [33].

Механизм психокоррекционного воздействия осуществляется благодаря искусству в особой символической форме. Этот способ разрешает старшему

подростку восстановить конфликтное травмирующее событие и найти решение через установление контакта с глубинными пластами психики.

В арт-терапии выделяют пять основных психологических механизмов: механизм «символического реконструирования», механизм «эмоциональной децентрации», катарсис, механизм «присвоения социально-нормативных личностных смыслов». Рассмотрим более подробно некоторые механизмы, отражающие процесс коррекционного воздействия:

1. «Механизм символического реконструирования, позволяет старшему подростку в символической форме воссоздать на песочном листе конфликтную психотравмирующую ситуацию и найти ее разрешение. Особый символический язык песочной арт-терапии позволяет преодолеть защитные механизмы, проанализировать проблемы, которые в реальной жизни оставались неразрешенными» .

2. Механизм эмоциональной децентрации заключается в возможности увидеть свою проблему со стороны, выйти за пределы эмоциональной «связанности» и «сужения поля ориентировки».

3. Механизм «катарсиса» обеспечивает качественно иной, более высокий уровень эмоционального отреагирования и связан с природой самой эстетической реакции». В работе «Психология искусства» Л.С. Выготский раскрывает психологическую природу механизма катарсиса, основанного на искусстве, как преодоления формой содержания, позволяющего изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

4. «Механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов в процессе творческого прочтения и прослеживания «судьбы героя» произведения искусства восстанавливает коммуникацию с миром, позволяет личности преодолеть чувство одиночества и обрести взаимопонимание в межличностных отношениях и общении, сделать серьезный шаг в своем личностном росте и самопознании».

Указанные механизмы обеспечивают последовательность стадий реализации психокоррекционного процесса на песочном листе. С помощью

следующих функций социализации: диагностической, коммуникативной, регуляторной, когнитивной, коррекционной, развивающей, песочная терапия способствует формированию здоровой и творческой личности.

Интерес к песочной арт-терапии связан с тем, что данный метод апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, используя «язык» визуальной и пластической экспрессии. В процессе построения песочной картины драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике старшего подростка [9].

Согласно мнению Л.Д. Лебедевой, активизация возможности самоисцеления осуществляется на следующих этапах:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) высвобождения негативных эмоций и переживаний в процессе творческого самовыражения на песке;
- 3) «обращение к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально»;
- 4) расширения внутреннего опыта;
- 5) «формирования значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений»;
- 6) «выстраивания отношений с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие» [18].

Природа эстетической реакции, говоря словами Л.С. Выготского, позволяет изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

Кратковременность существования создаваемых образных песочных картин придают композиции ритуальный оттенок. Это позволяет старшему подростку передавать самые глубокие переживания, что далеко не всегда удается с использованием других изобразительных материалов.

Разработанная К. Юнгом техника «активного воображения» рассматривается нами и как основа образного использования различных

изобразительных средств в процессе психокоррекции, и как теоретический фундамент для применения песочной терапии в качестве дополнения к традиционным методам обучения [33].

Показателями для использования песочной терапии в коррекционной работе с детьми являются нарушения в развитии личности: «эмоциональная депривация, переживание эмоционального отвержения, чувства одиночества, трудности эмоционального развития, актуальный стресс, депрессия, снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность, повышенная тревожность, экзистенциальные страхи, фобические реакции».

М.В. Киселева и Н.А. Сакович добавляют к выше перечисленному: «психологическую травму, переживание экзистенциального кризиса, трудности в предъявлении чувств». [11;25].

Песочная терапия позволяет подросткам использовать свой бессознательный материал и выводить его на сознательный уровень. Задача психолога - способствовать этому процессу.

В частности, было обнаружено, что терапия песком представляет старшему подростку широкие возможности для эмоционального отреагирования негативных эмоций адекватным и приемлемым способом.

Как показали результаты многочисленных исследований, старшие подростки в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия, в том числе созданная на песочном листе, для них более естественна. Запечатленные на песочном листе образы доступны для восприятия и анализа.

Следовательно, побуждая к свободному выражению в символическом виде эмоций, чувств, переживаний, психолог-консультант способствует развитию адаптивных ресурсов личности старшего подростка, ее психологической устойчивости к психотравмам и сопротивляемости в трудных жизненных ситуациях.

Помимо коррекции экзистенциальных страхов старших подростков песочная арт-терапия позволяет решать широкий спектр разнообразных

психолого-педагогических проблем, а именно: способствует снижению уровня личностной и школьной тревожности и страхов, позволяет закрепить новые формы поведения и взаимодействия в образовательной среде, активизирует потенциальные ресурсы старшего подростка, умение адекватно выражать различные состояния, способствует формированию эмоциональной устойчивости. М.В. Киселева считает: что «данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос».

Все вышесказанное, не вызывает сомнения в важности соблюдения психологом-консультантом определенных условий песочного терапевтического процесса:

- 1) создание благоприятной атмосферы: защищенность и безопасность;
- 2) познакомить старшего подростка с материалами песочной терапии;
- 3) обозначение пространства и времени работы с песком;
- 4) разъяснение основных задач, содержания работы и правил поведения на «песочном листе»;
- 5) построение картины «на песочном листе» старшим подростком [15].

Соблюдение всех условий создает особую благоприятную атмосферу, которая благотворно влияет на психологическое и физическое здоровье старшего подростка.

Особенности песочной терапии можно использовать в психокоррекционной работе со старшими подростками, в период активного процесса социализации и постижения своего «Я» [26].

На одном из этапов песочного арт-терапевтического процесса, как замечает М.В. Киселева, в поведении старшего подростка происходят следующие изменения:

- 1) «исчезает импульсивное, хаотичное поведение и происходит переход подростка к творческой деятельности, связанной с созданием визуальных образов»;

2) у подростка «развивается способность видеть заключенный в создаваемой им продукции смысл и выявлять ее связь с содержанием его внутреннего мира и системой отношений»;

3) старший подросток «получает удовлетворение от творческой деятельности и создаваемых им образов, а также от дальнейшего взаимодействия с ними посредством разных видов творческой работы, рефлексии и анализа»;

4) «повышается самооценка» старшего подростка;

7) происходит развитие механизма психологической защиты. Появляется новое восприятие самого себя и собственных возможностей;

8) старший подросток использует новые формы поведения и взаимоотношений;

9) происходит укрепление личных эмоциональных границ старшего подростка [11].

Кроме того, в самом процессе песочной терапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, М.В. Киселева, Н.А. Сакович выделяют следующие стадии:

1) создание песочной картины;

2) дистанцирование и переживание песочной картины. И «если подросток демонстрируют очевидные эмоциональные невербальные реакции, необходимо обратить на это внимание».

3) взаимодействие с песочным миром. Подросток может «манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-либо новые объекты»;

4) путешествие по песочному миру. Здесь подросток «выступает в роли гида своего песочного мира или рассказчика».

5) интеграция полученной символической информации на более сознательный уровень. Подросток «должен увидеть связь между тем, что выяснилось в подносе, с ежедневными событиями»;

6) разбор песочной картины

Отличительной особенностью песочной терапии является: во-первых, создание особых условий, где в наибольшей степени проявляется индивидуальность личности, приобретается позитивный опыт социального взаимодействия, складываются конструктивные способы преодоления трудностей и конфликтов, развивается сопротивляемость и психологическая устойчивость.

Во-вторых, песочная терапия позволяет осуществлять психолого-педагогическую коррекцию как индивидуально, так и в группе. Обеспечивая гуманный, экологический подход к личности, наиболее доступна для освоения [25].

Таким образом, метод песочной терапии непосредственно направлен на коррекцию экзистенциальных страхов и различных эмоциональных состояний образами художественного творчества. Эти образы в процессе песочной терапии могут корректировать неадаптивные установки и иррациональные представления, способствуют формированию здоровой и творческой личности старшего подростка благодаря следующим функциям социализации: диагностической, коммуникативной, регуляторной, когнитивной, коррекционной, развивающей.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В ДЕТСКОМ ДОМЕ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Изучение экзистенциальных страхов у старших подростков и песочную терапию как метод их коррекции, а также создание и реализации системы психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами проводилось на базе КГКУ «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э.Дзержинского».

На первом этапе экспериментального исследования в работе приняли 16 подростков. Возраст детей составил 15-17 лет. На втором этапе все испытуемые поделены на контрольную и экспериментальную группы: 10 подростков, чей уровень страха выше нормы, вошли в экспериментальную группу, а 6 подростков с нормативными показателями страха вошли в контрольную группу.

Исходя из целей и задач исследования, был подобран следующий комплекс методик: «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой; проективная методика З.Королевой «Абстрактная реальность».

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлевой предназначена для определения интенсивности страхов, а также наличие фобий.

Инструкция методики: Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 2. Бойтесь ли Вы темноты? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 5. Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 11. Насколько Вас страшит перспектива бедности? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 12. Пугает ли Вас неопределенность будущего? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 14. Тревожит ли Вас возможность войны? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 15. Часто ли посещает Вас страх смерти? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 17. Бойтесь ли Вы высоты? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 18. Бойтесь ли Вы глубины? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 19. Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 22. Насколько Вам знаком страх самоубийства? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |
| 23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями? | 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 |

24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

После выполнения теста складываются все 24 цифры, полученные по каждому страху - интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха – 77.9 ± 4.7 баллов, у женщин – 104.0 ± 2.5 баллов.

Так же можно сравнить выраженность отдельных страхов с аналогичными средними показателями по опроснику ИСАС в группе здоровых испытуемых.

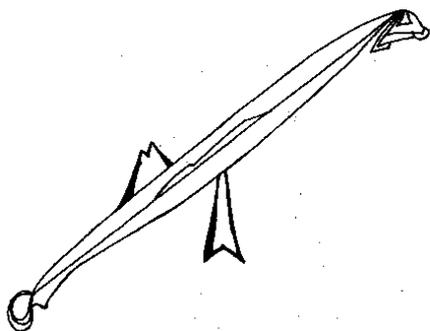
1. Страх пауков и змей	5
2. Страх темноты	3
3. Страх сумасшествия	4
4. Страх болезни близких	8
5. Страх преступности	5
6. Страх начальства	5
7. Страх изменений в личной жизни	5
8. Страх ответственности	4
9. Страх старости	4
10. Страх за сердце	5
11. Страх бедности	5
12. Страх перед будущим	5
13. Страх перед «экзаменами»	5
14. Страх войны	6
15. Страх смерти	3
16. Боязнь замкнутых пространств	3
17. Страх высоты	4
18. Страх глубины	4
19. Страх перед негативными последствиями болезней близких людей	6
20. Страх заболеть каким-либо заболеванием	4

21. Страхи, связанные с половой функцией	3
22. Страх самоубийства	2
23. Страх перед публичными выступлениями	4
24. Страх агрессии по отношению к близким	3

Показатели интенсивности страхов №1-3, 10, 15-18, 20-24 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Вторая методика измерения уровня экзистенциального страха «Абстрактная реальность»З. Королевой.

Данная методика позволяет изучить умения старших подростков противостоять своим актуальным страхам и побеждать их. Испытуемому предлагается изображенный абстрактный шаблон рисунка, который необходимо завершить, дав волю своим чувствам.



Ключ к тесту:

Этот тест покажет вам, можете ли вы противостоять своим страхам или же они всегда оказываются сильнее вас.

Обратите внимание на толщину линий.

- Если в вашем рисунке преобладают толстые линии и штрихи, то это значит, что вы подвержены страхам, в вашей душе для них есть место.
- Если этих линий много, но черные линии отсутствуют, то вас можно назвать человеком чрезвычайно осторожным и благоразумным, предпочитающим не рисковать понапрасну.

- Если ваш рисунок ярко обведен толстой линией, тогда как внутри линии достаточно тонкие, то можно предположить, что вы усилием воли стараетесь побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить вашу душу. Вы держите свои эмоции под контролем разума.

- Обилие черных фигур на вашем рисунке говорит о том, что вы пугливый, робкий, трусливый человек, ваши страхи нередко заставляют вас бежать без оглядки. Вы подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

А теперь посмотрите, где больше всего оказалось дорисованных вами деталей -над заданной деталью (ее форма напоминает ленту и делит лист на две половины, верхнюю и нижнюю) или под рей.

- Если вы сделали основной упор на верхнюю половину листа, то это говорит о том, что ваши страхи сильнее вас, вы не можете с ними справиться. Вы не борец, вы даже не пытаетесь сразиться со своим страхом, вы просто бежите от него. Именно поэтому вам никогда не стать победителем. Побеждает только тот, кто сражается, а вы сложили оружие без боя.

- Если вы сделали упор на нижнюю часть листа, то это значит, что вам есть что противопоставить своим страхам, вы смело вступаете с ними в борьбу. Однако далеко не всегда вы выходите из этой битвы победителем, потому что не знаете природы своих страхов. Вы смелый человек, но страхи одной смелостью не победишь, нужно обладать знанием.

- Если верхняя и нижняя части листов равной степени заполнены, то это говорит о вашем стремлении к гармонии. Нельзя сказать, что вы абсолютно ничего не боитесь, однако страхи не имеют над вами большой власти. Когда вы чего-то боитесь, вы всегда стремитесь выяснить, откуда взялся ваш страх, и страх всегда отступает перед вашей решимостью от него избавиться.

Результаты первичной диагностики по методике «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» зафиксированы в таблице 1.

Таблица 1 - Выраженность страхов у подростков, воспитывающихся в детском доме, чел (%) по методике «Опросник актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

Страхи	Высокий	Средний	Низкий
1. Страх пауков и змей	5(31%)	6(38%)	5(31%)
2. Страх темноты	1(6%)	0(0%)	15(94%)
3. Страх сумасшествия	4(25%)	7(44%)	5(31%)
4. Страх болезни близких	10(63%)	2(13%)	4(25%)
5. Страх преступности	5(31%)	7(44%)	4(25%)
6. Страх начальства	4(25%)	3(19%)	9(56%)
7. Страх изменений в личной жизни	7(44%)	1(6%)	8(50%)
8. Страх ответственности	3(19%)	10(63%)	3(19%)
9. Страх старости	7(44%)	2(13%)	7(44%)
10. Страх за сердце	9(56%)	5(31%)	2(13%)
11. Страх бедности	5(31%)	8(50%)	3(19%)
12. Страх перед будущим	5(31%)	1(6%)	10(63%)
13. Страх перед экзаменами	8(50%)	8(50%)	0(0%)
14. Страх войны	7(44%)	5(31%)	4(25%)
15. Страх смерти	13(81%)	2(13%)	1(6%)
16. Страх боязни замкнутых пространств	3(19%)	7(44%)	6(38%)
17. Страх высоты	2(13%)	12(76%)	2(12%)
18. Страх глубины	4(25%)	11(69%)	1(6%)
19. Страх перед негативными последствиями	10(63%)	1(6%)	5(31%)
20. Страх заболеть	12(75%)	2(13%)	2(13%)
21. Страх, связанные с половой функцией	7(44%)	2(13%)	7(44%)
22. Страх самоубийства	13(81%)	3(19%)	0(0%)
23. Страх перед публикой	4(25%)	3(19%)	9(56%)
24. Страх агрессии по отношению к близким	10(63%)	1(6%)	5(31%)

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

Были выявлены наиболее высокие показатели в следующих пунктах: страх самоубийства (81%), страх смерти (81%), страх заболеть (75%). Это свидетельствует о том, что данные страхи связаны с социальной ситуацией развития и окружением, в котором оказались дети. Отсутствие полноценных межличностных контактов с взрослыми, воспитанники часто бывают грубы, проявляют ничем не обусловленную агрессивность, обидчивость, отличие детей меньшей терпимостью к поступкам окружающих, строгие правила дисциплины, большой коллектив детей. В силу особенностей воспитания и некоторой изолированности - все это развивает в детях страхи, связанные с боязнью агрессии по отношению к другим людям, страх за свое здоровье.

Также были выявлены наиболее низкие показатели по следующим пунктам: страх темноты (94 %), страх перед будущим (63%), страх перед публикой (56%).

Страх перед будущим возникает у детей по причине того, что они осознают, что им скоро придется покинуть детский дом, выйти в самостоятельную, взрослую жизнь. Возникает страх повторить судьбу своих «неблагополучных» родителей. Появляется неуверенность в себе, неопределенность в своем будущем.

Низкий уровень страха перед публичными выступлениями связан с индивидуально-психологическими особенностями личности человека и выражается в том, что ребенок уверен в своих возможностях, а так же в силу того, что воспитанники детского дома, ежедневно включаются во множество различных видов деятельности, требующих коллективного, группового, индивидуального участия.

Кроме того, по результатам методики Ю. Щербатых и Е. Ивлевой мы выявили интегральный показатель страха у детей, воспитывающихся в детском доме, результаты которого представлены в таблице 2.

Анализируя результаты, мы выяснили, что высокий интегральный показатель выявлен у 62% испытуемых. Данный факт свидетельствует о том, что воспитанники детского дома находятся постоянно в ситуации

«вынужденного контроля» окружающей действительности и это в дополнение к уже пережитой травме утраты семьи, что усиливает ситуации чрезмерного беспокойства и тревоги. Средний интегральный показатель страха наблюдается у 19%. Характеризуется наличием у испытуемых некоторых страхов, которые присутствуют у всех людей и их существование являются нормой. Низким интегральным показателем переживания страха обладают 19%, подростки которые не осознают свои страхи.

Таблица 2 - Интегральный показатель переживаемых страхов подростками

Имя, Ф	Показатель	Уровень
Александр Н.	110	высокий
Вадим Ц.	156	высокий
Владимир Ф.	219	высокий
Владимир Ш.	118	высокий
Виталий Т.	118	высокий
Вячеслав Ш.	75	норма
Денис Ч.	49	низкий
Дмитрий Л.	76	норма
Егор Р.	107	высокий
Кирилл Л.	37	низкий
Константин Р.	75	норма
Кристина К.	162	высокий
Михаил Ф.	57	низкий
Олег П.	111	высокий
Роман П.	107	высокий
Юлия К.	112	высокий
Итого: высокий - 63%		
норма -19%		
низкий -19%		

Так же в ходе беседы с педагогом-психологом и воспитателями детского дома, мы выяснили, что тревожность и страхи усиливается факторами депривации, психологической травмы разлуки с семьей, недостаточностью развития познавательных процессов. Это зачастую отражается на психоэмоциональном благополучии подростков и вызывает негативные личностные изменения.

На следующем этапе исследования анализировалось умение старших подростков противостоять экзистенциальным страхам по методики «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой, результаты представлены в

диаграмме (рис 1.).

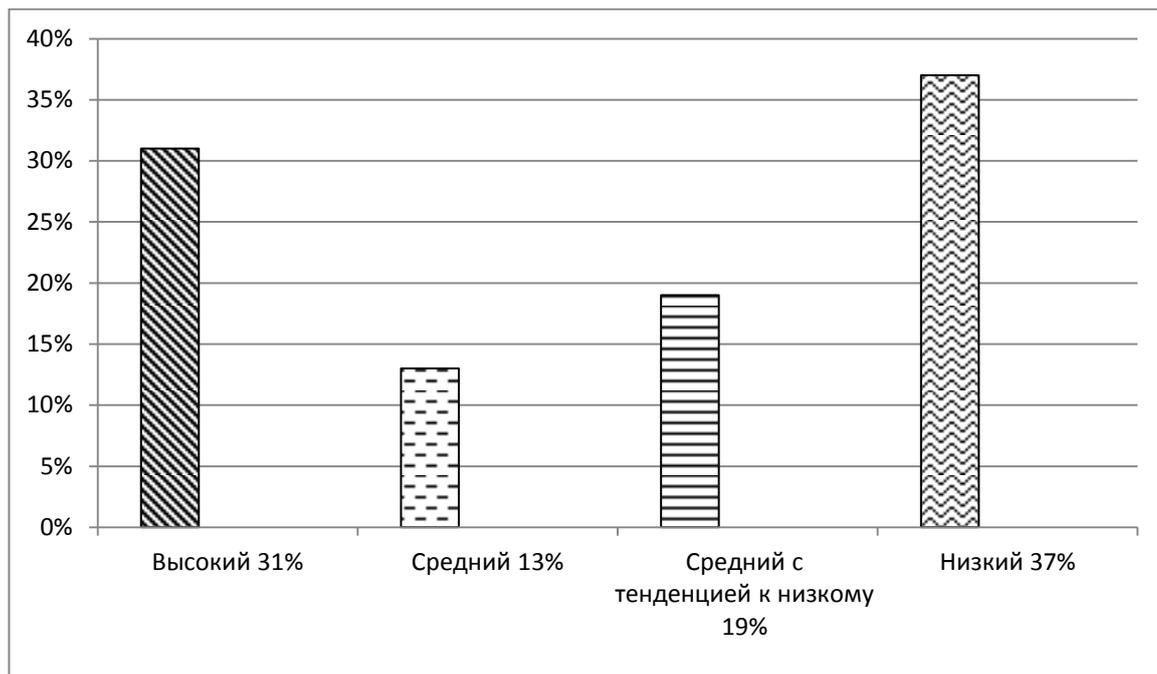


Рис.1- Результаты изучения показателей уровня противостояний страхам у старших подростков (методика «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой)

Данные результаты свидетельствуют о том, что 31 % детей имеют высокий уровень противостояния страхам, что означает способность испытуемых контролировать свои страхи усилием воли. Рисунки испытуемых ярко обведены толстыми линиями, тогда как внутри линии достаточно тонкие, поэтому можно предположить, что усилием воли данные испытуемые стараются побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить душу. Они держат свои эмоции под контролем разума. Страхи для данных испытуемых не имеют большой власти, когда они чего-то боятся, то всегда стремятся выяснить, откуда взялся страх, проявляют решимость от него избавиться.

Средний уровень противостояния страхам зафиксирован у 13 % подростков, из этого следует, что они противостоят страхам. На их рисунках изображено много линий, но черные линии отсутствуют, данные испытуемые являются чрезвычайно осторожными и благоразумными людьми, то есть, предпочитающим не рисковать понапрасну. У 19% испытуемых наблюдается средний уровень с тенденцией к низкому противостояния к страхам –

подвержены к страхам. На их рисунках преобладают толстые линии и штрихи, это значит, что старшие подростки подвержены страхам, в их душе для них есть место. Низкий уровень противостояния страхам зафиксирован у 37% старших подростков. Это свидетельствует об избегание своих страхов. На рисунках имеются обилие черных фигур - это означает, что испытуемые являются пугливыми, робкими, трусливыми людьми и страхи нередко заставляют их бежать без оглядки. Они подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

Таким образом, испытуемые с высокими показателями переживания страхов особенно чувствительны к «внутренним» психологическим проблемам. Данные испытуемые нуждаются в специализированной психолого-педагогической помощи, поскольку высокий уровень выраженности экзистенциальных страхов может способствовать развитию невротических, поведенческих и психосоматических расстройств.

2.2 Психокоррекционная программа экзистенциальных страхов у старших подростков

При составлении данной психокоррекционной программы мы опирались на работы Т.Д. Зикевич-Евстигнеевой [9], Н.Г. Кормушиной [15], И.П. Макаровой [38].

Данная работа состоит из нескольких этапов:

На первом этапе ведется диагностическая работа, направленная на получение объективной и достоверной информации. Здесь применимы такие методы как наблюдение, беседа, тестирование.

Далее, на основе полученных результатов, происходит осуществление психокоррекционной деятельности. К наиболее часто встречающимся методам коррекционной работы со страхами можно отнести арт-терапию - терапию искусством, сказкотерапию, игротерапию и песочную терапию. Данные методы

считаются наиболее эффективными, поскольку являются привычной и любимой деятельностью ребенка.

В процессе рисования происходит, по мнению Л.Д. Лебедевой, «оживление чувства страха» и вместе с тем осознание условного характера этого изображения. Идентификация рисунка со страхом помогает ребенку овладеть ситуацией, приобрести власть и чувство превосходства над ним, право поступить так, как захочется (подарить, порвать и др.)[18].

Так как при состоянии хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему могут быть свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела, одновременно с рисованием страхов ребёнка обучают навыкам релаксации, проводят упражнения на снятие мышечных зажимов.

Случается, что дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться.. Когда напрягаются мышцы, дети испытывают внутреннюю напряженность, страдают от головных болей, болей в животе, ощущают себя уставшими и раздраженными. Иногда физическое и эмоциональное напряжение выражается в поведении, на первый взгляд иррациональном. Если детям помочь расслабиться, их напряженность снижается и это зачастую позволяет выявить источник напряжения. Учителя находят, что если обеспечить детям возможность расслабляться в классе, это приносит пользу всем.

Хорошие результаты дает и расслабляющее, приятное, контролируемое фантазирование. Иногда я прошу ребенка закрыть глаза и вообразить, что он отправляется в своей фантазии в какое-нибудь место - знакомое и нравящееся ему или то, которое он себе таким представляет. Такое переживание снимает напряжение, делает ребенка расслабленным и вновь способным к действию.

Иногда в начале групповых занятий дети напряжены. Можно предложить им закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествовавшей их уходу на занятия. Затем они мысленно завершают то, что им кажется недоделанным, и постепенно

возвращаются в комнату, очень медленно открывая глаза. Это упражнение завершается приглашением детей осмотреть комнату и установить визуальный контакт с другими людьми. Это упражнение всегда позволяет снизить напряжение и привести детей в соответствие с настоящей ситуацией

Дыхание составляет важный аспект осознания своего тела. В момент испуга и тревоги дыхание становится более поверхностным и частым. В результате теряется значительная часть резервных сил организма. Это обуславливает ценность дыхательных упражнений. Во время таких упражнений сравнивается поверхностное и глубокое дыхание. Дети учатся ощущать влияние глубокого дыхания на различные органы тела. Ведётся беседа о разнице ощущений от глубокого дыхания, о том, какое действие представляем себе, когда сдерживаем дыхание. Когда мы затаиваемся дыхание, кажется, что это служит защитой, щитом. Но в действительности это еще более делает человека незащищенным, когда так. Исследуется разница между тем, что человек способен делать, когда сдерживает дыхание, и тем, что он может сделать, когда дышит полной грудью.

Дети страдают от тревоги всегда, когда им приходится оказываться в новой ситуации: при переезде на новое место жительства, смене преподавателя, вхождении в новую группу и т. д.

Между потреблением кислорода, активацией и тревогой имеется тесная связь. Чем больше человек возбужден, тем больше кислорода требуется для поддержания этого возбуждения. Когда мы вдыхаем недостаточно воздуха, мы чувствуем тревогу вместо приятного чувства возбуждения. Предвкушение и визуализация новых ситуаций зачастую рождают тревогу. Глубокое дыхание помогает устранить тревогу, обрести силу и уверенность, в которых мы нуждаемся в такие моменты жизни.

Игровая деятельность имеет особое значение в психическом развитии. Это деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем и интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, это особая форма освоения действительности путем ее воспроизведения, моделирования.

Игра имеет несколько функций и одна из них терапевтическая. Игровая терапия – нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на мир снизу вверх, но в мире фантазий и образов является повелителем.

А.И. Захаров разработал методiku игровой психотерапии, в том числе эффективную при работе со страхами. Методика является частью целого комплекса различных воздействий на ребенка. Игра рассматривается им и как самостоятельный метод, и как составная часть, сочетающаяся с рациональной и суггестивной психотерапией[7].

О.В. Хухлаева выделяет 4 этапа работы со страхами.

На первом этапе работы осуществляется аффективная стимуляция, или повышение психического тонуса ребенка, поскольку дети, обладающие страхами, как правило, имеют низкий тонус и не умеют адекватно проявлять свои чувства. Ведущий снимает запрет на проявление агрессии, более того, может специально провоцировать ее. Здесь используются игры, требующие громких криков и резких действий. Можно давать задания на толкание, бросание или разрушение чего-либо, например, потолкаться с ведущим, стоя на одной ножке, пометать дротик, порвать бумагу.

В.В. Лебединский считает, что «страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения в целом и имеют положительный адаптационный смысл. А ребенок имеет естественные механизмы его преодоления. Поэтому коррекция страхов должна основываться, прежде всего, на использовании этих механизмов борьбы с ними». Спонтанный механизм борьбы со страхами, по В.В.Лебединскому, заключается в достижении ребенком объекта страха и в уничтожении его либо в таком его преобразовании, чтобы он перестал быть страшным[19].

На втором этапе ребенку предоставляют возможность проявить страх с помощью различных средств (вербально или невербально). Полезно придумать имя каждому объекту страха, так они становятся как бы знакомыми и уже не такими страшными.

Третий этап - собственно коррекционный. С помощью взрослого ребенок ищет способ символического уничтожения пугающего объекта или ситуации либо старается преобразовать их так, чтобы они перестали быть страшными. Уничтожению страха следует придать положительный социальный смысл, ориентируя ребенка на героический идеал. Чтобы уничтожить пугающий объект, ребенок должен преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность.

Способы преобразования пугающего объекта можно условно разделить на две группы:

1) идентификация с объектом. Идентификация с пугающим объектом означает включение его в себя, следовательно, возможность контроля за ним, что делает его менее страшным.

2) дистанцирование от него. Дистанцирование - это отдаление от ситуации, в которой объект внушает страх. Оно может быть осуществлено различными способами:

- 1) постановкой объекта страха в необычную для него роль;
- 2) усилением "страшных" признаков персонажа до такой степени, что объект начинает казаться смешным;
- 3) созданием ситуации сопереживания страшному герою (у призрака заболели зубы).

Четвертый этап работы со страхами должен быть направлен на усиление Я, стимуляцию собственных возможностей ребенка для преодоления стрессовых ситуаций.

При работе со страхами у детей подросткового возраста, желательно применять песочную терапию. Данный метод предполагает создание особых условий, обеспечивающих доступ к глубинным ценностям бессознательного, как самоисцеляющим ресурсам, где в наибольшей степени проявляется индивидуальность старшего подростка, приобретает позитивный опыт социального взаимодействия, происходит поиск новых, нестандартных

решений психотравмирующих проблем социально приемлемым способом, что труднее достигается другими методами в подростковой среде[15].

Для коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков нами была разработана психокоррекционная программа «Песчаный оазис».

Основной целью предлагаемой программы является психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов.

Реализуя данную цель психолого-педагогической коррекционной программы «Песчаный оазис» были поставлены следующие задачи:

1. Психологическая коррекция эмоционального состояния старших подростков.
2. Гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений и личностного роста.
3. Осознание и закрепление конструктивных паттернов поведения.
4. Формирование эмоциональной устойчивости.

Срок реализации программы 1,5-2 месяца.

При работе со старшими подростками, имеющие экзистенциальные страхи мы использовали такие методы и формы психокоррекционной работы как: информирование (мини - лекции), групповая дискуссия, построение и анализ песочных картин (сказок, притч, афоризмов и образов).

Программа включает в себя 12 занятий.

Занятие 1. «Конфликтные эмоции».

Цель занятия: Создание благоприятных условий для развития у старших подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Задачи:

1. Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.
2. Ознакомить участников с основными принципами коррекционно-развивающих занятий с использованием песочной терапии.
3. Принять правила работы коррекционной группы.

Приветствие.

Знакомство.

Установление правил работы арт-терапевтической группы.

Упражнение «Алфавит эмоций».

Цель: зарядить группу энергией.

Упражнение «Эмоции в конфликте».

Цель: осознать эмоции, которые человек может чувствовать в конфликтной ситуации.

Упражнение «Письмо».

Цель: помочь ребенку адекватно оценивать эмоциональное состояние жертвы, а не только собственное.

Индивидуальная работа.

Завершение работы. Обсуждение.

Рефлексия.

Занятие № 2. «Эмоциональная тропинка»

Цель занятия: Создание условий для развития у старших подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Приветствие.

Упражнение «Эмоциональная тропинка».

Цель: развитие у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Индивидуальная работа: построение песочной картины.

Завершение работы. Обсуждение.

Рефлексия. Анкета «Откровенно говоря...».

Занятие №3. «Эмоциональный словарь».

Цель занятия: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Приветствие.

Упражнение «Словарь чувств».

Цель: Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Построение песочной картины: Постройте картину на песочном листе, иллюстрирующую одну из эмоций, получившую наибольший отклик. («Аллея беспокойства», «Страна моих тревог» и т.д.).

Задания для самостоятельной работы.

Завершение занятия. Откровенно говоря.

Занятие № 4. Чувства «Полезные» и «Вредные»

Цель: создание условий для осознания старшими подростками амбивалентности эмоций.

Ход занятия.

Приветствие.

Построение песочной картины: страна «Полезного» и «Вредного» страха.

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 5. Сказка «Страна чудес»

Цель занятия: создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Приветствие.

Анализ сказки «Страна Чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Индивидуальная работа на песочном листе: картина по мотивам услышанной сказки.

Упражнение «Зебра».

Цель: получение самооценки, формирование процесса самопознания.

Завершение занятия.

Откровенно говоря.

Занятие № 6. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Цели занятия: создание условий для осознания старшими подростками необходимости управления собственными эмоциями. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами..

Приветствие. Обсуждение, поиск ответов на вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями?

Индивидуальное задание: предлагается построить песочные композиции на темы:

«Мой безопасный мир»;

«Страна тревожного предчувствия»;

«Заколдованное поле чувств».

Обсуждение картины.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 7. Что такое «Запретные» чувства

Цели занятия: создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни

Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям?

Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научиться самообладанию в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Кладезь мудрости».

Цель: изучение и анализ жизненного пути людей, уже добившихся успеха и известных не только в своих странах, но и во всем мире – очень действенный прием самовоспитания.

Анализ притчи «Шесть шляп».

Полезная примерка.

Обсуждение.

Построение песочной картины по мотивам притчи «Шесть шляп»

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 8. Какие чувства мы скрываем?

Цели занятия: создание условий для рефлексии старшими подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.

Приветствие.

Упражнение «Подвиг искренности».

Цель: расширение круга понимаемых чувств.

Упражнение «Айсберг».

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

Построение песочной картины «Царство подводных чувств».

Обсуждение.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 9. Я в «бумажном зеркале».

Цель занятия: создание условий для самоанализа старшими подростками своей эмоционально-личностной сферы.

Приветствие.

Построение картины «Песчаное зеркало».

Упражнение «До логического конца».

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 10. Что такое страх?

Цель занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Упражнение «Чего боятся люди».

Цель: определение основных ситуаций, вызывающих страх.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 11. «Страшная, страшная сказка»

Цели занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Упражнение «Превращение».

Цель: развитие воображения.

Индивидуальная работа.

Краткое изложение сюжета своей сказки.

Построение общей сказки про страх на песочном листе.

Занятие № 12. «Побеждаем все страхи»

Цели занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Приветствие.

Игра «Гражданская оборона».

Цель: сплочение группы детей.

любого ребенка. Задача ребят держаться очень крепко. Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

Упражнение «Встреча со страхом».

Цель: встреча со страхами и преодоление их при взаимной поддержке.

Песочная картина: «Галерея миров».

Упражнение «Оценка личностной тревожности».

Завершение работы. Упражнение «Прощание».

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После проведения психолого-педагогической программы по коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков, нами осуществлена повторная диагностика с использованием тестов «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой; проективная методика З.Б. Королевой «Абстрактная реальность».

Результаты повторной диагностики по тесту «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой зафиксированы в таблице 3.

Таблица 3 - Интегральный показатель переживаемых страхов подростками

Имя, Ф	Показатель		Уровень	
	1	2	1	2
Александр Н.	110	74	высокий	норма
Вадим Ц.	156	76	высокий	норма
Владимир Ф.	219	144	высокий	высокий
Владимир Ш.	118	120	высокий	высокий
Виталий Т.	118	104	высокий	высокий
Вячеслав Ш.	75	74	норма	норма
Денис Ч.	49	51	низкий	низкий
Дмитрий Л.	67	74	норма	норма
Егор Р.	107	54	высокий	низкий
Кирилл Л.	37	39	низкий	низкий
Константин Р.	65	71	норма	норма
Кристина К.	162	103	высокий	норма
Михаил Ф.	57	67	низкий	низкий
Олег П.	111	107	высокий	высокий
Роман П.	107	98	высокий	высокий
Юлия К.	112	75	высокий	норма
	Итого: высокий-62% норма – 19% низкий - 19%	Итого: высокий-31% норма - 44% низкий-25%		

Условные обозначения:

1- первичная диагностика

2-повторная диагностика

Таким образом, результаты повторной диагностики интенсивности страхов по методике «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. Щербатых и Е. Ивлевой, где высокий показатель переживания страхов зафиксирован у 31% - у 5 человек, что в сравнении с первичной диагностикой понизилось на 31%. Это означает, что страхи для старших подростков теперь не имеют большого значения. У подростков повысились самооценка, уверенность в себе, общительность.

Показатель переживания страхов в норме у 44% - у 7 человек, что в сравнении с первичной диагностикой повысилось на 25%. Старшие подростки стали более уверенно себя чувствовать, для них страх – это защитная реакция организма.

Низкий показатель переживания страхов у 25% - 4 человека, что в сравнении с первичной диагностикой повысилось на 6 %. Старшие подростки научились выражать свои переживания и эмоции.

Таблица 4 - Выраженность страхов у подростков, воспитывающихся в детском доме, чел (%) по методике «Опросник выраженности актуальных страхов Ю. Щербатых.

Страхи	Высокий		Средний		Низкий	
	1	2	1	2	1	2
1. Страх пауков и змей	5(31%)	4(25%)	6(38%)	6(38%)	5(31%)	6(38%)
2. Страх темноты	1(6%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	15(94%)	16(100%)
3. Страх сумасшествия	4(25%)	5(31%)	7(44%)	6(38%)	5(31%)	5(31%)
4. Страх болезни близких	10(63%)	11(69%)	2(12%)	3(19%)	4(25%)	2(13%)
5. Страх преступности	5(31%)	3(19%)	7(44%)	9(56%)	4(25%)	4(25%)
6. Страх начальства	4(25%)	0(0%)	3(19%)	10(63%)	9(56%)	6(38%)
7. Страх изменений в личной жизни	7(44%)	8(50%)	1(6%)	2(13%)	8(50%)	6(38%)
8. Страх ответственности	3(19%)	6(38%)	10(63%)	9(56%)	3(19%)	2(12%)
9. Страх старости	7(44%)	7(44%)	2(13%)	1(6%)	7(44%)	8(50%)
10. Страх за сердце	9(56%)	10(63%)	5(31%)	3(19%)	2(13%)	3(19%)
11. Страх бедности	5(31%)	4(25%)	8(50%)	6(38%)	3(19%)	6(38%)
12. Страх перед будущим	5(31%)	1(6%)	10(63%)	5(19%)	1(6%)	10(63%)
13. Страх перед экзаменами	8(50%)	7(44%)	8(50%)	8(50%)	0(0%)	1(9%)
14. Страх войны	7(44%)	3(19%)	5(31%)	9(56%)	4(25%)	4(25%)
15. Страх смерти	13(82%)	5(31%)	2(13%)	3(19%)	1(6%)	8(50%)
16. Страх боязни замкнутых пространств	3(19%)	2(13%)	7(44%)	6(38%)	6(38%)	8(50%)
17. Страх высоты	2(13%)	2(13%)	12(76%)	2(13%)	2(13%)	12(76%)
18. Страх глубины	4(25%)	5(31%)	11(69%)	2(13%)	1(6%)	9(56%)
19. Страх перед негативными последствиями	10(63%)	5(31%)	1(6%)	2(13%)	5(31%)	9(56%)
20. Страх заболеть	12(76%)	8(50%)	2(13%)	8(50%)	2(13%)	0(0%)
21. Страх, связанные с половой функцией	7(44%)	5(31%)	2(13%)	1(6%)	7(44%)	8(50%)
22. Страх самоубийства	13(81%)	7(44%)	3(19%)	7(44%)	2(13%)	6(38%)
23. Страх перед публикой	4(25%)	3(19%)	3(19%)	5(31%)	9(56%)	8(50%)

24. Страх агрессии по отношению к близким людям	10(63%)	5(31%)	1(6%)	2(13%)	5(31%)	9(56%)
---	---------	--------	-------	--------	--------	--------

Условные обозначения:

1 - первичная диагностика.

2-повторная диагностика.

Результаты повторной диагностики, по методике «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» зафиксированы в таблице 4, анализ которых позволяет сделать следующие выводы:

Были зафиксированы высокие показатели в следующих пунктах: страх за сердце (63%), страх болезни близких (69%). Данные страхи присутствуют у подростков в силу того, что в процессе проведения работы с ними, у некоторых детей появились друзья, тем самым обусловлен страх за здоровье близкого человека. По сравнению с первичной диагностикой, такие страхи как: страх заболеть, страх смерти, у испытуемых не были выявлены в результате повторной диагностики.

Так же были выявлены низкие показатели по следующим пунктам: страх высоты (76%), страх глубины (56%), страх перед будущим (63%), страх перед негативными последствиями (56%), страх агрессии по отношению к близким людям (56%). Наиболее низкий показатель был выявлен у пункта «страх темноты» (100%). По сравнению с первичной диагностикой высокие показатели страха глубины и страха по отношению к близким людям теперь являются низкими.

В диаграмме представлены результаты повторной диагностики по проективной методике «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой (рис 2.).

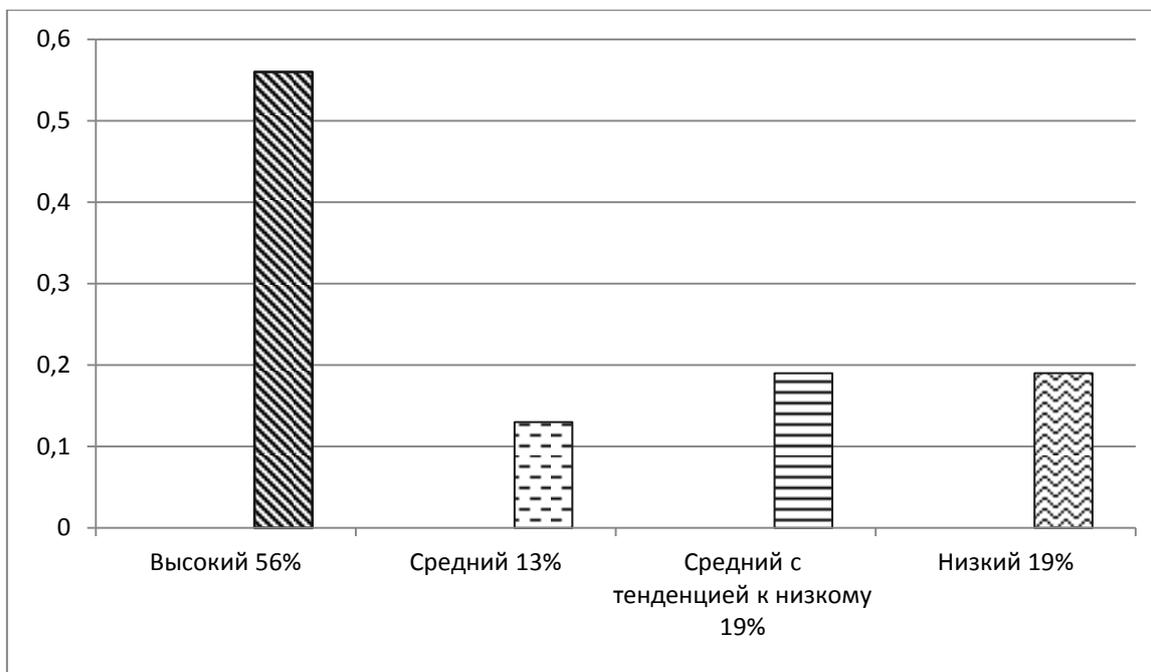


Рис. 2 - Результаты повторной диагностики изучения показателей уровня противостояний страхам у старших подростков (методика «Абстрактная реальность» З.Б. Королевой)

Данные результаты свидетельствуют о том, что 56 % детей имеют высокий уровень противостояния страхам, что в сравнении с первичной диагностикой повысилось на 25%. Это означает, что страхи для данных испытуемых теперь не имеют большого значения, когда они чего-то боятся, то всегда стремятся выяснить, причины страха, проявляют решимость от него избавиться.

Средний уровень противостояния страхам выявили у 13 % подростков, т.е. в сравнении с первичной диагностикой ничего не изменилось. Данные испытуемые являются чрезвычайно осторожными и благоразумными людьми, т.е., предпочитают не рисковать понапрасну.

У 19% испытуемых наблюдается средний уровень с тенденцией к низкому противостояния страхам, в сравнении с первичной диагностикой изменений не произошло. Это значит, что некоторые старшие подростки подвержены страхам, т.е. ситуативно страхи появляются.

Низкий уровень противостояния страхам имеют 19% старших подростков, в сравнении с первичной диагностикой понизилось на 18 %. Это

свидетельствует о том, что данные испытуемые перестали избегать и пугаться своих страхов.

Таким образом, разработанная нами психокоррекционная программа позволяет воздействовать на психологические особенности детей и проводить коррекцию экзистенциальных страхов в подростковом возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения темы «Система психолого-педагогической работы с экзистенциальными страхами у старших подростков» (на примере детского дома) мы пришли к следующим выводам.

Экзистенциальные страхи – это особая группа страхов, связанная не с какими-то конкретными жизненными ситуациями определенного человека, а с самой его сущностью. Данные страхи обладают рядом особенностей: они присущи абсолютно всем людям; вытесняются глубоко в подсознание и поэтому не всегда осознаются человеком; к полной коррекции они не поддаются.

Более чувствительно экзистенциальный страх проявляется в подростковом возрасте, когда происходит существенное развитие его самооценки, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенности в себе. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, а с другой – быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать тем ценностям и нормам, которые в этой группе приняты. Разрешить это противоречие очень нелегко. Поэтому часто, не найдя другого способа, ребенок либо замыкается, становится эгоцентричным, из-за чего теряет контакты со сверстниками, либо начинает слепо, некритично воспринимать любые групповые предписания, отказываясь от личной свободы и самостоятельности в суждениях.

Наиболее эффективным способом коррекции экзистенциальных страхов является песочная терапия, которая занимает особое место по характеру воздействия, эффективности и способам применения в подростковом возрасте. Психологическая коррекция определяется как «исправление» и оптимизация процесса психического развития личности и предполагает использование естественных движущих сил психологического и личностного развития.

Экспериментальный этап работы проводился в КГКУ «Лесосибирский детский дом им. Ф.Э. Дзержинского». Выборка исследования составила 16 человек 15-17 лет.

Изучение экзистенциальных страхов у старших подростков проходило с помощью таких методик как «Опросник выраженности актуальных страхов» Ивлевой Е.И., Щербатых Ю.В.; проективная методика З. Королевой «Абстрактная реальность».

По итогам первичного диагностического обследования были выявлены 10 старших подростков (из них 8 мальчиков и 2 девочки) у которых наблюдаются высокие показатели переживания страхов, низкие показатели сопротивления страхам.

Для коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков была реализована программа, направленная на работу с экзистенциальными страхами у старших подростков.

Апробирование психокоррекционной программы прошло успешно, благодаря ее применению были снижены интегральные показатели переживания страхов у детей, некоторые страхи, ранее выявленные исчезли, а так же повысили уровень сопротивления страхам.

Таким образом, можно сказать, что выделенные нами в теоретическом анализе особенности проявления экзистенциальных страхов у старших подростков и разработанная нами психокоррекционная программа способствует снижению экзистенциальных страхов у старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Большой толковый психологический словарь.– Москва : АСТ, Вече, 2001. – 560 с.
- 2 Вард, И. Фобия / И. Вард – Москва : Проспект, 2002. – 78 с.
- 3 Вассерман, Л. И. Совладение со стрессом: теория и психодиагностика: учебное пособие/ Л. И. Вассерман. – Санкт-Петербург :«Речь», 2010. – 192 с.
- 4 Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Москва : Искусство. – 1968. - 576 с.
- 5 Дубровина, И. В. Психология : учебное пособие / И. В. Дубровина. – Москва: Академия, 1999. – 214 с.
- 6 Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей: учебное пособие / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 448 с.
- 7 Захаров, А. И. Как преодолеть страхи у детей / А. И. Захаров. – Москва: Педагогика, 1986. – 112 с.
- 8 Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Тренинг по сказкотерапии. Развивающая сказкотерапия/ Т. Д. Зинкевич. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 254 с.
- 9 Зинкевич - Евстигнеева, Т. Д. Практикум по песочной терапии /
- 10 Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург : Речь, – 2002. – 224 с.
- 11 Ильин, Е. П. Эмоции и чувства /Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : 2002. –228 с.
- 12 Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе/ М. В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 336 с.
- 13 Копытин, А. И. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия/ А. И. Копытин, Б. Корт. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – С.86-94.

- 14 Королев А. В. Поиски личностного бытия в философской антропологии / А. В. Королев // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2007. – № 4. – С. 34-38
- 15 Кормушина, Н. Г. Коррекция страха смерти у старших подростков : монография / Н. Г. Кормушина. – Челябинск : ООО РЕКПОЛ, 2009. – 324 с.
- 16 Кормушина, Н. Г. Психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов у старших подростков: дис. ... канд. псих.наук: 19.00.07 / Кормушина Наталья Геннадьевна. – Челябинск, 2011. – 243 с.
- 17 Кьеркегор, С. Страх и трепет / С. Кьеркегор. – Москва : Республика, 1993. 150 с.
- 18 Королева, З. Б. Говорящий рисунок :100 графических тестов / З. Б. Королева. – Екатеринбург : Фактория, 2005. – 304 с.
- 19 Лебедева, Е. С. Применение песочной терапии в психологическом консультировании / Е. С. Лебедева, Е. Г. Лопес. – Астрахань : Издательский дом «Астраханский университет», 2007. –363с.
- 20 Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский и др. — Москва : 1990. – 197 с.
- 21 Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 20-27
- 22 Личко, А. Е. Саморазрушающее поведение у подростков / А. Е. Личко, Ю. В. Попов. – Ленинград : Изд-во Инст. им. Бехтерева, 1991. С. 36–40.
- 23 Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000.–304с.
- 24 Практикум для детской психокоррекции : психологический практикум / под ред. Г. А. Широкова, Е. Г. Жадько. – Ростов-на-Дону : Феникс,2005. – 172 с.

25 Прихожан, А. М. Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 3. – С. 5–12.

26 Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 176 с.

27 Спиваковская, А. С. Психотерапия : игра, детство, семья / А. С. Спиваковская. – Москва: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 304 с.

28 Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – Санкт – Петербург : Питер, 2000. – 624 с.

29 Риман, Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии/ Ф. Риман – Москва : Алетейа, 1999. – 132 с.

30 Щербатых, Ю. В. Избавься от страха : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Москва : ЭКСМО, 2010.– 134 с.

31 Щербатых, Ю. В. Психология страха: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Москва : Эксмо-пресс, 2002 . – 54с.

32 Эберлейн, Г. Страхи здоровых детей: учебник / Г. Эберлейн. Москва : Знание, 1981. – 192 с.

33 Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии, 1971. — № 4. – С. 34-39.

34 Юнг, К. Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг. – Санкт-Петербург : Б.С.К., - 2002.

Электронные ресурсы

35 Дорофеева, Г. А. Страхи: определение, виды, причины [Электронный ресурс] / Г. А. Дорофеева//Психологические науки. - 2004. - № 5. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/strahi-opredelenie-vidy-prichiny>

36 Канаева, Л. А. Особенности тревожности и субъективного переживания одиночества у подростков [Электронный ресурс] / Л. А. Канаева// Психологические науки. - 2014. - №5. – Режим доступа:

<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-agressivnosti-trevozhnosti-isubektivnogo-perezhivaniya-odinochestva-u-podrostkov-iz-detskogo-doma-i-semi>

37 Конева, О. Б. Психологические особенности эмоционально – личностной сферы детей – сирот [Электронный ресурс] / О.Б. Конева //Человек. Спорт. Медицина. - 2012. - №2. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-detey-sirot>

38 Кормушина, Н. Г. Развитие личности старшего подростка при психокоррекции экзистенциальных страхов методом песочной арт-терапии [Электронный ресурс] / Н.Г. Кормушина// Психологические и педагогические науки. – 2012.-№ 7.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17840117>

39 Макарова, И.П. Программа тренинга по профилактике и преодолению экзистенциальных страхов у молодежи «Стоп – страх» [Электронный ресурс] / И.П. Макарова // Прикладная психология: достижения и перспективы. – 2014. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/15847146.pdf>

40 Попова, Т. А. Эмоционально – личностные особенности подростков из детского дома, родительской и патронатной семьи [Электронный ресурс] / Т. А. Попова // Психологические и педагогические науки. - 2014. - №1.– Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/detskie-strahi-i-puti-ih-preodolenie>

41 Попова, Т. А. Тревожность и самооценка подростков, воспитывающихся в детском доме[Электронный ресурс] / Т. А. Попова // Психологические и педагогические науки. - 2013. - №1. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnostsamootsenkapodrostkovvospityvayuschisya-v-detskom-dome-i-patronatnoy-semiepreodolenie>

42 Попова, Т. А. Особенности эмоционально – личностной сферы подростков, воспитывающихся в детском доме [Электронный ресурс] / Т. А. Попова // Психологические науки. - 2013. - №8–Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-podrostkov-vospityvayuschisya-v-detskom-dome-i-patronatnoy-semie>

43 Саржанова, А. С. Детские страхи и пути их преодоления [Электронный ресурс] /А. С. Саржанова // Современные наукоемкие технологии. – 2013. - № 7. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/detskie-strahi-i-puti-ih-preodolenie>

44 Смолова, Л. В. Экзистенциальный телесно-ориентированный тренинг «Путешествие к себе» [Электронный ресурс]/ Л. В. Смолова //Ученые записки СПбГИПСР. – 2015. - №1. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/61344277.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Программа психолого-педагогической коррекции экзистенциальных страхов у старших подростков «Песчаный оазис» с использованием метода песочной арт-терапии Пояснительная записка

Актуальностью коррекционной работы является то, что в настоящее время в современном мире человек в процессе своей жизнедеятельности нередко сталкивается с трудными или критическими ситуациями, на преодоление которых требуется большая внутренняя энергия. Истощение этой внутренней энергии неминуемо может привести к соматическим нарушениям. Поэтому возрастает потребность в психолого - педагогическом сопровождении детей.

Чаще взрослых волнует физическое здоровье ребенка и обеспечение его материальными благами, нежели его психологическое благополучие. В настоящее время возросло количество воспитанников среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью, наличием страхов, а это значимые признаки нарушения психологического здоровья. Однако эти проявления не вызывают, к сожалению, особого беспокойства у взрослых.

Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации.

К сожалению, большинство страхов у детей развиваются по вине взрослых: при недостатке родительского внимания и тепла. Все дети, живущие в детских домах, пережили сильное потрясение – разрыв родственных связей, которое приводит к нарушениям в эмоциональном развитии ребенка. Лишенные возможности жить в семье, они нуждаются в таких условиях, которые обеспечивали бы их нормальное психическое развитие. Данная программа призвана помочь подросткам справиться со страхами, предупредить возможность их появления, направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей подросткового возраста.

Методы и формы проведения данной программы: информирование (мини - лекции), групповая дискуссия, построение и анализ песочных картин (сказок, притч, афоризмов и образов), анализ трудностей и экзистенциальных страхов на песочном листе. Программа «Песчаный оазис» с использованием метода песочной терапии, рассчитана на 18 часов в условиях воспитательного процесса. Занятия проводятся два раза в неделю (12 занятий по 1,5 часа)

Цель предлагаемой программы: психолого-педагогическая коррекция экзистенциальных страхов.

Реализуя данную цель психолого-педагогической коррекционной программы «Песчаный оазис» были поставлены следующие задачи:

1. Исследование эмоций и чувств, в том числе и подавляемых.
2. Психологическая коррекция эмоционального состояния старших подростков.
3. Гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений и личностного роста.
4. Осознание и закрепление конструктивных паттернов поведения.
5. Формирование эмоциональной устойчивости.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции экзистенциальных страхов старших подростков «Песчаный оазис» раскрывается в трех блоках, построенных в соответствии с этапами работы.

Начальный ее этап посвящен изучению и анализу проблемы страха в ситуациях, провоцирующих повышенную тревожность и эмоциональную неустойчивость.

На втором этапе происходит расширение представлений о трудностях и возможностях их преодоления.

Третий этап работы посвящен обучению приемам и определению индивидуальных способов успешного проживания трудностей, связанных с экзистенциальным страхом.

Блоки программы посвящены:

- а) анализу ситуации и собственных трудностей в связи с ней;
- б) определению собственных эмоциональных ресурсов и разработке критериев успешного взаимодействия в подобных ситуациях;
- в) интенсивному обучению и закреплению позитивных паттернов поведения по формированию эмоциональной устойчивости.

Занятие 1. «Конфликтные эмоции».

Цель занятия: Создание благоприятных условий для развития у старших подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Задачи:

1. Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом подростков по преодолению негативных эмоциональных состояний.
2. Ознакомить участников с основными принципами коррекционно- развивающих занятий с использованием песочной арт-терапии.
3. Принять правила работы коррекционной группы.

Необходимые материалы: карточки с названиями эмоций для упражнения «Эмоции в конфликте», песочница, фигурки микромира для песочной арт-терапии.

Ход занятия.

Приветствие. Здравствуйте ребята!

Знакомство. Каждый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например Маша, милая)

Установление правил работы арт-терапевтической группы.

"Правила нашей группы".

- Доверительный стиль общения.

Для того чтобы получить наибольшую отдачу, добиться доверия между членами группы, следует предложить принять единую форму обращения друг к другу на "ты". Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д.

- Общение по принципу "здесь и сейчас".

Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе. Иначе, как проявление психологических защит, может проявляться стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми и др.

- Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому фразы должны звучать именно от себя (например, "Я думаю, что..."), а также, не должно быть безадресности (например, не "Многие не поняли меня", а "Вася и Коля не поняли меня").

- Искренность в общении.

Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

- Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, не разглашается. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

- Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего, мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не говорим "Ты мне не нравишься!", а "Мне не нравится твоя манера поведения!".

- Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.

- Активное участие в происходящем.

Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном "Я". Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.

Рассказав правило, необходимо его коллективное обсуждение и только в случае стопроцентного принятия членами данной группы, оно принимается. Необходимо заострить внимание на том, что нарушать правила, принятые всей группой, нельзя.

Упражнение «Алфавит эмоций».

Цель: зарядить группу энергией.

Инструкция: Необходимо за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита.

Упражнение «Эмоции в конфликте».

Цель: осознать эмоции, которые человек может чувствовать в конфликтной ситуации.

Инструкция: Участники работают в парах. Каждый из партнёров получает игровую карточку с названием той или иной эмоции. Необходимо придумать сценарий конфликтной ситуации, в которой должны демонстрироваться написанные в карточке эмоции (гнев, радость, отчаяние, грусть, удивление, отвращение, пренебрежение, обида, страх, стыд и пр.). Например: один из конфликтующих пребывает в состоянии обиды, другой — в состоянии раздражения; один ощущает стыд, а второй — гнев и т. д.

Упражнение «Письмо».

Цель: помочь ребенку адекватно оценивать эмоциональное состояние жертвы, а не только собственное.

Инструкция: ребенку предлагается написать и послать письмо тому, кого обидел. Это письмо можно зачитать тому, кого обидели. И обиженному предлагается написать письмо своему обидчику.

Индивидуальная работа: Как проявляются мои эмоции в конфликтах с разными людьми? Как это влияет на мое общение с ними? Построение песочной картины.

Инструкция: Постройте на песочном листе мир, страну, город, где бы вы себя чувствовали комфортно. Например «Страна моей гармонии» или «Островок безопасности». Обсуждение после построения.

Завершение работы. Обсуждение.

Рефлексия.

Занятие № 2. «Эмоциональная тропинка»

Цель занятия: Создание условий для развития у старших подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние.

Необходимые материалы: песочница с набором фигурок микромира

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Эмоциональная тропинка».

Цель: развитие у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Инструкция: Детям предлагается начертить «эмоциональную тропинку». Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта («Все хорошо»), последняя – разрешение конфликта («Все снова хорошо»). Промежуточные точки обозначают различные

этапы конфликта. Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось его эмоциональное состояние. На «Тропинке» изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

Например: Я проснулся в плохом настроении, пришел в школу, а там некто рассказывает тупые анекдоты. Я попросил его заткнуться. Мы поссорились, потому что меня все бесит. Он рассказал анекдот про меня. Я обиделся и решил не разговаривать, но потом пожалел. И мы помирились. Все хорошо. Меня все бесит! Я обиделся. Я пожалел. Все опять хорошо.

Ведущий: Какие перемены в эмоциональном состоянии повлияли на разрешение конфликта?

Индивидуальная работа: построение песочной картины.

Попробуйте найти пути преодоления страхов с использованием песочной арт-терапии. Задания для самостоятельной работы.

1. Вспомните и напишите какой-то случай из вашей жизни, когда страх помог вам.
2. Вспомните случай из вашей жизни, когда страх помешал вам осуществить задуманное.
3. Приведите пример проявления страха, который вы испытывали по поводу какого-то конкретного события или явления. Справились ли вы с этим событием?
4. Приведите примеры проявления смутной неопределенной тревоги, которую вы испытывали в какой-то период своей жизни. Чем это все закончилось? Была ли ваша тревога оправданной?
5. В чем были отличия между этими двумя эмоциями?

Построение песочной картины

Инструкция. Постройте на песочном листе свое «Путешествие в страну страхов».

Завершение работы. Обсуждение.

Рефлексия. Анкета «Откровенно говоря...».

1. Во время занятия я понял (а), что ...
2. Самым эффективным для меня было ...
3. Я не смог(ла) быть более откровенным(ой), так как ...
4. На занятии мне не удалось ...
5. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
6. На следующем занятии я хотел(а) бы ...
7. На месте ведущего я бы ...

Занятие №3. «Эмоциональный словарь».

Цель занятия: создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Словарь чувств».

Цель: Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция. Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?

- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Построение песочной картины: Постройте картину на песочном листе, иллюстрирующую одну из эмоций, получившую наибольший отклик. («Аллея беспокойства», «Страна моих тревог» и т.д.).

Задания для самостоятельной работы.

1. Напишите, почему вы намерены избавиться от своих страхов
2. Какой бы вы хотели видеть свою жизнь, избавившись от главных страхов?

Завершение занятия. Откровенно говоря.

Занятие № 4. Чувства «Полезные» и «Вредные»

Цель: создание условий для осознания старшими подростками амбивалентности эмоций.

Ход занятия.

Приветствие.

Обсуждение. На прошлом занятии мы выяснили, что некоторые эмоции нам не нравятся. Но бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда? Мини-лекция о влиянии страха на нашу жизнь.

Построение песочной картины: страна «Полезного» и «Вредного» страха.

Упражнение «Полезность и вред эмоций».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Инструкция: участники разбиваются на группы по трое-пятеро человек. Им предлагается исследовать позитивные и негативные стороны конкретных чувств. Для этого каждая группа должна заполнить таблицу «Полезность и вред эмоций». Далее обсуждение.

«Полезность и вред эмоций».

Эмоция	Ее польза	Ее вред
Радость		
Злость		
Печаль		
Стыд		
Страх		

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 5. Сказка «Страна чудес»

Цель занятия: создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

Необходимые материалы: песочница, предметы микромира

Ход занятия.

Приветствие.

Анализ сказки «Страна Чувств» (Т. Зинкевич-Евстигнеева)

Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно,

горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

Индивидуальная работа на песочном листе: картина по мотивам услышанной сказки.

Упражнение «Зебра».

Цель: получение самооценки, формирование процесса самопознания.

Инструкция:

Ведущий: «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого мы выполним следующее задание». Участникам дается задание составить «черно-белую» самохарактеристику, в которой два обязательных списка качеств – «черных» и «белых», т. е. достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Эту систему можно использовать в форме анкетирования. «Черные» и «Белые» качества в самохарактеристике должны быть уравновешены: должно быть, равное число пунктов в обеих частях.

«Зебра» оценочная

Белый список – мои достоинства

Черный список – мои недостатки

«Зебра» целевая

Цель - проблема (избавиться, уменьшить)

Цель - идеал (обрести, увеличить)

Завершение занятия.

Откровенно говоря.

Занятие № 6. Нужно ли управлять своими эмоциями?

Цели занятия: создание условий для осознания старшими подростками необходимости управления собственными эмоциями. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление старших подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию приемов для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Необходимые материалы: Цветные карандаши. Песочница с набором фигур микромира.

Ход занятия.

Приветствие. Обсуждение, поиск ответов на вопросы: зачем нужно управлять своими эмоциями?

Прием «Эмоциональный дневник»

Эмоциональный дневник

День недели		
События	Цвет	Причины изменения
Утро (под этой рубрикой перечисляются какие-либо события) Школа. ...		

Индивидуальная работа: заполнение «Эмоционального дневника» запрошлый день.

Черный - плохое настроение

Желтый - радостное настроение

Синий - среднее настроение

Задание: предлагается построить песочные композиции на темы:

«Мой безопасный мир»;

«Разговор с внутренним ребенком»;

«Страна тревожного предчувствия»;

«Атмосфера умиротворения»;

«Заколдованное поле чувств».

Инструкция: Найдите самую страшную и опасную страну в своем мире и разместите на песочном листе. Создайте то, что может быть опасным в вашем песочном мире.

Обсуждение картины.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 7. Что такое «Запретные» чувства

Цели занятия: создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.

Необходимые материалы: песочница, миниатюрные фигурки микромира, карточки с афоризмами.

Ход занятия.

Приветствие. Обсуждение. Все ли свои чувства человек показывает другим людям?

Почему люди иногда скрывают свои чувства?

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научиться самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

ГРУПпырзвЕдчикоВОбЪеДинИлиСь

ЖИЗньИздОрОВьеучАСТниКОВВБЕзопАСтНоСтИ

НАэтОмСВЯЗьсГРУПпойПрерВАлаСь

Обсуждение:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось для его быстрого выполнения?

- В чем заключается самообладание?

Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

Упражнение «Кладезь мудрости».

Цель: изучение и анализ жизненного пути людей, уже добившихся успеха и известных не только в своих странах, но и во всем мире – очень действенный прием самовоспитания.

Инструкция: В моих руках кладезь мудрости — россыпи чужих мыслей, раздумий по поводу обретения внутренней силы, способной привести человека к жизненному успеху. Я предлагаю участникам разбиться на группы и выбрать среди афоризмов тот, который получил наибольший отклик, внимательно изучите и дайте характеристику чувству, озвученному в афоризме.

...пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь. (Л.Н.Толстой)

Чаще заглядывай в самого себя. (Цицерон)

Ничто не может заменить настойчивости: ни талант — нет ничего более обычного, чем талантливые неудачники, ни гениальность — гений-неудачник уже вошел в поговорку, ни образование — мир полон образованными изгоями. Всемогуци лишь упорство и настойчивость. Девиз «поднажми/не сдавайся» решал и всегда будет решать проблемы человечества. (КэлвинКулидж)

Людам, решившимся действовать, обыкновенно сопутствуют удачи; напротив, они редко бывают у людей, которые только и занимаются тем, что взвешивают и медлят. (Геродот)

Много лет назад я купил прекрасный словарь. Первое, что я сделал, нашел страницу со словом «невозможно» и аккуратно вырезал ее из книги. (Наполеон Хилл, автор бестселлера «Думай и богатей»)

Нет ничего невозможного для людей. (Гораций)

Ставь себе лишь достижимые цели. (Гораций)

Кто многого добивается, тому многого недостает. (Гораций)

Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться, начинать и бросать, и опять начинать и опять бросать, ибо спокойствие — душевная подлость. (Л.Н.Толстой)

Тот, кто не отдается целиком делу, не будет иметь блестящих успехов. (Сюнь-цзы)
Имей цель всей жизни, цель для известной эпохи твоей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часа и для минуты... (Л.Н.Толстой)

Для успеха в жизни умение обращаться с людьми гораздо важнее обладания талантом. (Д.Леббок)

Успех — это путь, а не цель. (Бен Свитленд)

Сколько достоинств у человека, столько и пороков. Никто не родится без пороков. Но порочным становится тот, кто их терпит.

(Из древнеиндийского эпоса)

Самая трудная вещь – это требовательность к себе. (А. Макаренко)

Не беда, если человек не спорит с другими. Плохо, когда он не спорит с самим собой. (Сократ)

Секрет гения – работа, настойчивость и здравый смысл. (Эдисон)

У меня нет никакого таланта – есть только упрямство мула и страшное любопытство. (Эйнштейн)

Анализ притчи «Шесть шляп».

Полезная примерка.

Инструкция: Представьте, что на вас надета...

1. Белая шляпа. Изложите только факты, последовательность событий конфликтной ситуации.
2. Теперь на вас - красная шляпа. Вы говорите только о чувствах.
3. А у вас - черная шляпа. Пожалуйста, расскажите о самом плохом, самом неприятном в этой ситуации для вас. Что самое страшное может произойти?
4. Следующая шляпа — желтая. Она поможет вам посмотреть на эту ситуацию с положительной стороны. А, что хорошего в том, что произошло?
5. На вас зеленая шляпа. В этом случае отразите ситуацию в творческом виде, желательном, с чувством юмора.
6. Последняя шляпа - синяя. Синяя шляпа поможет узнать какой же жизненный урок преподнесла эта ситуация и почему будет важен этот опыт?

Обсуждение.

Построение песочной картины по мотивам притчи «Шесть шляп» (например, «Шляпа моего страха», «Страна искренности»).

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 8. Какие чувства мы скрываем?

Цели занятия: создание условий для рефлексии старшими подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Необходимые материалы: Карточки с набором притч о страхе.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Подвиг искренности».

Цель: расширение круга понимаемых чувств.

Инструкция: Участникам предлагается по очереди вытаскивать карточки с незаконченным высказыванием, предполагающим рассказ о переживании какой-либо эмоции. Например, «Как-то я сильно испугался, от того...», «Однажды я очень обиделся, от того...».

Рекомендации ведущему важно подчеркнуть, что это особенно сложное упражнение, и участники действительно совершают, выполняя его, определенный подвиг.

Обсуждение: Как действует на человека отрицательное переживание? Легко ли избавиться от отрицательных переживаний? Можно ли запретить себе испытывать отрицательные переживания? Можно ли научиться самоуспокоению?

Упражнение «Айсберг».

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

Инструкция:

Ведущий: «Каждый человек отличается от других своими переживаниями, своими эмоциями и чувствами».

Ведущий описывает при помощи айсберга, что истинные чувства можно скрывать. Часто мы не показываем свою злость, а показываем что-то другое. Верхушка айсберга – это то, как другие нас видят. То, что под водой – это то, как я на самом деле чувствую.

Существует множество других чувств, которые мы не хотим показывать окружающим. Смущение часто скрывается развязанным поведением или паясничанием. Попросите детей выбрать одну эмоцию, которую они обычно скрывают, и нарисовать её на своём айсберге.

Обсуждение:

- Какую эмоцию ты выбрал?
- Что ты показываешь окружающим?
- Ты ведешь себя по-разному, в зависимости от того, ты дома или где-то в другом месте?

- Что ты чувствуешь на самом деле?

Построение песочной картины «Царство подводных чувств».

Обсуждение.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 9. Я в «бумажном зеркале».

Цель занятия: создание условий для самоанализа старшими подростками своей эмоционально-личностной сферы.

Ход занятия.

Приветствие.

Обсуждение. На основе анализа «Словаря эмоций» и списка «подводных чувств» выделяются «наименее желательные» чувства: страх, раздражение, злость, стыд, вина, обида.

Построение картины «Песчаное зеркало».

Задания для самостоятельной работы. Приведите пример проявления страха, который вы испытывали по поводу какого-то конкретного события или явления. Справились ли вы с этим событием? Приведите примеры проявления смутной неопределенной тревоги, которую вы испытывали в какой-то период своей жизни. Чем это все закончилось? Была ли ваша тревога оправданной?

Упражнение «До логического конца».

Если вас беспокоит будущее, и вы ожидаете от него всевозможных бед, а успокоиться или взять себя в руки не удастся, попробуйте применить простой способ: возьмите лист бумаги и начертите таблицу из трех столбцов, затем заполните ее по следующему образцу.

Плохие и хорошие стороны события

Какого события я боюсь? (Какова вероятность этого?)	Каковы самые худшие последствия этого?	Каковы положительные стороны этого события?
1. Если я не сделаю квартальный отчет в срок, меня уволят, (вероятность этого события достаточно низка. Так как пока за такой проступок еще никого не увольняли)	Я стану безработным (на какое-то время) и перестану получать зарплату.	У меня появится много свободного времени. Я смогу передохнуть и поправить пошатнувшееся здоровье и смогу найти себе лучшую работу.
2. ...		
3. ...		

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 10. Что такое страх?

Цель занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы: песочница, фигурки микромира. Цветные карандаши.

Ход занятия.

Приветствие.

Обсуждение. Что такое страх? Прекрасной иллюстрацией к этому обсуждению может стать известная притча:

«Куда ты идешь?» - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч человек, а умерло пятьдесят тысяч!» - упрекнул он ее. «Нет, - возразила она, - я погубила только пять тысяч. Остальные умерли от страха».

Упражнение «Чего боятся люди».

Цель: определение основных ситуаций, вызывающих страх.

Инструкция: Упражнение выполняется парами. Участникам предлагается расчертить листы бумаги в виде таблицы из четырех клеток. Затем им нужно заполнить клетки рисунками на тему «Чего боятся люди». На следующем этапе упражнения участники обмениваются листами и получают задание дорисовать рисунки так, чтобы они вызвали улыбку и смех. После окончания работы участники обмениваются рисунками и обсуждают их. Далее в кругу проводится обсуждение определяются основные ситуации, вызывающие страх.

Упражнение для самых смелых. «Мне осталось жить...».

Инструкция: Представьте, что вам осталось жить 20 лет и напишите, что вы хотите успеть за это время – создать семью, родить двоих детей, побывать в 33-х странах, выучить английский через Скайп, получить второе высшее, и т.д. Цели должны быть конкретными. Теперь посмотрите на этот список и ответьте себе на вопрос: «Что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 15 лет?». Скорее всего, что-то из списка придется вычеркнуть – сделайте это. Далее – вам остается жить 10 лет, что вы хотите сделать даже в этом случае, а чем готовы пожертвовать? Запишите свои ответы. И, наконец, вам остается 5 лет – что вы будете делать? Может быть, это несколько пунктов из первоначального списка, а, может, что-то совсем другое?

Обсуждение: В процессе этого упражнения вы сможете четче определить свои цели и сроки их выполнения, особенно в долгосрочном периоде.

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 11. «Страшная, страшная сказка»

Цели занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы: бумага для записей. Песочница, фигурки микромира.

Ход занятия.

Приветствие.

Обсуждение. Чем страшилка отличается от сказки? В сказке всегда есть волшебство и волшебники, есть препятствия, а кроме того, сказка всегда заканчивается хорошо.

Упражнение «Превращение».

Цель: развитие воображения.

Необходимо взять за основу завязки свою страшилку и переписать ее таким образом, чтобы она превратилась в сказку, опираясь на схему развития сюжета в полной волшебной приключенческой сказки.

1. Рождение героя. Жизнь в отчем доме.
2. Расставание с родным домом.
3. Выбор пути. Проверка на «доброе сердце».
4. Борьба и победа.
5. Возвращение домой. Трудности в пути.
6. Прибытие домой. Свадьба. Коронование.

Задание для самостоятельной работы.

1. Приведите пример навязчивых страхов, которые испытывали кто-то из ваших знакомых. Как это проявляется в жизни? Какие приемы борьбы с фобиями они применяют? Какие из методов оказались наиболее успешными?

2. Знакомы и вам навязчивые страхи? Опишите их подробно (что вызывает, в чем проявляются? Что помогает их преодолеть?).

3. Подумайте, какие из методов преодоления фобий, перечисленных вы еще не применяли. Как вы можете их использовать в своей жизни для уменьшения навязчивых страхов?

Индивидуальная работа.

Краткое изложение сюжета своей сказки.

Построение общей сказки про страх на песочном листе.

Инструкция: Найдите самую страшную и опасную сторону в своем мире и разместите на песочном листе. «Страна моей опасности».

Рефлексия. Откровенно говоря.

Занятие № 12. «Побеждаем все страхи»

Цели занятия: обобщение опыта и знаний старших подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Необходимые материалы: бумага для записей. Песочница с набором фигурок микромира

Ход занятия.

Приветствие.

Игра «Гражданская оборона».

Цель: сплочение группы детей.

Инструкция: Все участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности.

Например:

- Внимание! На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызания совести, зевота и т. п.)

После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, держа друг друга, а затем произнести фразу: «Дадим отпор... (пещерным львам и т. п.). Вожатый, играя роль этой опасности, пытается вытащить из группы любого ребенка. Задача ребят держаться очень крепко. Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

Упражнение «Встреча со страхом».

Цель: встреча со страхами и преодоление их при взаимной поддержке.

Инструкция: Лягте или сядьте в удобную позу, расслабьтесь, дышите спокойно и размеренно, стараясь постепенно замедлять дыхание и удлинять вдохи и выдохи. Вспомните тот страх, который в последнее время беспокоит вас больше всего. Вспомните, в каких ситуациях он возникает. Вспомните, как вы чувствуете себя, когда этот страх приходит. Закройте глаза и представьте себя в той ситуации, когда вы испытываете страх. Позвольте себе почувствовать этот страх, вновь пережить его – сейчас, когда вы находитесь в безопасной обстановке и знаете, что вам ничего не грозит. Пусть поработает ваше воображение и какая-то ваша часть представит себя в той ситуации, которая кажется вам опасной, тогда как другая часть будет знать, что на самом деле это только игра и вам ничто не угрожает. Представьте себе, как страх приближается к вам в виде большого черного шара

выше вашего роста. Шар накатывает на вас, приобретая все более угрожающие размеры. Вам хочется убежать, вам хочется спрятаться, уйти с его пути, вам хочется сжаться в комочек и куда-нибудь отползти или начать метаться в панике. Но вы удерживаетесь от таких реакций. Продолжайте размеренно, спокойно дышать, не отворачивайтесь, спокойно смотрите, как шар приближается. Вам кажется, что он раздавит вас, но вместо вашей привычной реакции напряжения вы только больше расслабляетесь. Вы спокойно и расслабленно смотрите на огромный черный шар, уже приблизившийся к вам вплотную! Вы смотрите даже с интересом: ну-ну, посмотрим, что будет дальше... И когда шар коснется вас – вы делаете шаг вперед и легко проходите сквозь его оболочку! Он только казался тяжелым, плотным, черным, а на самом деле это лишь тонкая оболочка и внутри шар пуст! Вы оказываетесь внутри шара и видите, что оболочка его тонка и прозрачна. Сквозь нее вы видите весь окружающий мир. И нет там, в шаре, внутри, ничего страшного! Вы делаете глубокий вдох – и резкий выдох, еще глубокий вдох – резкий выдох, третий глубокий вдох – и на третий резкий выдох оболочка шара просто лопается! Ее обрывки тут же уносятся ветром и тают в воздухе. Шара больше нет! Вашего страха больше нет! Вы на свободе.

Индивидуальная работа.

Песочная картина: «Галерея миров».

Упражнение «Оценка личностной тревожности».

Заполните таблицу. Какие факты в пользу причин страха вы можете предоставить?

Оценка личностной тревожности

Причины страха	Факты в пользу данной гипотезы
Негативный жизненный опыт	
Повышенная сензитивность	
Чрезмерно развитое воображение	
Пессимистические или негативные установки	
Излишняя подозрительность	
Конкретные единичные события	

Анализ моих страхов позволяет предположить, что их основными причинами является...

Упражнение «Формулы цели».

Применяется при тревожном ожидании неприятного или трудного события, которое может произойти в будущем.

Инструкция: На песочном листе изобразите с помощью фигурок «Страну своей уверенности».

Завершение работы. Упражнение «Прощание»

Инструкция: к сожалению, наши занятия подошли к концу, я была очень рада работать с вами. Досвидание!