

УДК 159.99

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИЗОТЕРАПИИ КАК МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Колесникова Виктория Витальевна

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ, e-mail: vika.koles13@gmail.com

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: tach\_29@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена исследованию эффективности психокоррекционной работы со страхами у детей младшего школьного возраста. Проведен анализ используемого инструментария. Дана сравнительная характеристика результатов исследования.

**Ключевые слова:** изотерапия, страх, уровень выраженности страха, психокоррекционная работа.

## ESTIMATION EFFECTIVENTSS OF ISOTHERAPY AS METHOD OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION

Kolesnikova V.V.

**Abstract:** The article is devoted to the study of the effectiveness of psychocorrectional work with fears in children of primary school age. The analysis of the tools used has been carried out. A comparative characteristic of the research results is given.

**Keywords.** Isotherapy, fear, level of fear severity, psychocorrectional work.

Страх – это эмоция, возникающая в условиях угрозы биологической или социальной жизни индивида, она направлена на источник реальной или представляемой опасности. Человек, переживая эмоцию страха, действует на основании своих предчувствий. Эмоция страха может протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде аффекта. Аффекты (от лат. affectus – душевное волнение) – сильные эмоциональные переживания, которые возникают в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и внезапных ситуаций,

сопряженных с выраженными двигательными проявлениями, 3. Фрейд определяет страх как аффективное состояние ожидания какой-либо опасности.[1] Страх перед каким-либо конкретным объектом называется Фрейдом боязнью, в патологических случаях – фобией. Различают формы страха, такие как аффективный страх (сильное эмоциональное переживание, которое возникает в критических условиях и сопряжены с двигательными проявлениями), боязнь и испуг. Страхи, которые происходят по причине глубокого эмоционального потрясения, могут иметь крайние формы выраженности, например: шок, ужас, – где появляется барьер в общении с окружающими, человек не может собрать мысли в порядок, ему крайне трудно выйти из этого состояния. Близким по значению термину «страх» является термин «тревога». Тревога – это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неотчетливой опасности и в ожидании плохого развития событий [2]. Тревога – неясное, неприятное эмоциональное состояние, которое имеет в наличии дурные предчувствия, напряжения и беспокойства. Тревога отличается от страха тем, что часто не имеет конкретного предмета. Страх предполагает наличие определенного объекта, человека или события, которого боятся. Когда ребенок начинает изучать и постигать окружающий мир, начинает созревать и расти внутри ребенка чувство страха. Некоторые страхи ребенок может наследовать или быть к ним предрасположенным. Огромную роль в этом отношении играют родители. Все то, что говорят нам родители, прочно откладывается в нашем подсознании. От грамотности родителей зависит психологическое здоровье ребенка. Неосторожно сказанное слово, закрепившееся на подсознательном уровне, может стать причиной неосознанного страха, с которым в дальнейшем придется бороться крайне продолжительное время. Существует много причин появления страхов у детей. Самой

элементарной причиной является определенная ситуация, происшествие, которого ребенок испугался. С такими страхами проще работать и легче устранить. Есть же и такие страхи, которые внушаются взрослыми. Порой ребенка пугает даже не то страшное происшествие, о котором говорит взрослый, а переживания и реакция взрослого. Причиной являются многочисленные запреты взрослых, когда родители запугивают ребенка. На ребенка, который не сталкивался с такой ситуацией и не знает, что может последовать, уже оказывают влияние установки взрослых. Отрицательные установки начинают вызывать тревожное состояние. [3] Вследствие такой реакции взрослого, ребенок начнет опасаться подобных случаев. Во избежание этой проблемы рекомендовано использование изотерапии. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. И применяется в настоящее время для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений у детей и подростков. Также она показана для работы с детьми, имеющими трудности в обучении и общественной адаптации. Изобразительное творчество дает возможность ребенку почувствовать и осмыслить самого себя, показать без затруднений свои размышления и ощущения, быть собой, легко выражать грезы и надежды, а также – избавиться от отрицательных переживаний прошедшего. Это не только отражение в сознании ребенка окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Цель нашего исследования – оценить эффективность психокоррекционной работы с детскими страхами. Объект исследования – дети младшего школьного возраста. Предмет исследования – детские страхи. Мы предположили, что если использовать изотерапию в процессе коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста, то у ребенка изменится эмоциональное отношение к травмирующим факторам,

вызывающим чувство страха. Для достижения цели исследования и проверки гипотезы одной из задач явилось изменение эмоционального отношения детей к травмирующим факторам, вызывающим чувство страха.[4]

Необходима не только коррекционная работа по преодолению страхов, но и правильное поведение взрослых для профилактики появления новых. В результате исследования мы получили доказательство того, что предложенную Л. Новиковой и Ю. Царьковой программу, материалы М.Б. Дорохова и М.В. Киселевой можно использовать для психокоррекционной работы. Если ребенок не знает, как найти выход из сложной для него ситуации и это остается без внимания со стороны взрослых, то в будущем эта непроработанная ситуация может негативно отразиться на его психологическом здоровье.

Таким образом, важным моментом в психологической работе с детскими страхами является возможность самостоятельного проживания ребенком позитивного выхода из угрожающей (сложной) ситуации, роль психолога при этом остается направляющей и корректирующей.

Вывод. Изотерапия в работе с детьми младшего школьного возраста благоприятно влияет на изменение эмоционального отношения к факторам, вызывающим страх у этих детей, и в результате переоценки самих этих факторов они перестают быть травмирующими для детской психики.

### Библиографический список

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы. [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy/viewer> (дата обращения: 08.02.2021).
2. Леви В. Приручение страха. – М., 2009.
3. Введение в психологию / под ред. А.В. Петровского. – М., 1995.

4. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Электронный ресурс] // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy/viewer> (дата обращения: 02.02.2021).

5. Цидик Л.И. Анализ психометрических параметров шкалы фобических переживаний шкалы коррекции опросника невротических расстройств // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология – 2019. – Т. 10, № 4 . – С. 589-599. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514374> (дата обращения: 01.02.2021).

6. Шестопалова Л.Ф., Бородавко О.А., Кожевникова В.А., Бучок Ю.С. Доверие как фактор формирования терапевтического альянса между врачом и пациентом // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология – 2019. – Т. 10, № 4 . – С. 758-764. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41514392> (дата обращения: 01.02.2021).