

Удмуртская Республика  
Управление образования Администрации МО «Сюмсинский район»  
МБОУ Сюмсинская средняя общеобразовательная школа

**Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды  
«Открытия 2030»**

**Номинация «Человек и его здоровье»**

**Исследовательская работа  
«Сравнение подверженности страхам обучающихся  
6 и 8 классов Сюмсинской школы»**

Выполнила:  
Глызина Кира Константиновна,  
ученица 8 Б класса  
МБОУ Сюмсинской СОШ

Руководитель:  
Глызина Елена Петровна,  
педагог-психолог  
МБОУ Сюмсинской СОШ

Сюмси, 2022

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Обзор источников информации.....	5
1.1. Что такое страх?.....	5
1.2. Какие бывают страхи?.....	6
1.3. Страхи – наши друзья?.....	7
1.4. Характеристика обучающихся 8 класса со страхами.....	8
Глава 2. Методика исследования.....	9
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	10
3.1. Сравнение количества страхов .....	10
3.2. Соответствие выявленных страхов возрастной норме.....	13
Выводы .....	17
Заключение.....	18
Литература.....	19
Приложения.....	20

## Введение

У меня, есть разные страхи, например, я очень боюсь темноты, пауков и глубины. Спрашивая у ребят в школе про их страхи, все опрошенные мне рассказали, что боятся чего-либо. Это различные страхи: страх контрольной работы, страх получить плохую оценку, страх, что мама из-за оценок будет ругать, страх рассказать стихотворение у доски, страх смерти, глубины и т.д. Мне стало интересно, чего же больше всего боятся обучающиеся 8 классов.

Страх одна из первых эмоций, которую испытывает новорождённый младенец. Вполне вероятно, что даже самая первая. Уже в первые месяцы жизни он начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу неуютно в огромном незнакомом мире. Это всё равно, что взрослым людям вдруг очутиться на неведомой планете, населённой великанами.

Ребёнок растёт, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются его познания, и развивается фантазия, тем больше он осознаёт опасности, подстерегающие его в нашем далёко не безопасном мире.

Особенно сейчас, когда наш мир заряжен агрессией. В последние годы психологи отмечают существенный рост детских страхов, и это очень тревожно. Если же они болезненно заострены или же сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной слабости ребёнка.

Наличие большого количества страхов у ребёнка оказывает отрицательное воздействие на его развитие и самочувствие. Страхи препятствуют общению, мешают усваивать учебный материал. Детский психолог Т.Л.Шишова пишет в своей книге «Страхи – это серьёзно», что «...грань между нормальным, охранительным страхом и страхом ненормальным нередко оказывается размытой, страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребёнку жить. Они разъедают его душу и вызывают серьёзные расстройства. ...Заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими – вот далеко не полный список неприятных последствий, к которым приводит непреодолённый детский страх». [6]

Психолог Кузьмина Т. в статье «Детский невроз страха» раскрывает причины многих детских болезней. В результате многочисленных поисков и экспериментов она приходит к выводу, что «...многие детские болезни лишь следствия, подобные кроне раскидистого дерева, а корень один – страх, заложенный в детстве. Он глохнет человека изнутри, не давая возможности радоваться жизни». [4]

Из выше сказанного следует, что если у ребёнка много страхов, то это негативно отражается на его здоровье: физическом и психологическом. Устойчивые страхи сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

**Цель исследования: сравнить подверженность страхам учащихся 6 и 8 классов.**

### **Задачи:**

1. Выявить наиболее распространенные страхи у обучающихся 6 и 8 классов.
2. Сравнить количество страхов у девочек и мальчиков.
3. Сравнить полученные данные с возрастными нормами, а также сравнить количество страхов у обучающихся с возрастными нормами.
4. Сравнить количество страхов в 6 и в 8 классе.
5. Ознакомить с данными исследования родителей и педагогов.
6. Разработать буклет для обучающихся «Стоп страх».

**Гипотеза:** количество страхов у обучающихся 8 класса соответствует возрастным нормам.

**Объект исследования:** учащиеся 6 и 8 класса.

**Предмет исследования:** страхи учащихся 6 и 8 класса.

**Методы исследования:**

- 1) поиск и анализ информации в специальной литературе и интернете;
- 2) диагностика страхов по методике А.И. Захарова в модификации М.А.Панфиловой «Страхи в домиках»;
- 3) анализ и сравнение полученных данных.

## Глава 1. Обзор источников информации

### 1.1. Что такое страх?

Где рождается страх? Страх - это во многом стадное чувство. Он передается от человека к человеку очень легко. Так, мать, которой владеют отрицательные эмоции, всегда губительно действует на своё дитя. Поэтому, когда страшно, обязательно нужно подумать, где в этом страхе ваша доля, а где чужая, вызванная эмоциями других.

Вы можете представить себе человека, который никогда не смеётся, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится? Конечно же, вы скажете, что таких людей не бывает. И действительно, все мы в разные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то боимся.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление – всё это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности. [1]

Страхи – это отрицательные, эмоциональные неприятные переживания. В норме они выполняют охранительную функцию (самосохранение), поэтому необходимы для правильного развития ребёнка и построения поведения. Эмоции страха возникают в ответ на угрожающее действие. Страх – это ответ на опасность, чувство опасности. Это реакция человека при наличии угрозы. [7]

При встрече с объектом страха ребёнок замирает, съёживается, закрывает глаза, убегает, осторожно движется, прячется. Кроме этого страх вызывает ужас, оцепенение, растерянность, покраснение, побледнение, плач, стремление избегать общественных мест. Когда человек испытывает страх, в его организме происходит выделение гормона – адреналина. [3]

Страх – это чувство, которое мы можем испытывать по нескольку раз в день. Организм может привыкнуть к такой реакции. Один раз, испытав страх, мы будем испытывать его в похожих ситуациях.

Под действием испытываемых человеком чувств рождаются скоординированные сокращения и расслабления различных мышц, лица, тела, головы, и отражают переживаемые эмоции. В таблице 1 описаны позы и действия, которые человек будет совершать, испытывая страх.

Таблица № 1

Как человек переживает страх

Эмоция	Голова	Лицо			Руки	Корпус
		брови	Глаза	рот		
Страх	Опущена, иногда отвёрнута или откинута назад.	Сближение и приподнимание бровей и продольно-поперечная складка на лбу.	Расширение глазных щелей, напряжение нижнего века.	Закрыт или приоткрыт поперечно растянут при активных формах страха.	Прижаты к груди или закрывают лицо. Кисти сжаты в кулак. Дрожание.	Расслаблен, «вдавлен» в бедра, неподвижен; сутулость.

«Страх в зависимости от своей интенсивности переживается как предчувствие, неуверенность, полная незащищённость. Появляется чувство недостаточной надёжности, чувство опасности и надвигающегося несчастья. Человек ощущает угрозу своему телу, своему психологическому Я или тому и другому вместе». Так описывает переживание страха психолог К. Изард в своей книге «Эмоции человека». [7]

## 1.2. Какие бывают страхи?

Страхи психически здорового ребенка можно поделить на 2 основных вида:

**Навязчивый страх** – тот, который появился в результате реального случая, произошедшего с ребенком (например, его укусило животное, он застрял в лифте, попал в дорожно-транспортное происшествие).

**Надуманый страх** – тот, который не связан ни с какой конкретной ситуацией, а надуман или нафантазирован. [6]

Детские страхи изучают психологи. Они выявили виды страхов, причины и формы их проявления. Детский психолог А.И.Захаров выделяет уровни страха: обычный, естественный и болезненный. Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15.

Все страхи у детей делят на следующие группы:

- «медицинские» страхи (боли, уколов, врачей, болезней);
- страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти (своей);
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутого пространства).

**Страх темноты.** Это один из самых распространённых страхов у дошкольников и младших школьников. Среди взрослых также найдётся немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, войдя в тёмную комнату, поспешно включают свет или даже оставляют его не выключенным в своё отсутствие, чтобы не подвергать себя неприятным ощущениям.

**Страшные сны.** Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще не могут заснуть), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребёнка мучают по ночам кошмары, избегают разговоров о них, надеясь, что он их постепенно забудет. В школьном возрасте дети ещё не могут сказать себе во сне, что это сон и даже заставить себя усилием воли проснуться. Они полностью во власти сна, и взрослые, оставляя ребёнка наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на серьёзные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы.

**Страх одиночества.** Обычно дети лет в шесть достаточно спокойно остаются дома одни. Нервных же детей одиночество часто тяготит и пугает. Они зачастую боятся потеряться и в незнакомом месте льнут к родителям.

Истинный страх одиночества свойствен хрупким, болезненным, застенчивым, нерешительным детям.

**Страх сказочных персонажей, чудовищ.** Это один из самых распространённых страхов, причём в последнее время он встречается особенно часто и приобретает тяжёлые формы. Это происходит из-за того, что многие дети смотрят фильмы, играют в игры, герои которых роботы-убийцы, монстры, вампиры и т.д.

**Страх смерти.** Обычно он появляется у детей лет в шесть и в принципе вполне нормален. Когда ребёнок вдруг осознаёт, что и он сам, и люди вокруг него смертны, это бывает для него потрясением. Но затем довольно скоро жизнь берёт своё, дети более или менее утешаются тем, что всё это будет ещё не скоро, и мысли о смерти постепенно вытесняются на задний план. Во всяком случае, они не отравляют жизнь ребёнку. Однако на некоторых детей осознание людской смерти производит такое тяжелое впечатление, что он не в состоянии от него избавиться. Страх смерти не даёт им покоя. И самое сложное в борьбе с этим страхом то, что он вовсе не надуманный, а вполне реальный.

**Страх хулиганов, бандитов, войны, катастроф и т.п.** В их основе лежит всё тот же страх смерти. В наше время эти детские страхи становятся всё более распространёнными, и взрослым надо постараться по возможности создать у ребёнка чувство большей защищённости: не смотреть при нём новости, в которых рассказывают про катастрофы, теракты, военные конфликты. И обязательно защищать от обидчиков.

**Страх уколов, боли, врачей.** Эти страхи распространены у дошкольников. В школьном возрасте, опасаясь насмешек, дети постепенно их преодолевают.

**Страх наказания, крика и т.п.** Хотя и необязательно страх наказания у детей говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Или обращаются с ребёнком очень строго, не допуская возражений. В детской душе поселяется страх быть отвергнутым, нелюбимым, а ведь для ребёнка нет худшего наказания, чем это!

Есть дети, не испытывающие страхов вообще. Это может случиться, когда поведение родителей не даёт ему ни малейшего повода ощутить, что чего-то можно бояться. И дети усваивают, что только так и можно себя вести. Однако полное отсутствие страхов - не всегда плюс. Такие дети могут не переживать, не волноваться за других добрых героев, которым грозит опасность и сами таковой не ощущать. [2]

### **1.3. Страхи – наши друзья?**

Несмотря на свою отрицательную характеристику, страх позволяет человеку избежать угрозы, тем самым выполняя защитную функцию. При благоприятных обстоятельствах жизни у ребёнка страхи исчезают.

О страхе принято думать, как о негативном явлении, однако на самом деле нет ни одного человека, который ни разу в жизни не испытывал бы этого чувства.

Страх основывается на инстинкте самосохранения, он выполняет важную работу: предупреждает об опасности и может являться сигналом к защите. Так,

страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы, от получения травм и совершения необдуманных поступков. [5]

Изучая основы религиозных культур и светской этики, мы пришли к выводу, что в каждой из религий ключевое место занимает также страх. Причём страх оказал большое влияние на развитие такого понятия, как нравственность. Боясь наказания – человек сдерживает проявление отрицательных качеств характера и воспитывает в себе добродетели.

Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы.

Выходит, что наши страхи – наши друзья, ограждающие нас от опасности. Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, нарастая как снежный ком, создавая проблемы.

#### **1.4. Характеристика подростковых страхов**

Обычно подростки стремятся тщательно скрыть свои страхи. Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности защитить себя, отсутствии понимания и поддержки со стороны взрослых, лишаящем их чувства безопасности и уверенности в себе, порождая настороженность и подозрительность. В дальнейшем это оборачивается предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или уходом от реальной действительности.

Все страхи подростка пропитываются навязчивыми мыслями, различного рода "идеями фикс", что порождает навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора. Часто навязчивые опасения касаются здоровья, особенно если в семье кто-нибудь часто болеет и ведется много разговоров на эту тему.

У мнительных, подверженных беспокойству подростков могут проявляться навязчивые опасения, будто их никто не любит, не понимает, что они никому не нужны, что у них нет будущего, перспектив, возможностей, что все уже позади и жить не имеет смысла. Подобный нигилизм существования отражает невозможность достижения идеала, вызывает стремление всем понравиться, делать все так, как нужно, как следует. Жизнь таких людей построена согласно их иллюзорному миру, в котором они заложники собственных страхов.

Страх сказать что-либо не так или сделать плохо, страх, что над тобой будут смеяться - все это проявления застенчивости, которой страдают, прежде всего, эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки. [8]

## Глава 2. Методика исследования

Для изучения страхов у обучающихся мы пользовались методикой А.И.Захарова в модификации М.А Панфиловой «Страхи в домиках». Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов. Этот тест прост в применении. Необходимо распределить в красный и черный дома 29 страхов. (Приложение 1) В красном доме будут нестрашные страхи, а в черном – страшные. После выполнения задания предлагается закрыть страшный дом на замок, а ключ – выбросить или потерять. Страхи в черном доме подсчитываются и анализируются. Количество выявленных страхов сравнивается с нормами, предложенными А.И.Захаровым. [2]

Исследование проводилось дважды на одной и той же группе обучающихся. Первое исследование проводилось в сентябре 2020 года в 6 «Б» классе, второе в сентябре 2022 года в 8 «Б» классе Сюзунской средней школы. В классе 24 человека из них 12 девочек и 12 мальчиков, состав класса не менялся, возраст обучающихся в шестом классе был 11-12 лет, в восьмом 13-14 лет.

После опроса по методике А.И.Захарова мы провели анализ и сравнение полученных данных.

### 3. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1. Сравнение количества страхов.

В таблице №2 указаны данные восьмиклассников, 24 человека из них 12 девочек и 12 мальчиков, все ребята приняли участие в исследовании.

Таблица №2

#### Возраст обучающихся 8 класса

Возраст	Мальчики	девочки
13 лет	6	7
14 лет	6	5
Всего	12	12

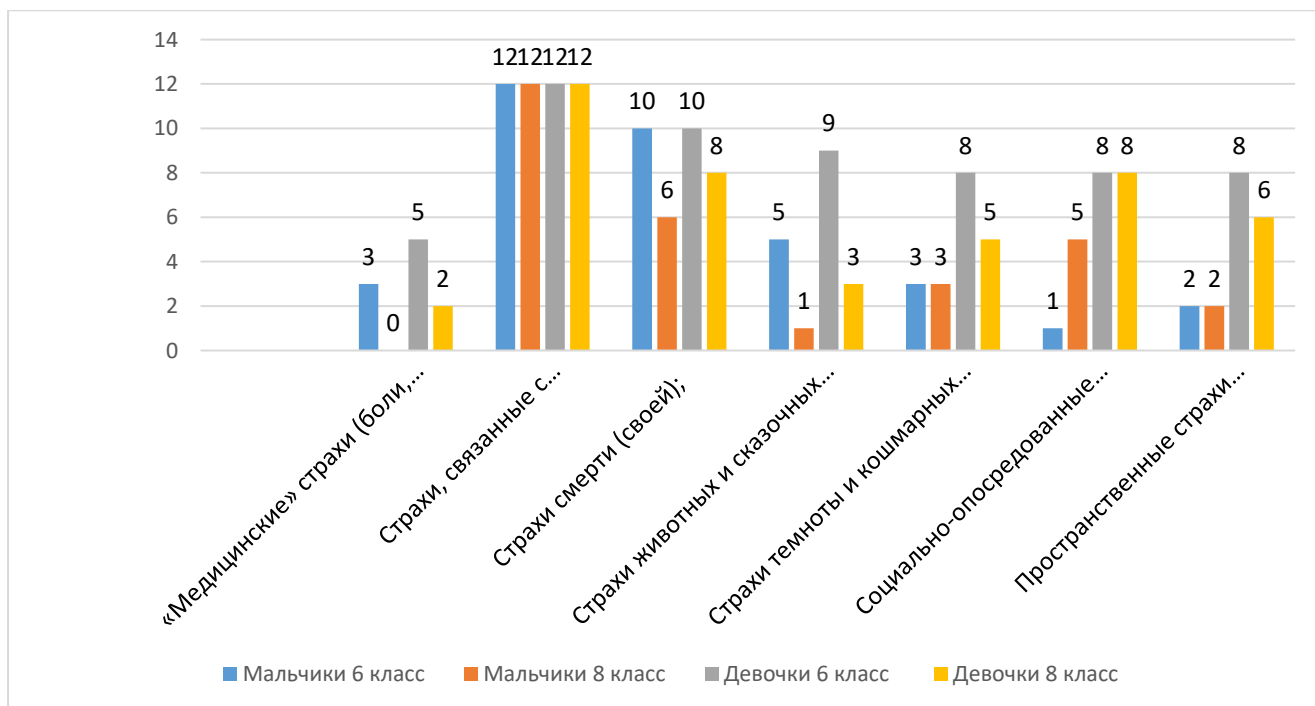
Обучающиеся отвечали на вопросы теста «Страхи в домиках». (Приложение 2) Мы распределили количество страхов по 7 видам. Среди обучающихся наиболее распространены следующие страхи, данные представлены в таблице №3.

Таблица №3

#### Распространённость страхов у обучающихся в 6 и в 8 классах

№	Виды страхов	Мальчики		Девочки	
		6 класс	8 класс	6 класс	8 класс
1.	«Медицинские» страхи (боли, уколов, врачей, болезней);	3	0	5	2
2.	Страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);	12	12	12	12
3.	Страхи смерти (своей);	10	6	10	8
8.	Страхи животных и сказочных персонажей;	5	1	9	3
5.	Страхи темноты и кошмарных снов;	3	3	8	5
6.	Социально-опосредованные страхи (людей, наказания, опоздания, одиночества);	1	5	8	8
7.	Пространственные страхи (высоты, воды, замкнутого пространства).	2	2	8	6

Для большей наглядности представим полученные данные на диаграмме (рис.1.).



**Рис.1. Распространенность страхов у обучающихся.**

**Самые распространённые страхи у обучающихся 6 класса:**

1. страхи, связанные с причинением физического ущерба – 24 обучающихся (100% опрошенных);
2. страх смерти – 20 обучающихся (83% опрошенных);
3. страхи животных – 14 обучающихся (58% опрошенных);

Менее распространённые страхи:

1. страхи темноты и кошмарных снов – 11 обучающихся (46% опрошенных);
2. социально опосредованные страхи – 9 обучающихся (38% опрошенных);
3. «медицинские» страхи – 8 обучающихся (33% опрошенных);
4. пространственные страхи – 10 обучающихся (42% опрошенных).

**Самые распространённые страхи у обучающихся 8 класса:**

1. страхи, связанные с причинением физического ущерба – 24 обучающихся (100% опрошенных);
2. страх смерти – 14 обучающихся (58% опрошенных);
3. социально опосредованные страхи – 13 обучающихся (54% опрошенных);

Менее распространённые страхи:

1. страхи темноты и кошмарных снов – 8 обучающихся (33% опрошенных);
2. «медицинские» страхи – 2 обучающихся (8% опрошенных);
3. страхи животных – 4 обучающихся (17% опрошенных);
4. пространственные страхи – 7 обучающихся (29% опрошенных).

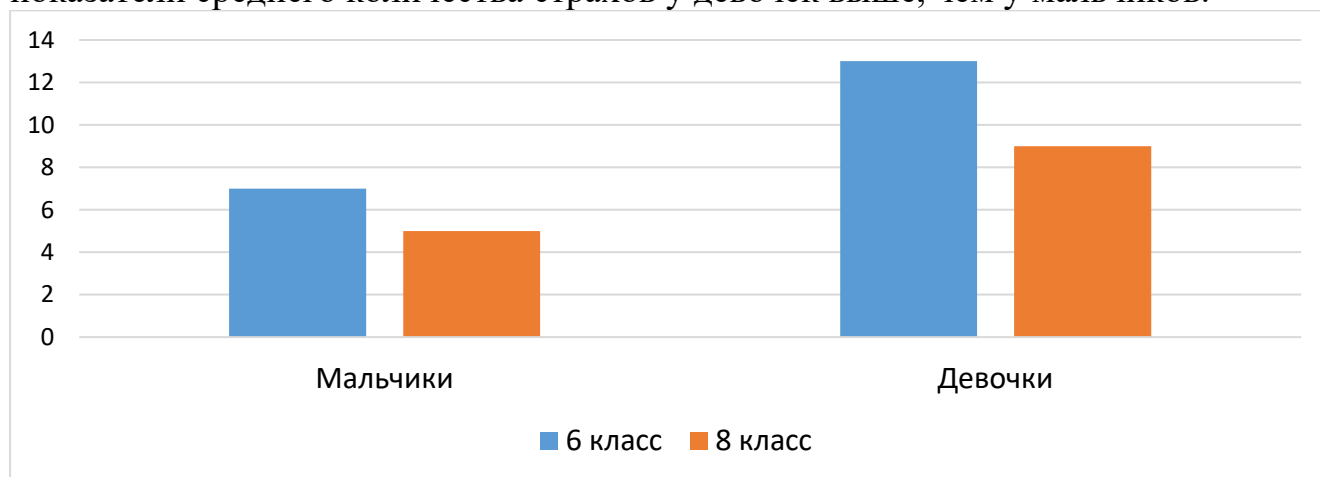
Можно сделать вывод, что с истечением двух лет страхи детей связанные с причинением физического ущерба и страхи смерти остаются самыми распространёнными, а страхи связанные с животными стали наименее значимы на их место переместились социально-опосредованные страхи.

Мы сравнили количественные показатели данные девочками и мальчиками. Из диаграммы в рисунке 1 видим, что девочки испытывают большее количество страхов в сравнении с мальчиками.

В шестом классе: по двум пунктам мнение мальчиков и девочек совпадает – это страхи, связанные с причинением физического ущерба и страх смерти. Можно сделать вывод, что все учащиеся одинаково сильно боятся смерти своей или смерти их родителей, огня, пожара, различных видов стихийных бедствий, войны, неожиданных звуков. Мы вычислили средний показатель страхов у мальчиков 7, у девочек 13, данные вы можете увидеть в диаграмме рисунка 2. Таким образом, мы видим, что среднее количество страхов у девочек в 6 классе больше, чем у мальчиков.

В восьмом классе: в одном пункте мнение мальчиков и девочек совпадает – это страхи, связанные с причинением физического ущерба. Средний показатель у мальчиков 5, у девочек 9, данные вы можете увидеть в диаграмме рисунка 2.

Можно сделать вывод, что в восьмом классе, так же как и в шестом, показатели среднего количества страхов у девочек выше, чем у мальчиков.



**Рис. 2. Средний показатель страхов мальчиков и девочек.**

### **2.3. Соответствие выявленных страхов возрастной норме.**

Что можно считать в проявлении страхов нормой, а что нет? Существуют кризисные периоды, когда общее количество страхов растёт. Кризисными считаются следующие возрасты: 3-4 года, когда общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек растёт, 6-7 лет, 11-12 лет. Самый кризисный возраст – 7 лет. С 13 лет количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребёнок к 16-18 годам не должен испытывать детских страхов, приведённых в исследованиях психологов. [2]

Детский психолог А.И. Захаров предложил возрастные нормы страхов и их распределение. (Приложение 3) [2] Пользуясь этой таблицей, которая представлена в приложении 3, мы определили соответствие страхов с возрастными нормами в 6«Б» и 8«Б» классе и представили данные в таблицах №4 и №5.

Таблица №4

## Страхи обучающихся 6 класса и их соответствие возрастной норме

Учащиеся	Количество лет	Количество страхов	Соответствие норме
Девочки			
1.	12	13	Не соответствует
2.	12	17	Не соответствует
3.	11	14	Не соответствует
4.	12	12	Не соответствует
5.	11	7	Соответствует
6.	11	13	Не соответствует
7.	12	10	Соответствует
8.	11	12	Не соответствует
9.	11	11	Не соответствует
10.	11	13	Не соответствует
11.	12	17	Не соответствует
12.	12	12	Не соответствует
Мальчики			
13.	11	12	Не соответствует
14.	11	8	Не соответствует
15.	11	7	Соответствует
16.	11	10	Не соответствует
17.	12	4	Соответствует
18.	11	3	Соответствует
19.	12	4	Соответствует
20.	12	5	Соответствует
21.	12	12	Не соответствует
22.	12	7	Соответствует
23.	11	8	Не соответствует
24.	11	8	Не соответствует

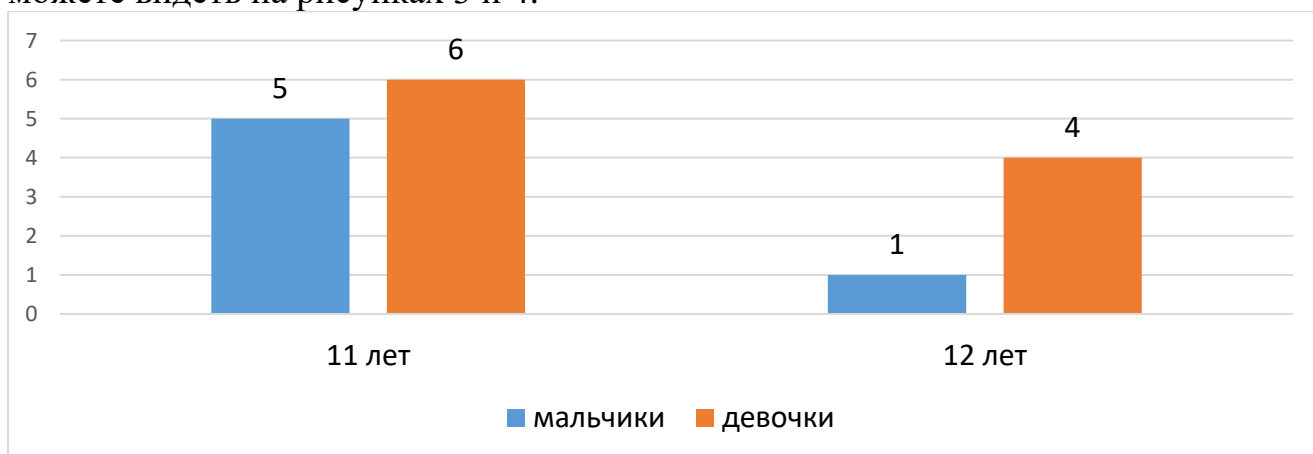
Таблица №5

## Страхи обучающихся 8 класса и их соответствие возрастной норме

Учащиеся	Количество лет	Количество страхов	Соответствие норме
Девочки			
1.	14	10	Не соответствует
2.	14	13	Не соответствует
3.	13	11	Не соответствует
4.	14	8	Соответствует
5.	13	4	Соответствует
6.	13	10	Не соответствует
7.	14	7	Соответствует
8.	13	9	Соответствует
9.	13	9	Соответствует
10.	13	11	Не соответствует
11.	14	12	Не соответствует
12.	14	8	Соответствует

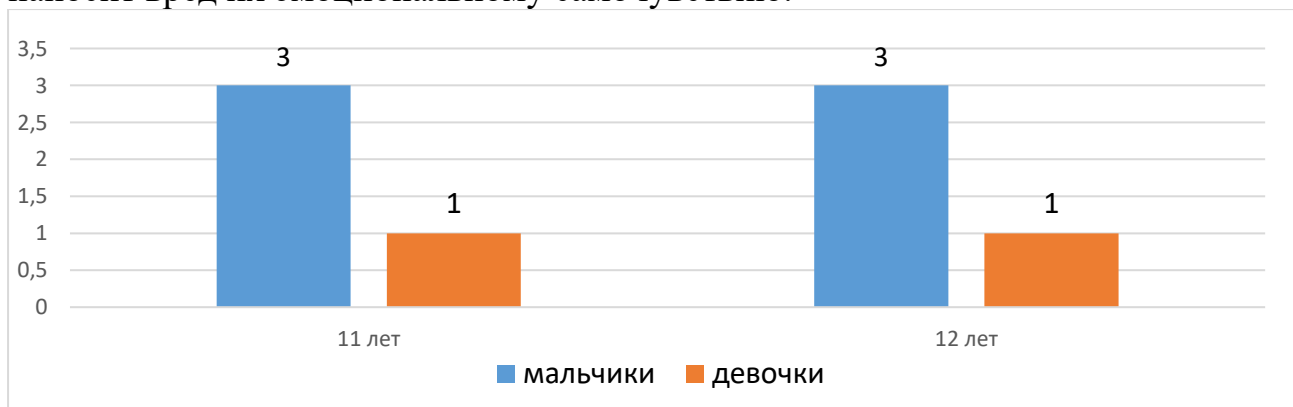
Мальчики			
13.	13	7	Соответствует
14.	13	5	Соответствует
15.	13	7	Соответствует
16.	13	8	Соответствует
17.	14	2	Соответствует
18.	13	2	Соответствует
19.	14	3	Соответствует
20.	14	4	Соответствует
21.	14	9	Не соответствует
22.	14	7	Не соответствует
23.	13	5	Соответствует
24.	13	3	Соответствует

Результаты шестиклассников мы представили в виде диаграмм, которые вы можете видеть на рисунках 3 и 4.



**Рис.3. Количество страхов не соответствующее возрастной норме.**

Мы выяснили, что количество страхов у 16 человек (67% обучающихся) 6 класса не соответствуют норме страхов, это 6 мальчиков 25% и 10 девочек 42%, это мы можем видеть из диаграммы на рисунке 3. У них может отсутствовать возможность для преодоления и ослабления страхов, также страх наносит вред их эмоциональному самочувствию.



**Рис.4. Количество страхов соответствующее возрастной норме.**

По результатам диагностики шестиклассников, у 8 человек 33% количество страхов соответствует возрастным нормам, среди девочек 2

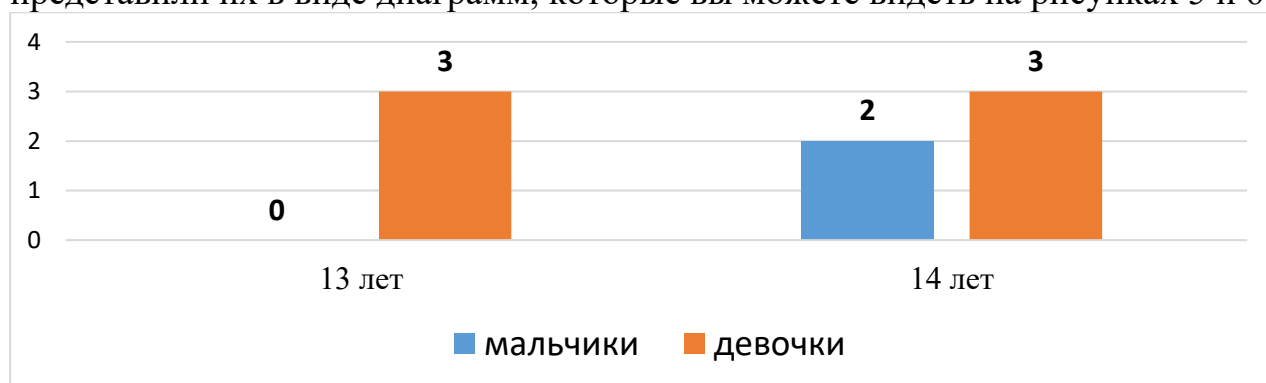
человека 8%, среди мальчиков 6 человек 25%, эти данные мы можем видеть из диаграммы на рисунке 4 и по результатам в таблице №4.

Мы вычислили средний показатель по всем возрастам в шестом классе. У нас получились следующие показатели:

- Девочки в возрасте 11 лет имеют в среднем 12 страхов.
- Девочки в возрасте 12 лет имеют в среднем 18 страхов.
- Мальчики в возрасте 11 лет имеют в среднем 8 страхов.
- Мальчики в возрасте 12 лет имеют в среднем 7 страхов.

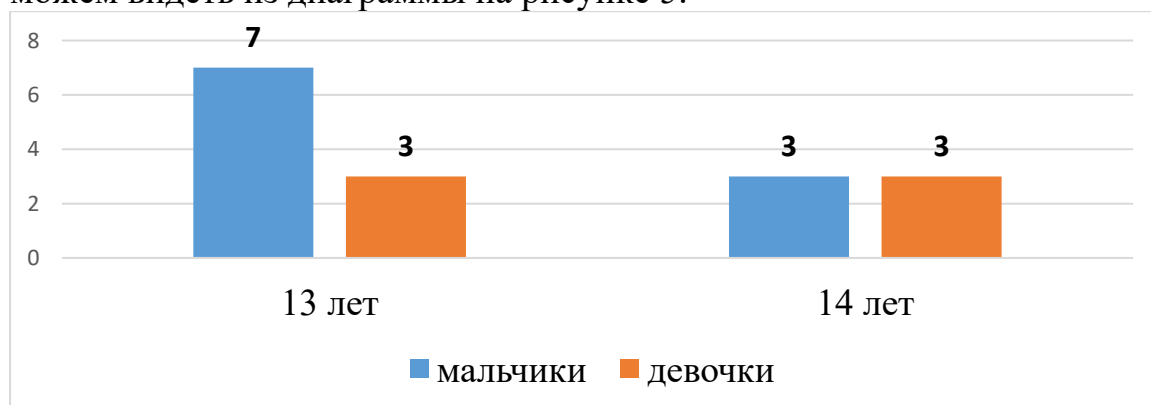
Мы узнали, что страхи, которые испытывают все девочки в 6 классе превышают возрастные нормы (по А.И.Захарову). Количество страхов у мальчиков 11 лет и 12 лет соответствует норме.

Таким же образом мы проанализировали данные восьмиклассников и представили их в виде диаграмм, которые вы можете видеть на рисунках 5 и 6.



**Рис.5. Количество страхов у восьмиклассников не соответствующее возрастной норме.**

Мы выяснили, что у 8 человек 33% обучающихся 8 класса не соответствуют норме страхов, это 2 мальчика 8% и 6 девочек 25%, это мы можем видеть из диаграммы на рисунке 5.



**Рис.6. Количество страхов у восьмиклассников соответствующее возрастной норме.**

По результатам диагностики восьмиклассников, у 16 человек 67% количество страхов соответствует возрастным нормам, среди девочек 6 человек 25%, среди мальчиков 10 человек 42%, эти данные мы можем видеть из диаграммы на рисунке 6 и по результатам в таблице №5.

Мы вычислили средний показатель по всем возрастам в восьмом классе. У нас получились следующие показатели:

- Девочки в возрасте 13 лет имеют в среднем 9 страхов.

- Девочки в возрасте 14 лет имеют в среднем 9 страхов.
- Мальчики в возрасте 13 лет имеют в среднем 5 страхов.
- Мальчики в возрасте 14 лет имеют в среднем 5 страхов.

Таким образом, в результате исследования мы узнали, что страхи, которые испытывают девочки и мальчики 13,14 лет не превышают возрастные нормы (по А.И.Захарову).

## Выводы

В результате проделанной работы были сделаны следующие выводы:

1. Выявлены наиболее распространенные страхи у обучающихся 6 и 8 классов. Это страхи, связанные с причинением физического ущерба, страх смерти, а также страхи животных у шестиклассников и социально опосредованные страхи у восьмиклассников.
2. Обнаружено различие в количестве и видах страхов между мальчиками и девочками. Среднее количество страхов у девочек в 6 и в 8 классе больше, чем у мальчиков.
3. Только у 33 % опрошенных шестиклассников количество страхов соответствует возрастным нормам, в восьмом классе таких ребят гораздо больше 67 % опрошенных. Значительное превышение количества страхов по возрастным нормам наблюдалось у шестиклассников.
4. Мы сравнили количество страхов у учащихся 6 и 8 классов. Средний показатель страхов у шестиклассников - 10, у восьмиклассников - 7.
5. Результаты исследования были представлены на родительском собрании и на семинаре классных руководителей. По результатам работы подготовлены рекомендации для помощи детям, испытывающим страхи. (Приложение 4)
6. Для одноклассников и обучающихся нашей школы разработан буклет «Стоп страх», которых поможет преодолеть страхи. (Приложение 5)

## **Заключение**

Результаты нашего исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, о соответствии количества страхов у обучающихся 8 класса возрастным нормам. Количество страхов у девочек и мальчиков 13 и 14 лет при вычислении среднего показателя по возрастам соответствует норме.

Данная работа позволила увидеть существующие проблемы у некоторых обучающихся. Родители и учителя должны знать о страхах детей, поэтому мы познакомили их с результатами данного исследования, чтобы они создали условия в школе и дома для снижения внутреннего напряжения у обучающихся, испытывающих различные страхи. Учащиеся могут научиться преодолевать свои страхи.

## Список источников информации

1. Дубровина И.В. Психология. Учебное пособие. И.В.Дубровина. - М.: Просвещение, 2008.
2. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. А.И. Захаров. - М.: Просвещение, 2006.
3. Изард К.Э. Психология эмоций пер. с англ. К.Э. Изард - СПб.: Питер, 2013. - 868 с.
4. Кузьмина М.В. Детский невроз страха. М.В. Кузьмина//Журнал. Школьный психолог. №25.- 2010.
5. Царенко Н.В. Читаем мысли наших детей: по рисункам, снам, страхам, играм.../ Н.В. Царенко – Изд.5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
6. Шишова Т.Л. Страхи – это серьёзно. Т.Л. Шишова - М.: 2017.
7. Психологическая характеристика страха и тревоги и их влияние на поведение человека [Электронный ресурс] URL: <https://students-library.com/library/read/33051-psihologiceskaa-harakteristika-straha-i-trevogi-i-ih-vlianie-na-povedenie-celoveka>
8. Просекова Е.Н. Страхи детей в подростковом возрасте: // Статья. 2013. [Электронный ресурс] URL <https://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-4-19.pdf>

**Тест на выявление страхов**

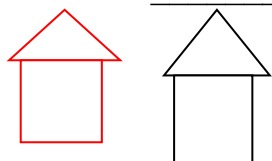
Инструкция. В красный и чёрный дом надо расселить 29 страхов. В чёрном будут жить страшные страхи, а в красном – нестрашные. Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома.

**Страхи**

Ты боишься?

- 1) Когда остаёшься один;
- 2) Нападения бандитов;
- 3) Заболеть, заразиться;
- 4) Умереть;
- 5) Того, что умрут твои родители;
- 6) Каких-то людей;
- 7) Потерять маму или папу;
- 8) Того, что тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ,
- 10) Опоздать в школу;
- 11) Перед тем как заснуть;
- 12) Страшных снов;
- 13) Темноты;
- 14) Волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) Машин, поездов, самолётов (страх транспорта);
- 16) Бури, ураганов, грозы, наводнения, землетрясений (страх стихии);
- 17) Когда очень высоко (страх высоты);
- 18) Когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) Оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) Воды;
- 21) Огня;
- 22) Пожара;
- 23) Войны;
- 24) Больших площадей;
- 25) Врачей (кроме зубных);
- 26) Крови;
- 27) Уколов;
- 28) Боли;
- 29) Неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадёт, стукнет).

Фамилия \_\_\_\_\_ имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_



После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами нарисуют, а воображаемый ключ – выбросить. Таким образом, можно немного успокоить те страхи, о которых вспомнили во время задания.



**Возрастные нормы (по А.И.Захарову)  
Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)**

Возраст	Число страхов	
	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 - дошкольники	9	12
7 - школьники	6	9
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

**Виды страхов:**

- «медицинские» страхи (боли, уколов, врачей, болезней);
- страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти (своей);
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи темноты и кошмарных снов;
- социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутого пространства). [3]

## Методы преодоления страха

**Рекомендации по преодолению страхов у детей .**

Два способа в преодолении страха у детей:

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о "личностном росте"

*Родители сами могут помочь ребёнку справиться со страхами. Для этого необходимо:*

1. Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у детей.
2. Обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.
3. Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с разделенной бедой справиться легче.
4. Не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому как желание сосать палец, закутаться в одеяло, приставать с пустяками или посидеть на коленях.
5. Помочь детям понять смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.
6. Сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с ребенком. Для этого взрослым нужно умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют.
7. Стремиться успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие. «Научные» объяснения, высмеивание и шутки по поводу страха неуместны и вообще недопустимы.
8. Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвенен, или же вести себя так, словно в испуге ребенка нет ничего удивительного. Ребенок крайне нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались. Только тогда, когда страхи рассматриваются открыто, ребенок может обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим миром, который временами пугает его.
9. Разговаривать с детьми о страхах, слово «страх» не должно быть табу, поскольку некоторые страхи возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в семье, группе сверстников.
10. Рассказать ребенку, что сам родитель или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел преодолеть его.
11. Относиться ко всему проще: не надо из детского страха делать драму, еще хуже трагедию, не надо вести долгих разговоров на эту тему. Лучше отыскать какой-нибудь смешной эпизод в стрессовой ситуации, но не осмеивать ее, и постараться быть как можно ласковее с ребенком.

Если все же в жизни ребенка появляется сильный страх, ему потребуется помощь детского психолога.

*Рекомендации для педагогов:*

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех («У тебя это получится», Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»).
4. Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления.
5. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».

Буклет

МБОУ Сюмсинская СОШ

**Дорогие ребята!**

Мы уверены, что наши рекомендации  
помогут

вам в преодолении страхов.

Самое главное – действуйте!

До тех пор, пока вы медлите, страх  
торжествует и становится все сильнее.

Как только вы сделаете шаг вперед, страх  
начнет ослабевать, а потом окажется, что  
его и вовсе не существует!



*Составили:*

*Педагог-психолог*

*Елена Петровна Глызина и  
ученица 8 Б класса Кира Глызина*

*Учимся  
управлять  
своим  
страхом.*



Сюмси, 2022 г.

**Как победить страх?**

**Стоит разобраться, чего именно вы боитесь. Нередко для того, чтобы преодолеть страх, нужно определить источник, причину страха.**



**Поговорите о своих страхах со взрослыми (с родителями или педагогом).**



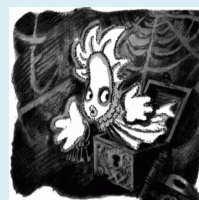
**Попросите взрослых поделиться своим опытом борьбы со страхами, может он окажется очень эффективным.**



**Сочините сказку или рассказ на тему страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.**



**Нарисуйте свой страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как вы нарисуете страх, следует сжечь бумажку с рисунком. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять.**



**Поместите свои страхи в воздушный шарик. Для этого нужно выбрать воздушный шарик понравившегося цвета, сосредоточиться, представить, как собираешь изнутри весь свой страх, помещаешь его за щеки и выдуваешь в шарик. Затем, нарисуйте на надутом шарике то, что в него «вдули». И все... А шарик - выпустите в окошко, лопните или любуйтесь дома, как захотите...**



*Желаем успехов!*