ГБОУ города Москвы Гимназии № 1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

Проект

**Школьные страхи**

Проектная группа:

Руководитель: Снимщикова Софья 7 «А»

Участники: Хохлова Анастасия 7 «А»

Крутикова Марина 7 «А»

Консультант: Смирнова О.М.

Москва

2013**Содержание**

**Аннотация**

В рамках проекта изучены виды страхов, рассматриваются проявления школьных страхов, и причины и даются краткие рекомендации по преодолению школьных страхов. Эмпирическое исследование позволило выявить основные школьные страхи гимназистов 5, 6 и 8 классов.

# Введение

**Актуальность**. Страхи сопровождают нас с самого раннего детства, и мало кто может с уверенностью сказать, что он ничего не боится, в том числе в школе. Хотя гимназисты и чувствуют себя в гимназии уверенно, однако каждый из них, приходя на учёбу, испытывал страх. Проект направлен на изучение вопроса о том, чего именно боятся в гимназии её ученики. Будут даны краткие рекомендации по преодолению страхов.

**Проблема**. Необходимо изучать, чего в гимназии бояться её ученики.

**Объект исследования:** Страхи.

**Предмет исследования:** Школьные страхи.

**Цель**: Исследовать, чего боятся учащиеся 5, 6 и 8 классов гимназии.

**Задачи**:

1. Определение темы проекта
2. Определение цели, задач, актуальности, проблемы и продукта проекта.
3. Регистрация проекта
4. Защита темы
5. Узнать о природе «школьных страхов»
6. Исследовать, чего бояться ученики в стенах гимназии
7. проанализировать результаты исследования
8. Подготовить статью в газету «Пугачёвка» на основе теоритических данных, а так же результатов опроса
9. Создание рекламы
10. Защита проекта

**Гипотеза:** страхи гимназистов больше связаны с учёбой, чем с взаимоотношениями в гимназии.

**Продукт**: Статья в школьную газету под названием «Чего в гимназии боятся её ученики».

**Методы исследования**: опрос.

**Методики исследования**: опросник «Школьные страхи».

**Выборка исследования**. В исследовании приняли участие 189 Учащихся 5, 6 и 8 классов. Из них: 65 учащихся 5 классов (48 % юношей, 52 % девушек); 81учащийся 6 классов (42% юношей,58 % девушек); 43 учащихся 8 классов (19 % юношей, 58 % девушек, 23% не указавших свой пол).

**Исследовательская база**: ГБОУ города Москвы гимназия № 1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория».

**Критерии эффективности**: если с точки зрения главного редактора школьной газеты наша статья будет отличной, значит и поработали мы эффективно. И так по нисходящей.

**План работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задача** | **Дата выполнения** | **Ответственный** |
| Защита темы | 7 октября | Хохлова Анастасия |
| Поиск информации | С 15 сентября по 15 октября | Крутикова Марина |
| Подготовка методик для исследования | С 16 октября по 23 октября | Хохлова Анастасия |
| Проведение исследования среди гимназистов 5, 8 классов | С 27 октября по 5 ноября | Снимщикова Софья |
| Обработка и анализ результатов исследования | С 6 ноября по 26 ноября | Снимщикова Софья |
| Создание рекламы | С 1 декабря по 5 декабря | Крутикова Марина |
| Написание статьи в школьную газету | С 17 ноября по 2 декабря | Хохлова Анастасия |
| Рефлексия проекта | С 20 декабря по 21 декабря | Снимщикова Софья |
| Подготовка к защите проекта | С 3 декабря по 19 декабря | Крутикова Марина |
| Защита проекта | 25 декабря | Снимщикова Софья |

# Глава I. Описание школьных страхов

## 1.1. Понятие страха

Сколь многого еще боятся люди!

Драчливых ребят во дворе, а потом хулиганов на улице... Насмешки соседской девчонки, которые потом перерастут в боязнь, и всегдашний страх перед женщиной.

Пугают волки из сказки и живые крысы. Сдвинутые брови учителя и его карандаш, ползущий по классному журналу в поисках твоей фамилии, когда не выучен урок. Исчезает в прошлом классный журнал, но остаются сдвинутые брови и желваки на щеках начальства... (Щербатых Ю. В., 2005, с. 37).

Каждый человек хоть раз в жизни испытал страх. Для исследования школьного страха важно рассмотреть взаимосвязь явлений: страх – тревога – тревожность – фобия. Мы попытаемся ответить на эти вопросы, рассказав именно о страхе. Проанализировав литературу, мы видим, что школьные страхи разнообразны, т.е. ребенок может бояться разных вещей, а природа его страха также может быть различна.

*Школьные страхи мы определяем в широком смысле, как страхи, связанные со школой* (Гузанова Т. В., Мещерякова И. А.).

Кратко рассмотрим страхи дошкольников перед школой. В данном возрасте большое влияние имеет представление ребенка о школе, полученное в семье или опыт посещения подготовительных курсов перед поступлением в школу. Некоторые дети боялись «двоек», хотя в данной школе детей не оценивают по балльной системе до второго класса. Еще была выявлена довольно значительная группа детей, которая боялась охранников. В беседе с родителями и бабушками выяснилось, что взрослые часто пугают детей людьми в форме охранника. Звучало это так: «Не будешь слушаться – милиционер заберет!». Страх, возникающий у ребенка еще на входе в школу, может ухудшить восприятие им материала урока, объяснения учителя.

При поступлении ребенка в школу происходит изменение его социального статуса. Это ведет к переориентации ребенка на социальные нормы и установки. По данным различных авторов (Гуткина Н.И., Хухлаева О.В. и др.) ребенок, готовый к обучению в школе, не испытывает страха перед ней. Первоклассник с радостью заходит в класс, готов общаться с учителем, выполнять его требования, узнавать что-то новое, выполнять требования, предъявляемые школой. Однако особенности образовательного учреждения, взаимодействия учителя с классом, особенности эмоционального развития первоклассника и другие причины могут поколебать представление ребенка о своем статусе ученика, и, как следствие, могут проявиться школьные страхи .

Захаров А.И. считает, что если в младшем школьном возрасте и возникает страх, то чаще всего – это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. «Это выражается в страхах сделать что-то не так, не правильно, не так, как следует, как нужно, быть не тем, кого уважают. Это говорит о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что объединено понятием «совесть», как центральное новообразование, младшего школьного возраста (Гузанова Т. В., Мещерякова И. А.)

**Страх – тревога – тревожность – фобия**

Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека (Гузанова Т. В., Мещерякова И. А. )

Страх возникает как реакция на угрозу, причем эта угроза должна быть конкретной. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. По мере того как страх становится частью характера человека, появляется тревожность. Когда страх становиться навязчивым, т.е. болезненным, мы говорим о фобии. Часто в психологической литературе понятия «страх» и «фобия» рассматриваются как реакция на угрозу. Особенно четко это видно в исследованиях зарубежных ученых.

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

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

Итак, под страхом понимают реакцию на конкретную угрозу жизни или здоровью человека, в том числе и угрозу психологическому благополучию индивида в его социальной среде.

Страх в жизни ребенка – явление абсолютно нормальное или, говоря языком психологов, нормативное. *Страхи детей разнообразны на разных этапах возрастного развития*, играют непосредственную роль в становлении эмоциональной сферы и необходимы для того, чтобы ребенок осознал определенные социальные нормы. Каждый ребенок переживает свой страх по–своему. Кому-то достаточно полугода, чтобы адаптироваться к школе, кто-то при общей комфортности обучения испытывает отдельные ***ситуативные страхи***, у некоторых детей школьный страх может приобрести *патологическую форму*.

**Предмет страха** – конкретная вещь, которой боится ребенок в школе: страх оценки, страх наказания, замечания в дневник, страх ошибки, страх не соответствовать требованиям школы, учителя, ожиданиям родителей, в том числе опоздать в школу, на урок, забыть школьные принадлежности, забыть, что задано, попросить что-то у учителя, одноклассников и др.

В таких ситуациях родители должны помогать своим детям справляться с их проблемами. Не игнорировать страх, а обсудить его причину, рассмотреть его вместе с ребенком в деталях (Гузанова Т. В., Мещерякова И. А.)

.

## 1.2. Школьные страхи

### 1.2.1. Причины возникновения школьных страхов

С приходом ребенка в школу многое меняется в его жизни: режим дня, пространство и окружение, а центральной фигурой становится педагог – новый чужой взрослый, возможно непохожий на родителя, который является источником новых требований и оценок. Также, анализируя причины школьных страхов, нельзя забывать и о ряде других возможных причин их возникновения:

**Гиперопека** (чрезмерная опека своего ребенка) делает человека не приспособленным к обстоятельствам внешнего мира. Необходимо воспитывать в своем ребенке зрелую, самостоятельную личность и давать ему больше свободы и доверия.

**Недовольство ребенком и критика.** Если в семье ребенок сталкивается с недовольством, обвинениями или постоянной критикой, то его самооценка падает, и появляются страхи. Вначале перед родителями, затем перед школой. Такой ребенок, и придя во взрослую жизнь, будет всего бояться, так как родители заложили в его подсознание роль неудачника. Чтобы ребенок чего-то добился в жизни, его необходимо любить и поддерживать в нем чувство собственного достоинства и уверенность.

**Проблемы в отношениях с одноклассниками**. Часто дети бояться ходить в школу из-за плохих отношений с одноклассниками. Они не могут найти с ними общий язык, их не понимают. А еще хуже – обижают. И в этой ситуации нужно помочь ребенку, поддержать его. Нужно формировать в нем высокую самооценку, уверенность и коммуникативные навыки.

Итак, школьные страхи по своей сути – социальные.

### 1.2.2. Социальные страхи

Замещение биологических страхов на социальные происходит достаточно постепенно, но необратимо. Грудной ребенок боится громких звуков, темноты и одиночества, чуть повзрослев и побывав в больнице, он начинает бояться уколов и людей в белых халатах, причиняющих боль.

Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальных компонент, который в них выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания. Конкретные формы проявления социальных страхов зависят от особенностей исторической эпохи и типа общества. Например, в XVIII веке страх прослыть трусом у дворянина, получившего вызов на дуэль, был сильнее страха вероятной смерти, почти неизбежной, если противник был заведомо сильнее. (Щербатых Ю. В., 2005, с. 37).

Возвращаясь к разделению страхов на «биологические» и «социальные», следует отметить, что специфика последних заключался, во-первых, в их опосредованном характере (когда объекты, вызывающие страх, не могут непосредственно сами по себе нанести вред человеку), а во-вторых, в их чрезвычайной распространённости. Так все люди, в большей или меньшей степени, боятся болезней и смерти, страшатся бедности и возможности возникновения войны (Щербатых Ю. В., 2005, с.43).

Самый большой страх - это **страх показаться слабым**.

К таким явлениям можно отнести, например, **страх ответственности** практически не имеет под собой биологических корней, а обусловливается почти исключительно социальными механизмами. Сущность этого страха заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что еще хуже, зачастую он обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь (Щербатых Ю. В., 2005, с. 44).

К числу других наиболее распространенных «социальных» страхов относятся «**боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха**». «Мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток сделать что-то». Стойкий **страх провала** может быть связан с различными факторами, главными из которых являются:

- склонность делать общие выводы из единичных фактов. «Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем».

- оценка по конечному результату, когда не учитывается индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близким к этому страху является **боязнь осуждения со стороны окружающих**, где на первый план в сознании выходит не конечный результат его деятельности, а реакция ближайшего социального окружения. В этом случае, по мнению человека, попытка сделать что-то новое, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением. При этом риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает самый низкий уровень притязаний в своей жизни, какой только возможен. Риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает такой низкий уровень притязаний и деятельности, какой только возможен Лозунг «Кто не играет, тот не проигрывает» становится ведущим, в то время как задачей психолога, занимающегося с таким человеком, является его замена на утверждение «Тот, кто ползет, не падает, падает тот, кто бежит». Такой поворот мысли должен дать почувствовать пациенту, что при прежней стратегии поведения у него нет никаких шансов добиться успеха в жизни.

**Боязнь успеха**. Казалось бы, в этом случае речь идет о чем-то принципиально противоположном, но, тем не менее, в основе этого страха, как и двух предыдущих, лежит чувство неуверенности в своих силах. Практические психологи отмечают, что боязнь успеха может стать даже более опасной для саморазвития личности, чем боязнь провала. Зараженный этим страхом человек уверен, что его достижения будут незаслуженно завышены окружающими, а затем, когда «ужасная правда» о том, что он неудачник, всплывет наружу, придут еще более горькие разочарования, отвержения и боль. Боязнь успеха может возникать и из-за мысли о том, что на данного человека после первого успеха возложат слишком большие надежды и он должен, но не сможет оправдать эти ожидания. Успех в таком случае видится человеку опасным, и он начинает его избегать, обрекая себя на унылое прозябание (Щербатых Ю. В., 2005, с. 55-56).

Одной из разновидностей социальных страхов является **застенчивость**. Как писал главный эксперт в этой области Ф. Зимбардо, «быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределенности; начальства, наделенного властью» (Зимбардо Ф., 1991). Он также обращает внимание на то, что причиной застенчивости может быть сильный страх, испытанный в детстве ребенком, страх, заставляющий его впоследствии избегать инициативы в контактах с другими людьми.

Другие специалисты полагают, что застенчивость и страх — явления разного порядка, тем не менее, наиболее фундаментальный словарь английского языка — Оксфордский — определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненно, робкого», что близко к понятию «трусливый» — «склонный испытывать страх» Толковый словарь русского языка С. Ожегова и Н. Шведовой определяет застенчивого человека как «стыдливо-робкого, смущающегося», что хотя и не эквивалентно «трусливому», однако достаточно близко к нему. Сам Ф. Зимбардо отмечает, что застенчивость может проявляться в различных формах — от легкого дискомфорта до необъяснимого страха (Щербатых Ю. В., 2005, с. 54).

### 1.2.3. Школьные страхи: определение и классификации

Захаров А.И. выделяет школьную фобию как навязчиво преследуемый страх перед посещением школы. Школьные страхи мы определяем в широком смысле, как страхи, связанные со школой.

Как же родителям, учителям и даже школьным психологам понять, «нормальный» ли у ребенка страх, или это фобия, избавиться от которой поможет только специалист с медицинским образованием? Всегда ли школьные страхи негативное явление? Каков оптимальный уровень школьного страха? Ярким примером здесь может послужить ситуация экзамена. Отсутствие тревоги или чрезмерный страх «парализует мысль» и негативно сказывается на результате экзамена. Тогда как некоторый уровень тревожности, «мандраж», активизирует мыслительные процессы и положительно сказывается на результате.

**Школьные страхи** можно **классифицировать** по следующим признакам:

1) по предмету страха, то есть по тому, на что направлен страх;

2) страхи, связанные с «режимным» характером обучения в школе;

3) Страх перед школьными помещениями: страх класса, чужих кабинетов, лестниц, раздевалки, игровой комнаты; библиотеки, кабинета врача, туалетов, школьного двора, спортзала, хореографического зала (актового), столовой, подвала, кабинета зубного врача и других помещений.

4) Часто говорят о «страхе ошибки»;

5) по субъекту;

6) по происхождению страха;

7) по степени соответствия возрастным нормам;

8) по продолжительности: кратковременные и продолжительные.

Рассмотрим эти виды страхов подробнее.

**1.** Классификация **страхов по предмету страха**, то есть по тому, на что направлен страх:

1.страх оценки, отметки.

2.страх наказания, замечания в дневник.

3.страх ошибки.

4.страх не соответствовать требованиям школы, учителя, в том числе опоздать в школу, на урок;

5.забыть школьные принадлежность: книгу, тетрадь, форму, работу (дети носят лишнее в портфеле);

6. забыть, что задано;

7.отпроситься с урока в туалет; попросить что-то у учителя, одноклассников и др.

Сюда относится значительная группа **страхов перед школьными отчётными процедурами** – контрольными работами, зачетами, экзаменами и т.д.

**Экзаменационный страх.** Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» — тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях — вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведенные в последние годы исследования показали, что **страх перед экзаменами** затрагивает все системы организма человека нервную, сердечно - сосудистую, иммунную и др. Недавние исследования ученых из медицинской школы Хьюстона (США) доказали, что под влиянием этого страха у части студентов происходит нарушения генетического аппарата, повышающие вероятность возникновения онкологических заболеваний. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно - сосудистой системы, сопровождающейся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы. Пагубное влияние этого явления на организм и психику учащихся явно недооценивается. Социологические опросы показывают, что студенты воспринимают экзамен как «поединок вопросов и ответов», «как изощренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, материальное положение (стипендия), на дальнейшие перспективы учебы в вузе и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета (повезет — не повезет?) и жесткий лимит времени на подготовку, усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается гормональной и вегетативной бурей» (Щербатых Ю. В., 2005, с. 50-51).

Интересно, что боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос: «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» — 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет», 21% — недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% — «неуверенность в себе», 10% — плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на «низкий уровень знаний» (Щербатых Ю. В., 2005, с. 52).

*Интересно, что в то время как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен*. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена (Щербатых Ю. В., 2005, с. 53).

2. **Страхи, связанные с «режимным» характером обучения** в школе:

1.страх не успеть в школу,

2.страх опоздать на урок;

3.страх заболеть и не ходить в школу;

4.опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке);

5.страх не успеть или забыть сделать домашнее задание;

6.страх каникул;

7.страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул;

8. страх конца четверти,

9.страх звонка на урок, звонка с урока.

К этой же группе относятся и **страхи, связанные с четкой организацией школьной жизни**:

1.страх перерывов между уроками – перемен;

2.остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым;

3.страх быть на празднике;

4.страх потеряться в школе;

5.страх переходить из одного кабинета в другой и др.

3. **Страх перед школьными помещениями**: страх класса, чужих кабинетов, лестниц, раздевалки, игровой комнаты; библиотеки, кабинета врача, туалетов, школьного двора, спортзала, хореографического зала (актового), столовой, подвала, кабинета зубного врача и других помещений.

4. Часто говорят о «**страхе ошибки**». Эти страхи часто связаны с недостаточностью усвоения учебного материала ребенком. В школьной жизни ребенка это выражается в следующих страхах:

1.страх стоять у доски,

2.страх не понять объяснение учителя,

3.страх спорить,

4.страх получить замечание,

5.страх просьбы дать дневник,

6.страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «кто хочет ответить?»,

7.страх плохой отметки,

8.чувство страха в ситуации, когда учитель решает, какую отметку поставит в дневник, классный журнал;

9.страх, что учитель, родитель будет ругать,

10.страх наказания; физического наказания,

11.страх проверки знаний, техники чтения, контрольных и других проверочных работ;

12.страх вопросов учителя;

13.чувство страха в присутствии посторонних взрослых на уроке;

14.страх нового учителя,

15.страх забыть, что задано;

16.чувство страха, связанное с присутствием родителей на родительском собрании;

17.страх непонимания учителя.

**5. По субъекту**, т.е. по тому человеку в окружении ребенка, который является источником страха: учитель, директор, завуч, родители, братья и сестры, сверстники, дети старше, уборщицы и другой обслуживающий персонал, охранники, врач и медсестры, а также кумиры и герои СМИ. Как правило, это к**оммуникативные страхи**: быть непринятым, непризнанным, например, в группе сверстников.

Близки к коммуникативным стархам описанные выше «**боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха» (см. Социальные страхи).**

6. **По происхождению страха**:

1. Наученные – страхи, полученные ребенком в ходе личного опыта (или он видел это на примере других людей, в том числе одноклассников).

2. Внушенные: взрослыми или сверстниками рассказаны ситуации, вызывающие страх с благими целями;

3. «Зараженные» страхи – возникают в ситуации нахождения в группе людей, испытывающих страх.

4. Выдуманные страхи (слышал где-то, не так понял учителя).

7. С**трахи по степени соответствия возрастным нормам** (Захаров А.И.):

- Возрастной (обычный, естественный страх).

- Патологический.

**8. По продолжительности:** кратковременные (ситуативные) и продолжительные (навязчивые).

Таким образом, школьные страхи – это многогранное и сложное явление, требующее тщательного изучения.

В любом случае, сталкиваясь с проблемой школьных страхов, родитель должен знать, что он и его ребенок не одиноки, своими переживаниями они обязательно должны поделиться с педагогами и школьным психологом, потому что эту проблему возможно более эффективно разрешить только в том контексте, в котором она возникла: в школе, в классе, во взаимоотношениях.

### 1.2.4. Психологическая профилактика и коррекция школьных страхов у учеников

Деятельность школьного психолога при работе со школьными страхами условно может быть разделена на три направления:

1. Общепсихологическая профилактика эмоциональных нарушений.

2. Система мониторинга школьных страхов.

3. Коррекция школьных страхов.

Психологическая профилактика включает в себя:

- выявление и психологическое сопровождение детей «группы риска» при поступлении в школу. Дети «группы риска» – это соматически ослабленные дети, «пугливые», застенчивые, тревожные, несоответствующие требованиям образовательного учреждения и т.п.

- проведение занятий по адаптации ребенка к первому классу.

- постоянные, регулярные контакты с учителями и родителями, открытость психолога для общения.

Система мониторинга школьных страхов включает в себя опрос родителей в наиболее сложные школьные периоды, в соответствии с выделенными периодами динамики школьных страхов. При выявлении детей со школьными страхами психолог подробно исследует содержание страха, выявляет причины, намечает пути преодоления.

На данном этапе перед психологом, а так же родителями, возникает проблема: кто и насколько должен помочь ребенку. Особенности протекания школьных страхов предполагают три линии поведения школьного психолога в зависимости от степени интенсивности, уровня, содержания школьного страха и психологических возможностей ребенка.

Во-первых, есть кратковременные, ситуативные страхи, вызванные реальными или выдуманными причинами. Данные страхи проходят со временем или с изменением, исчезновением вызвавших его факторов. Например, таким может быть страх заблудиться в школе, пока ребенок не научился хорошо в ней ориентироваться, или страх перед контрольной работой, когда ученик не выучил материал. Взрослый в данном случае просто должен быть рядом с ребенком и в случае необходимости оказать конкретную помощь: провести экскурсию по школе или повторить материал.

Вторая, крайняя точка – это навязчивые страхи. Появление их у ребенка может быть обусловлено рядом причин: особенности психики ребенка, сильное психотравмирующее воздействие. Например, ребенок стал бояться идти в школу после того, как попал в аварию по пути туда. Страх перед дорогой в школу был перенесен учеником на саму школу, а после и на все, что с ней связано. В данном случае необходимо обратиться к квалифицированному в этом вопросе специалисту: психологу центра или психотерапевту, специализирующемуся на психологических травмах.

Наконец, наличие средне выраженного школьного страха у ученика побуждает психолога заняться коррекционно-развивающей психологической работой с ребенком и его окружением. В современной психологической литературе описано множество техник и приемов по коррекции страхов. Однако при переложении их на школьные страхи, необходимо помнить об особенностях последних. Главная особенность – тесная связь школьных страхов с учебной деятельностью. Содержание большинства школьных страхов связано с индивидуальной образовательной траекторией развития ребенка (Гуружапов В.А.). Поэтому любую коррекцию необходимо начинать с анализа учебной ситуации данного ученика. Решить проблему школьного страха ученика могут только совместно ребенок, психолог, учитель, родители и, если необходимо, администрация школы.

# Глава II. Эмпирическое исследование школьных страхов гимназистов

**Проблема исследования**. В результате теоретического анализа выявлено большое количество страхов, которые могут сопровождать школьника. Можно предположить, что часть из них проявляется скорее у учащихся младшей школы или у ребят, адаптирующихся к новой школе. Остаётся неизвестным, каковы основные страхи учащихся гимназии № 1505, и есть ли разница между страхами учащихся разного возраста.

При исследовании страхов редко обращается внимание на отдельные их характеристики: частота проявления, сила выраженности, степень влияние на учёбу, способность справится с ними и т. д. Для ответов на поставленные вопросы было проведено эмпирическое исследование школьных страхов учащихся 5, 6 и 8 классов.

**Цель:** Исследовать, чего боятся учащиеся 5, 6 и 8 классов гимназии.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать опросник для изучения школьных страхов гимназистов;
2. Провести опрос и проанализировать результаты исследования.

**Гипотеза:** страхи гимназистов больше связаны с учёбой, чем с взаимоотношениями в гимназии.

**Методы исследования**: опрос.

**Методики исследования**: разработан опросник «Школьные страхи».

**Выборка исследования**. В исследовании приняли участие 189 Учащихся 5, 6 и 8 классов. Из них: 65 учащихся 5 классов (48 % юношей, 52 % девушек); 81учащихся 6 классов (42% юношей,58 % девушек); 43 учащихся 8 классов (19 % юношей, 58 % девушек, 23% не указавших свой пол).

**Исследовательская база**: ГБОУ города Москвы гимназия № 1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория».

**Процедура исследования**. Опросник был проведен в групповой форме. Время заполнения не превысило 20 мин.

## 2.1. Описание результатов исследования

### 2.1.1 Рейтинг школьных страхов гимназистов 5, 6, 8 классов

**Рейтинг частоты проявления школьных страхов учащихся 5, 6 и 8 классов гимназии**

В 5, 6 и 8 классах гимназии по частоте проявления, безусловно, лидирует страх экзаменов (517 баллов). Чуть реже гимназисты опасаются, что не хватит времени на работу в классе (487 баллов), а так же испытывают страх при ожидании отметки (468 баллов). Ниже в рейтинге идёт страх контрольных и проверочных работ (442 балла), а затем и страх отметки (437 баллов).

Реже всего у гимназистов проявляется боязнь новых учителей (52 балла), школьных помещений (43 балла) и перерывов между уроками – перемен (33 балла). Можно сделать вывод, что страхи, связанные непосредственно с учебным процессом, чаще проявляются у гимназистов, чем страхи, связанные с взаимоотношениями, так как страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо (368 баллов) проявляется у гимназистов реже, чем, например, страх экзаменов, контрольных работ, отметок и даже ЕГЭ (394 балла) или ГИА (370 баллов).

**Диаграмма 1. Страхи, чаще всего испытываемые гимназистами 5,6,8 классов**

**Рейтинг силы проявления школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии (сумма)**

По силе выраженности у гимназистов так же лидирует страх экзаменов (512 баллов). Опасение, что не хватит времени на работу в классе так же довольно сильно выражено (463 балла) и почти не отстаёт и страх ожидания отметки (460 баллов). Чуть меньший по силе страх - страх контрольных и проверочных работ (423 баллов) так же сопровождает гимназистов во время обучения в гимназии. Самой отметки гимназисты боятся меньше (408 баллов), чем её ожидания. Однако слабее всего ученики гимназии боятся новых учителей(49 баллов), школьных помещений (37 баллов) и перерывов между уроками – перемен (28 баллов). Так же, как и в рейтинге по частоте проявления, можно сделать вывод, что гимназисты ставят учебный процесс на более высокую ступень, чем личные взаимоотношения, так как страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо (338 баллов) или, например, страх унижения, оскорбления личности (305 баллов) проявляется у гимназистов слабее, чем, например, тот же самый страх ЕГЭ (367 баллов) или ГИА (353 баллов).

**Диаграмма 2. Рейтинг самых сильных страхов гимназистов 5,6,8 классов**

**Рейтинг школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии по степени того, насколько они мешают учиться**

По силе помех в учебе также лидирует страх экзаменов (396 баллов). Почти не отстает от него опасение, что не хватит времени на работу в классе (383балла). За ними идет страх контрольных и проверочных работ(317 баллов). Также в топе находятся страхи не защитить проект, тему проекта(315 баллов) и страх ожидания отметки(314 баллов). Аутсайдерами нашего списка являются страх перерывов между уроками(23балла), страх перед школьными помещениями(35 баллов), страх спорить(51 балл), страх конкретного учителя или учеников (52 балла), страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой(52 балла). Исходя из этого можно сделать вывод, что гимназистам (несмотря на то, что экзамены в гимназии это достаточно частое явление) очень мешают учиться экзамены. Им также сильно мешает учиться опасение, часто не хватит времени на работу в классе и страхи контрольных, проверочных работ, страх не защитить проект или тему проекта, страх ожидания отметки. Гимназистам практически не мешают учиться страх перерывов между уроками, страх школьных помещений, страх спорить, страх конкретного учителя или ученика, страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой, что говорит о том, что гимназистам не мешает учиться окружающая обстановка, им не мешает учиться страхи спорить, страх конкретного учителя либо ученика и страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой.

**Диаграмма 3. Рейтинг школьных страхов, мешающих учёбе гимназистов**

**Рейтинг школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии по степени того, насколько с ними удается справляться**

По способности преодолеть страхи лидирует способность преодолевать страх отметки (487 баллов), справляться с опасением, что не хватит времени на работу в классе (484 балла), со страхом экзаменов (453 балла), страхом контрольных и других проверочных работ (442 балла), страхом ожидания отметки (433 балла). Исходя из этого, выясняется, что гимназистам лучше удаётся справиться с теми страхами, которые их сильнее всего беспокоят.

**Диаграмма 4. Рейтинг способности гимназистов справляться со своими школьными страхами**

**1.2.1. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста**

**Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5, 6, 8 классов по частоте проявления (%)**

У гимназистов 5-х классов школьные страхи проявляются в среднем чаще, чем у остальных опрашиваемых классов (23,6%). Однако 6-е классы по частоте отстают от них всего на 1,3% (24,3). Из исследования видно, что у 8-х классов в среднем школьные страхи проявляются реже, чем у других опрошенных классов (20,9%). Можно сделать выводы, что во время адаптационного периода в 5-х классах школьные страхи у гимназистов проявляются чаще, чем, например, у адаптированных 8-х классов.

**Диаграмма 5. Сравнение частоты проявления школьных страхов гимназистов разных возрастов**

**1.2.1. Сопоставление самооценки силы проявления школьных страхов подростков разного возраста (%)**

У учеников 5-тых классов сила школьных страхов около 21,9 %. У учеников 6 классов школьные страхи по силе проявляются на 22,9%. У учеников 8-ых классов школьные страхи по силе проявляются на 19,3%. В среднем ученики 5,6.8 классов гимназии 1505 одинаково боятся школьных страхов, так как размах данных не превышает 4%. Но слабее всего школьные страхи проявляются у учеников 8-мых классов, примерно на три 3% сильнее боятся школьных страхов ученики 5 классов и примерно на 1% сильнее предыдущих боятся ученики 6 классов. Видно, что школьные страхи достаточно сильно проявляются у пятиклассников, что связано с периодом их адаптации в гимназии. Сильнее всего школьные страхи проявляются у шестиклассников, что связано с их переходным возрастом, и с началом проектной деятельности. Слабее всего школьные страхи проявляются у восьмиклассников, что связано с тем, что они уже хорошо адаптировались в гимназии и знакомы с проектной деятельностью.

**Диаграмма 6. Сравнение силы проявления школьных страхов гимназистов разных возрастов, %**

**2.1.3 Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5, 6, 8 классов по силе помех в учёбе (%)**

Больше всего школьные страхи мешают учиться 6-м классам (18,0%). Но 5-м классам их школьные страхи мешают практически не меньше, всего на 0,7% (17,3%). К 8-му классу ученики гимназии привыкают к своим наиболее частым страхам и их источникам: учителям, новым предметам, коллективу, соответственно показатель помех падает и вырабатывается привычка к наличию страха.

**Диаграмма 7. Сравнение степени влияния школьных страхов на учёбу гимназистов разных возрастов**

**2.1.4. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5, 6, 8 классов по возможности их преодоления (%)**

Ученикам восьмых классов меньше всего удается справиться со школьными страхами, но 18,6 % из 100%. Шестым классам удаётся справиться со своими школьными страхами лучше, чем восьмым, на 24,6% из 100%. И лучше всего удаётся справиться со школьными страхами, ученикам 5 классов, на 24,8 %. Интересно, что ученикам восьмых классов хуже всех удаётся справиться со своими школьными страхами, несмотря на то, что школьные страхи у них проявляются меньше, чем у остальных. Но смысла бороться с ними у восьмиклассников может быть меньше, ведь, по их мнению, их школьные страхи меньше влияют на учебу, чем страхи учащихся 5 и 6 классов. То есть привычка к наличию страха притупляет его негативное действие и снижает стремление с ним бороться (или, может быть, веру в то, что его можно победить).

**Диаграмма 8. Сравнение возможности справиться со школьными страхами у гимназистов разных возрастов**

# Выводы

В ноябре 2013 года было проведено исследование школьных страхов гимназистов 5,6,8 классов. В результате выяснилось, что страх экзаменов самый частый, сильный и наиболее мешающий гимназистам страх. Для гимназистов экзамены - не редкое явление, однако гимназисты все равно не могут к ним привыкнуть. И потому они не могут справиться с этим страхом. Меньше всего школьные страхи проявляются у учеников 8 классов, проявление школьных страхов в 5-6 классах примерно одинаково, так как адаптация в школе и начало проектной деятельности вызывают практически одинаковые по частоте, силе, помехам в учёбе и возможности справиться с ними страхи.

Кроме страха экзаменов достаточно сильны и часты страхи отметки и ее ожидания, а также опасение, что не хватит времени на работу в классе. Они нормальны для подросткового общества, так как сомнение в своих силах и умственных способностях присуще подросткам.

Меньше всего гимназистов тревожат страхи, связанные со внутренней школьной жизнью, такие, как: страх школьных помещений, страх обслуживающего персонала. Страх конкретного учителя либо ученика тоже находится в аутсайдерах списка, и потому можно считать, что отношения в гимназии хорошие.

Больше всего опрошенные гимназисты боятся в гимназии Плохой оценки. Далее следуют страхи проверочных работ и экзаменов. Есть страх конкретных учителей. Интересно, что ученики 5, 6 классов наряду с восьмиклассниками достаточно сильно боятся ГИА и ЕГЭ.

В целом, исследованье показало, что частота и сила выраженности страхов гимназистов редко превышает 25%. Конечно хотелось бы, чтобы этот показатель был ниже, однако в целом можно сказать, что практически ¾ времени гимназисты не испытывают никаких страхов. Если вспомнить, что основные страхи связаны с учёбой, а не взаимоотношениями в гимназии, то важно понимать, что страх, как защитная эмоция, нормален в ситуации интеллектуального испытания. Он помогает собраться, мобилизоваться, настроиться на это испытание. Главное ему не поддаваться. Человек должен управлять своим страхом, а не страх человеком.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что страхи гимназистов больше связаны с учёбой, чем с взаимоотношениями в гимназии, подтверждена.

# Список литературы

1. Гузанова Т. В., Мещерякова И. А. О школьных страхах: что именно пугает ребят в начальных классах – режим доступа: http://psy-school.narod.ru/article/st13.html - дата обращения – 15 ноября 2013 года.
2. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия / А.И. Захаров. – СПб.: СОЮЗ, 1998. – 336 с.
3. Зимбаро Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней справляться/Ф. Зимбардо . – М.: Педагогика, 1991. – 96 с.
4. Малькова Е. А. Школьные страхи - режим доступа: http://cpmssraduga.ucoz.ru/publ/shkolnye\_strakhi/1-1-.. . - дата обращения - 20 октября 2013 года.
5. Щербатых Ю. В. Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2005. - 512 с.

# Приложения

**Приложение 1. Опросник «Школьные страхи»**

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Опросник «Школьные страхи»**

**Инструкция**: Ответьте на вопросы, используя шестибальную шкалу (от 0 до 5).

В пустые строки в конце таблицы можете вписать свои варианты школьных страхов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Школьный страх** | **Как часто проявляется** | **Как сильно проявляется** | **Насколько сильно мешает учиться** | **Насколько удается**  **справиться** |
| 1 | Страх оценки, отметки |  |  |  |  |
| 2 | Страх наказания, замечания в дневник |  |  |  |  |
| 3 | Страх ошибки |  |  |  |  |
| 4 | Страх не соответствовать требованиям школы, учителя |  |  |  |  |
| 5 | Страх забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу |  |  |  |  |
| 6 | Отпроситься с урока выйти; попросить что-то у учителя, одноклассников и др. |  |  |  |  |
| 7 | Страх опоздать в школу, на урок |  |  |  |  |
| 8 | Страх заболеть и не ходить в школу |  |  |  |  |
| 9 | Опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке) |  |  |  |  |
| 10 | Страх не успеть или забыть сделать домашнее задание |  |  |  |  |
| 11 | Страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул |  |  |  |  |
| 12 | Страх конца триместра |  |  |  |  |
| 13 | Страх звонка на урок, звонка с урока |  |  |  |  |
| 14 | Страх перемен |  |  |  |  |
| 15 | Остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым |  |  |  |  |
| 16 | Страх выступать на сцене |  |  |  |  |
| 17 | Страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой |  |  |  |  |
| 18 | Страх перед школьными помещениями |  |  |  |  |
| 19 | Страх стоять, отвечать у доски |  |  |  |  |
| 20 | Страх не понять объяснение учителя |  |  |  |  |
| 21 | Страх спорить |  |  |  |  |
| 22 | Страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «Кто хочет ответить?» |  |  |  |  |
| 23 | Страх ожидания отметки |  |  |  |  |
| 24 | Страх, что учитель, родитель будет ругать |  |  |  |  |
| 25 | Страх наказания |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Школьный страх** | **Как часто проявляется** | **Как сильно проявляется** | **Насколько сильно мешает учиться** | **Насколько удается**  **справиться** |
| 26 | Страх контрольных и других проверочных работ |  |  |  |  |
| 27 | Страх вопросов учителя |  |  |  |  |
| 28 | Страх присутствия посторонних взрослых на уроке |  |  |  |  |
| 29 | Страх, связанный с присутствием родителей на родительском собрании |  |  |  |  |
| 30 | Страх конкретного учителя (учителей) |  |  |  |  |
| 31 | Страх конкретного ученика (учеников) |  |  |  |  |
| 32 | Страх обслуживающего персонала, охранников, врача, медсестры |  |  |  |  |
| 33 | Страх экзаменов |  |  |  |  |
| 34 | Страх ЕГЭ |  |  |  |  |
| 35 | Страх ГИА |  |  |  |  |
| 36 | Страх не защитить проект, тему проекта |  |  |  |  |
| 37 | Страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо |  |  |  |  |
| 38 | Страх быть пойманным на списывании |  |  |  |  |
| 39 | Страх получить травму |  |  |  |  |
| 40 | Страх нового учителя |  |  |  |  |
| 41 | Страх унижения, оскорбления личности |  |  |  |  |
| 42 | Страх оказаться, как все |  |  |  |  |
| 43 | Страх оказаться не таким, как все |  |  |  |  |
| 44 | Страх остаться без друзей |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |

**2. Продолжите фразу** (используя список страхов, данных в предыдущей таблице):

2.1. Больше всего в школе я боюсь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.2. Я справляюсь со своими страхами с помощью/благодаря: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за участие в исследовании!

## Приложение 2. Самооценка школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии

**Таблица 2.1. Рейтинг частоты проявления школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии (сумма)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды школьных страхов** | **балл** |
| 1 | Страх экзаменов | 517 |
| 2 | Опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке) | 487 |
| 3 | Страх ожидания отметки | 468 |
| 4 | Страх контрольных и других проверочных работ | 442 |
| 5 | Страх оценки, отметки | 437 |
| 6 | Страх не защитить проект, тему проекта | 421 |
| 7 | Страх, что учитель, родитель будет ругать | 401 |
| 8 | Страх ЕГЭ | 394 |
| 9 | Страх ГИА | 370 |
| 10 | Страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо | 368 |
| 11 | Страх не успеть или забыть сделать домашнее задание | 366 |
| 12 | Страх ошибки | 357 |
| 13 | Страх конца триместра | 356 |
| 14 | Страх стоять, отвечать у доски | 333 |
| 15 | Страх унижения, оскорбления личности | 331 |
| 16 | Страх конкретного учителя (учителей) | 317 |
| 17 | Страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «Кто хочет ответить?» | 290 |
| 18 | Страх наказания | 289 |
| 19 | Страх не соответствовать требованиям школы, учителя | 264 |
| 20 | Страх вопросов учителя | 260 |
| 21 | Страх опоздать в школу, на урок | 257 |
| 22 | Страх забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу | 247 |
| 23 | Страх не понять объяснение учителя | 232 |
| 24 | Страх выступать на сцене | 219 |
| 25 | Страх, связанный с присутствием родителей на родительском собрании | 213 |
| 26 | Страх наказания, замечания в дневник | 176 |
| 27 | Страх оказаться, как все | 176 |
| 28 | Страх быть пойманным на списывании | 175 |
| 29 | Страх оказаться не таким, как все | 146 |
| 30 | Страх заболеть и не ходить в школу | 134 |
| 31 | Страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул | 132 |
| 32 | Отпроситься с урока выйти; попросить что-то у учителя, одноклассников и др. | 129 |
| 33 | Страх получить травму | 124 |
| 34 | Страх присутствия посторонних взрослых на уроке | 118 |
| 35 | Страх обслуживающего персонала, охранников, врача, медсестры | 86 |
| 36 | Остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым | 82 |
| 37 | Страх звонка на урок, звонка с урока | 75 |
| 38 | Страх конкретного ученика (учеников) | 69 |
| 39 | Страх спорить | 66 |
| 40 | Страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой | 64 |
| 41 | Страх нового учителя | 52 |
| 42 | Страх перед школьными помещениями | 43 |
| 43 | Случится зомби апокалипсис, вся школа будет заражена, кроме нескольких групп людей, и я буду среди них | 37 |
| 44 | Страх перемен | 33 |
| 45 | Страх не получить визу в USA | 5 |
| 46 | Страх того, что тебя не поймут | 5 |
| 47 | Страх прививок | 4 |
| 48 | Страх забыть немецкий (тетрадь, учебник) | 0 |

**Таблица 2.2. Рейтинг силы проявления школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии (сумма)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды школьных страхов** | **балл** |
| Страх экзаменов | 512 |
| Опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке) | 463 |
| Страх ожидания отметки | 460 |
| Страх контрольных и других проверочных работ | 423 |
| Страх оценки, отметки | 408 |
| Страх не защитить проект, тему проекта | 398 |
| Страх, что учитель, родитель будет ругать | 381 |
| Страх ЕГЭ | 367 |
| Страх ГИА | 353 |
| Страх конца триместра | 347 |
| Страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо | 343 |
| Страх ошибки | 338 |
| Страх не успеть или забыть сделать домашнее задание | 327 |
| Страх унижения, оскорбления личности | 305 |
| Страх стоять, отвечать у доски | 299 |
| Страх конкретного учителя (учителей) | 296 |
| Страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «Кто хочет ответить?» | 277 |
| Страх наказания | 273 |
| Страх вопросов учителя | 241 |
| Страх опоздать в школу, на урок | 234 |
| Страх не соответствовать требованиям школы, учителя | 233 |
| Страх забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу | 221 |
| Страх не понять объяснение учителя | 220 |
| Страх выступать на сцене | 193 |
| Страх, связанный с присутствием родителей на родительском собрании | 192 |
| Страх быть пойманным на списывании | 157 |
| Страх оказаться, как все | 156 |
| Страх наказания, замечания в дневник | 153 |
| Страх оказаться не таким, как все | 139 |
| Страх присутствия посторонних взрослых на уроке | 111 |
| Страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул | 110 |
| Страх получить травму | 110 |
| Отпроситься с урока выйти; попросить что-то у учителя, одноклассников и др. | 107 |
| Страх заболеть и не ходить в школу | 105 |
| Страх обслуживающего персонала, охранников, врача, медсестры | 80 |
| Страх звонка на урок, звонка с урока | 76 |
| Остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым | 72 |
| Страх конкретного ученика (учеников) | 69 |
| Страх спорить | 66 |
| Страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой | 63 |
| Страх нового учителя | 49 |
| Страх перед школьными помещениями | 37 |
| Случится зомби апокалипсис, вся школа будет заражена, кроме нескольких групп людей, и я буду среди них | 37 |
| Страх перемен | 28 |
| Страх не получить визу в USA | 5 |
| Страх того, что тебя не поймут | 5 |
| Страх прививок | 4 |
| Страх забыть немецкий (тетрадь, учебник) | 0 |

**Таблица 2.3. Рейтинг школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии по степени того, насколько они мешают учиться (сумма)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды школьных страхов** | **балл** |
| Страх экзаменов | 396 |
| Опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке) | 383 |
| Страх контрольных и других проверочных работ | 317 |
| Страх не защитить проект, тему проекта | 315 |
| Страх ожидания отметки | 314 |
| Страх, что учитель, родитель будет ругать | 304 |
| Страх ЕГЭ | 292 |
| Страх оценки, отметки | 286 |
| Страх не успеть или забыть сделать домашнее задание | 286 |
| Страх ошибки | 279 |
| Страх конца триместра | 276 |
| Страх ГИА | 273 |
| Страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо | 271 |
| Страх стоять, отвечать у доски | 266 |
| Страх конкретного учителя (учителей) | 251 |
| Страх наказания | 226 |
| Страх унижения, оскорбления личности | 223 |
| Страх вопросов учителя | 213 |
| Страх не понять объяснение учителя | 209 |
| Страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «Кто хочет ответить?» | 209 |
| Страх забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу | 183 |
| Страх не соответствовать требованиям школы, учителя | 180 |
| Страх опоздать в школу, на урок | 158 |
| Страх, связанный с присутствием родителей на родительском собрании | 152 |
| Страх быть пойманным на списывании | 149 |
| Страх выступать на сцене | 131 |
| Страх оказаться, как все | 116 |
| Страх наказания, замечания в дневник | 115 |
| Страх оказаться не таким, как все | 110 |
| Страх заболеть и не ходить в школу | 105 |
| Страх присутствия посторонних взрослых на уроке | 98 |
| Страх получить травму | 97 |
| Страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул | 81 |
| Отпроситься с урока выйти; попросить что-то у учителя, одноклассников и др. | 71 |
| Страх обслуживающего персонала, охранников, врача, медсестры | 64 |
| Страх нового учителя | 55 |
| Остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым | 53 |
| Страх звонка на урок, звонка с урока | 52 |
| Страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой | 52 |
| Страх конкретного ученика (учеников) | 52 |
| Страх спорить | 51 |
| Случится зомби апокалипсис, вся школа будет заражена, кроме нескольких групп людей, и я буду среди них | 37 |
| Страх перед школьными помещениями | 35 |
| Страх перемен | 23 |
| Страх того, что тебя не поймут | 5 |
| Страх прививок | 1 |
| **Страх не получить визу в USA** | 1 |
| Страх забыть немецкий (тетрадь, учебник) | 0 |

**Таблица 2.4. Рейтинг школьных страхов учащихся 5,6 и 8 классов гимназии по степени того, насколько с ними удается справляться (сумма)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды школьных страхов** | **балл** |
| Страх оценки, отметки | 487 |
| Опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке) | 484 |
| Страх экзаменов | 453 |
| Страх контрольных и других проверочных работ | 442 |
| Страх ожидания отметки | 433 |
| Страх ошибки | 415 |
| Страх не успеть или забыть сделать домашнее задание | 413 |
| Страх не защитить проект, тему проекта | 383 |
| Страх, что учитель, родитель будет ругать | 373 |
| Страх стоять, отвечать у доски | 353 |
| Страх конца триместра | 346 |
| Страх опоздать в школу, на урок | 324 |
| Страх быть поводом для насмешек, выглядеть глупо | 323 |
| Страх не соответствовать требованиям школы, учителя | 307 |
| Страх ГИА | 304 |
| Страх ЕГЭ | 300 |
| Страх унижения, оскорбления личности | 294 |
| Страх наказания | 292 |
| Страх вопросов учителя | 280 |
| Страх не понять объяснение учителя | 279 |
| Страх забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу | 266 |
| Страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «Кто хочет ответить?» | 260 |
| Страх конкретного учителя (учителей) | 244 |
| Страх наказания, замечания в дневник | 230 |
| Страх выступать на сцене | 201 |
| Страх, связанный с присутствием родителей на родительском собрании | 191 |
| Страх быть пойманным на списывании | 174 |
| Страх оказаться, как все | 172 |
| Отпроситься с урока выйти; попросить что-то у учителя, одноклассников и др. | 159 |
| Страх заболеть и не ходить в школу | 156 |
| Страх получить травму | 143 |
| Страх оказаться не таким, как все | 135 |
| Страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул | 134 |
| Страх присутствия посторонних взрослых на уроке | 119 |
| Остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым | 97 |
| Страх звонка на урок, звонка с урока | 83 |
| Страх потеряться в школе при переходе из одного кабинета в другой | 79 |
| Страх обслуживающего персонала, охранников, врача, медсестры | 76 |
| Страх спорить | 75 |
| Страх нового учителя | 66 |
| Страх конкретного ученика (учеников) | 55 |
| Страх перемен | 39 |
| Страх перед школьными помещениями | 35 |
| Случится зомби апокалипсис, вся школа будет заражена, кроме нескольких групп людей, и я буду среди них | 17 |
| **Страх не получить визу в USA** | 5 |
| Страх того, что тебя не поймут | 5 |
| Страх прививок | 4 |
| Страх забыть немецкий (тетрадь, учебник) | 0 |

## Приложение 3. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста

**Таблица 3.1. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5,6,8 классов по частоте проявления (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5класс | 23,6 |
| 6класс | 24,3 |
| 8класс | 20,9 |

**Таблица 3.2. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5,6,8 классов по силе проявления страха (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5класс | 21,9 |
| 6класс | 22,9 |
| 8класс | 19,3 |

**Таблица 3.3 . Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5,6,8 классов по силе помехов в учёбе (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5класс | 17,3 |
| 6класс | 18,0 |
| 8класс | 15,5 |

**Таблица 3.4. Сопоставление самооценки школьных страхов подростков разного возраста по результатам опроса учеников 5,6,8 классов по возможности их преодоления (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5класс | 24,8 |
| 6класс | 24,6 |
| 8класс | 18,6 |

**Приложение 4. Рейтинг самых сильных страхов гимназистов**

**Таблица 4.1. Рейтинг самых сильных страхов гимназистов 5,6 и 8 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название страха** | **Сумма** |
| Плохой оценки | 33 |
| Проверочных/контрольных работ | 27 |
| Экзаменов, сессии | 19 |
| Ничего | 16 |
| Старикова Ирина Львовна | 11 |
| ГИА | 11 |
| ЕГЭ | 10 |
| Р. М. Нахлис | 7 |
| Наказания родителей, учителей | 6 |
| Проекта | 6 |
| Исключения | 6 |
| Унижения, оскорбления | 6 |
| Мадам, взгляда Мадам | 6 |
| Конца триместра | 5 |
| Того, что я ничего не боюсь | 5 |
| Опоздать | 4 |
| Бегущих пятиклассников, просто активных пятиклассников | 4 |
| Насмешек | 3 |
| Игнора | 3 |
| Директора | 3 |
| Оказаться не таким, как все | 3 |
| Конкретного учителя, учителей | 3 |
| Ноздрачёву А. Н. | 3 |
| Не пройти в профильную группу | 3 |
| Вопросов учителя | 3 |
| Того, что у меня не будет друзей | 2 |
| Замечаний | 2 |
| Медсестра | 2 |
| Быть такой, как все | 2 |
| Заснуть на скучном уроке | 2 |
| Самого себя | 2 |
| Дядю администратора | 2 |
| Того что не хватит времени на контрольную работу | 2 |
| Уроков после каникул | 1 |
| Страх не соответствовать указаниям учителя | 1 |
| Всего, где стоит цифра "5" | 1 |
| Того, что меня не поймут | 1 |
| Не знаю | 1 |
| Выступать на сцене | 1 |
| Некоторых уроков | 1 |
| Остаться одному в гимназии в темное время | 1 |
| Пауков | 1 |
| Конца света | 1 |
| Предательства | 1 |
| Не знать что-то важное в нужное время | 1 |
| Русского языка | 1 |
| Перемен в жизни | 1 |
| Не соответствовать требованиям школы | 1 |
| Подвала | 1 |
| Отвлекаться на уроке | 1 |
| Не понять тему | 1 |
| Заболеть | 1 |

**Приложение 5. Рейтинг того, что помогает справиться со страхами**

**Таблица 5.1 Рейтинг того, что помогает гимназистам 5, 6 и 8 классов справиться со своими школьными страхами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ответ** | **сумма** |
| Никак | 53 |
| Музыке | 29 |
| Узбакоительного, успокаиваю себя | 27 |
| Пытаюсь исправить оценки | 21 |
| Родители, родственникам | 16 |
| Отвлекаясь на другую тему | 13 |
| Спокойствию | 12 |
| Друзья | 11 |
| Сам (-а) | 10 |
| Антистрессовых игрушек | 9 |
| Усердной учёбе | 7 |
| Слонам в моих мыслях | 6 |
| Не знаю | 5 |
| Кофе или выспаться дома | 5 |
| Фразе: "Это бессмысленно, своими страхами ни на что не повлияешь" | 4 |
| Сладостей | 4 |
| Учителям | 4 |
| Выхожу пораньше | 3 |
| Благодаря геям | 3 |
| Уверенности | 2 |
| Безразличию к страхам | 2 |
| Думая о хорошей оценке | 2 |
| Сигарет | 2 |
| Магии | 2 |
| Общению | 1 |
| Упражнениям | 1 |
| Молитве | 1 |
| Не обращаю внимания | 1 |
| Утке | 1 |
| Конца урока Мадам | 1 |
| Стараюсь учиться лучше | 1 |
| Интернета | 1 |
| Замазки и красной ручки | 1 |
| Супергероям | 1 |
| Терпению | 1 |
| Метода счета до 10 | 1 |
| Мухаобойки | 1 |
| Сериалам | 1 |
| Компьютерным играм | 1 |
| Скрещиваю пальцы | 1 |
| Нет страхов | 1 |
| Книг | 1 |
| Отдыху дома | 1 |
| Силы воли | 1 |

Приложение 6. Словарь **(**Гузанова Т. В., Мещерякова И. А.)

Адаптация к школе – период приспособления, привыкания, «вхождения» ребенка в жизнь в школе.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание.

Боязнь – устойчивое состояние страха.

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

Тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Тревога – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Фобия – навязчивое состояние страха.

Приложение 7. Статья в газету Пугачёвка 6

**Чего бояться гимназисты?**

Школьные страхи разнообразны, т.е. ребенок может бояться разных вещей, и природа его страха также может быть различна. По общему мнению, страх – наиболее древняя человеческая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения. Каждый человек испытывал страх, и не один раз в жизни.

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

В многочисленных определениях страха можно выделить следующие существенные признаки:

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

Страх в жизни ребенка – явление абсолютно нормальное. Страх имеет защитный характер. Страхи детей разнообразны на разных этапах возрастного развития, играют непосредственную роль в становлении эмоциональной сферы и необходимы для того, чтобы ребенок осознал определенные социальные нормы. Каждый ребенок переживает свой страх по – своему.

Школьные страхи - это страхи, связанные со школой, т.е. по сути, они социальные. Школьные страхи весьма многообразны.

1. В зависимости от предмета страха (того, на что направлен страх) можно выделить страх перед школьными отчётными процедурами (контрольными, зачётами, экзаменами); страх плохой оценки, наказания, замечания в дневнике; страх забыть школьные принадлежности; страх отпроситься с урока в туалет; попросить что-то у учителя, одноклассников и др.

2. С «режимным» характером обучения в школе связаны такие страхи как страх опоздать на урок, заболеть и не ходить в школу, не успеть выполнить работу в классе или дома, забыть сделать домашнее задание; страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул, конца четверти; страх звонка на урок, звонка с урока; страх перерывов между уроками (перемен); страх остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым, потеряться в школе, переходить из одного кабинета в другой и др.

3. Следующая группа страхов - страхи перед школьными помещениями. Это страх класса, чужих кабинетов, лестниц, раздевалки, библиотеки, кабинета врача, туалетов, спортзала, актового зала, подвала, кабинета зубного врача и др.

4. Недостаточностью усвоения учебного материала и неуверенностью в знаниях вызваны «страхи ошибки». Это такие страхи как страх стоять у доски, не понять объяснение учителя, спорить с учителем; страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «кто хочет ответить?»; чувство страха в присутствии посторонних взрослых на уроке; страх перед новым учителем, Так же встречаются такие страхи, как страх ответственности, страх успеха либо провала, страх осуждения со стороны окружающих, страх критики.

5. По субъекту (человеку, который является источником страха) различают страхи перед учителем, директором, родителями, учениками старших классов, охранником, врачом, а также коммуникативный страх (быть непринятым, непризнанным в группе сверстников, остаться без друзей).

6. Школьные страхи могут иметь различное происхождение. «Наученные» страхи возникают у школьника в ходе личного опыта. «Внушённые» – результат рассказанных взрослыми или сверстниками ситуаций, вызывающих страх. «Заражённые» страхи появляются, когда школьник находится в группе людей, испытывающих страх. «Выдуманные» страхи возникают, когда школьник слышал что-то где-то или не так понял учителя.

7. В зависимости от степени соответствия возрастным нормам можно выделить страхи «возрастные» (часто встречающиеся, обычные), и «патологические» (менее распространённые, присущие отдельным школьникам).

8. По продолжительности бывают кратковременные (ситуативные) и продолжительные (навязчивые) страхи.

В ноябре 2013 года было проведено исследование школьных страхов гимназистов 5, 6 и 8 классов. В результате выяснилось, что страх экзаменов самый частый, сильный и наиболее мешающий гимназистам страх. Для гимназистов экзамены - не редкое явление, однако они все равно не могут к ним привыкнуть. И потому они не могут справиться с этим страхом.

Меньше всего школьные страхи проявляются у учеников 8 классов, проявление школьных страхов в 5-6 классах примерно одинаково, так как адаптация в школе и начало проектной деятельности вызывают практически одинаковые по частоте, силе, помехам в учёбе и возможности справиться с ними страхи.

Кроме страха экзаменов достаточно сильны и часты страхи отметки и ее ожидания, а также опасение, что не хватит времени на работу в классе. Они нормальны для подросткового общества, так как сомнение в своих силах и умственных способностях присуще подросткам.

Меньше всего гимназистов тревожат страхи, связанные с внутренней школьной жизнью, такие, как: страх школьных помещений, страх обслуживающего персонала. Страх конкретного учителя либо ученика тоже находится в аутсайдерах списка, и потому можно считать, что отношения в гимназии хорошие.

Больше всего опрошенные гимназисты боятся в гимназии плохой оценки. Далее следуют страхи проверочных работ и экзаменов. Есть страх конкретных учителей. Интересно, что ученики 5, 6 классов наряду с восьмиклассниками достаточно сильно боятся ГИА и ЕГЭ.

В целом, исследование показало, что частота и сила выраженности страхов гимназистов редко превышает 25%. Конечно хотелось бы, чтобы этот показатель был ниже, однако в целом можно сказать, что практически ¾ времени гимназисты не испытывают никаких страхов. Если вспомнить, что основные страхи связаны с учёбой, а не взаимоотношениями в гимназии, то важно понимать, что страх, как защитная эмоция, нормален в ситуации интеллектуального испытания. Он помогает собраться, мобилизоваться, настроиться на это испытание. Главное ему не поддаваться. Человек должен управлять своим страхом, а не страх человеком.