

## **Коррекция неблагоприятных эмоциональных состояний у младших школьников**

А.Л. Венгер, А.С. Гребенюкова

*На выборке из 32 младших школьников проверялась эффективность психокоррекционной методики «Уничтожение страха». В констатирующей и контрольной сериях использовался рисуночный тест «Дом, дерево, человек». Интерпретация проводилась независимым экспертом. Результаты показали, что занятие по методике «Уничтожение страха» способствовало не только преодолению страхов, на что непосредственно направлена методика, но и снижению тревожности, редукации депрессивных тенденций. Выраженность неблагоприятных эмоциональных проявлений снизилась более чем у 2/3 испытуемых. Эффект оставался стойким в течение месяца.*

**Ключевые слова:** *тревожность, эмоциональная напряженность, депрессивные тенденции, арт-терапия, символическая переработка переживаний, младший школьный возраст.*

### **Введение**

В младшем школьном возрасте широко распространены различные нарушения эмоционального состояния. При высокой выраженности они могут существенно затруднять социальную адаптацию ребенка, приводить к школьной дезадаптации. В свою очередь, дезадаптация становится причиной углубления эмоциональных нарушений [10]. Так возникает порочный круг, затрудняющий возвращение ребенка к благоприятному эмоциональному состоянию.

Одно из наиболее распространенных проявлений эмоционального неблагополучия, неврозов и дезадаптации в детском возрасте – это страхи. Они чрезвычайно часто выступают в качестве одного из симптомов, в комплексе с другими невротическими симптомами, такими как повышенный уровень тревожности, эмоциональная напряженность, депрессия [4; 7].

Тесная связь между разными симптомами эмоционального неблагополучия позволила нам выдвинуть **гипотезу** о том, что преодоление одного из них может способствовать также смягчению других. К наиболее разработанным психокоррекционным методам относятся, в частности, техники коррекции страхов [6]. Однако для работы с детьми непригодны многие классические психотерапевтические методы, созданные применительно ко взрослым. Например, один из наиболее эффективных методов преодоления фобических страхов у взрослых – метод систематической десенсибилизации, разработанный в русле бихевиоральной психотерапии – продемонстрировал свою несостоятельность в детской психотерапии [13]. Поэтому создан ряд специальных техник для преодоления страхов у детей. При этом используются методы игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии и т.п. [1; 8].

Одной из часто используемых техник борьбы с детскими страхами является методика «Уничтожение страха». Это типичный пример методов краткосрочной психотерапии, направленной на «избавление от негативных переживаний, дискомфорта или депрессии» [5, с. 24]. Клинические данные свидетельствуют о том, что при использовании методики «Уничтожение страха» существенное ослабление страхов нередко достигается всего за один сеанс [3].

Вместе с тем, специального исследования эффективности этой методики не проводилось. Поэтому возникает большое количество вопросов, ответ на которые до сих пор не получен:

- будучи непосредственно направлена на преодоление фобических страхов, может ли данная методика способствовать также смягчению других симптомов эмоционального неблагополучия, образующих со страхами устойчивый симптомокомплекс?

- насколько устойчивы результаты, достигаемые с помощью данной методики?

- упомянутые выше клинические данные относятся к экстренной психологической помощи, оказывавшейся детям и подросткам после недавней острой психологической травмы; может ли данная методика использоваться также в случаях давно возникшего эмоционального неблагополучия вследствие хронической психотравмирующей ситуации?

Ответам на эти вопросы посвящено настоящее исследование. Его **целью** являлось получение статистических данных об эффективности методики «Уничтожение страха» при работе с детьми младшего школьного возраста. При этом проверялись следующие **гипотезы**:

1. Применение методики «Уничтожение страха», способствуя преодолению детских страхов, позволит редуцировать и другие, тесно связанные с ними, отклонения в эмоциональном состоянии младших школьников: повышенный уровень личностной тревожности, эмоциональную напряженность, депрессивные тенденции.

2. Улучшение эмоционального состояния, достигаемое с помощью данной методики, сохраняется на протяжении сравнительно длительного периода.

3. В случаях, когда ухудшение эмоционального состояния стало следствием случайных ситуативных причин, эффективность методики будет значительно выше, чем в случаях, когда оно спровоцировано хронической психотравмирующей ситуацией.

### **Описание методики «Уничтожение страха»**

Методика «Уничтожение страха» относится к методам арт-терапии, основанным на символической переработке переживаний. Эти методы предполагают наличие трех основных этапов работы:

I. Объективация ребенком своего переживания в форме рисунка, коллажа или скульптурного изображения. Этот этап имеет и самостоятельное значение, помогая осознанию и отреагированию эмоций.

II. Преобразование сделанного ребенком изображения. В процессе такого преобразования происходит соответствующая ему перестройка переживания, отраженного в данном изображении.

III. Обсуждение с ребенком освоенных им психологических средств. Это обсуждение помогает ребенку почувствовать себя «хозяином» своих психических состояний, возвращает ощущение способности контролировать себя.

В некоторых случаях процедура может включать и какие-либо дополнительные этапы, повышающие ее эффективность. Это может быть предваряющая беседа, завершающий сеанс релаксации, совместная деятельность ребенка с родителем и т.п.

В методике «Уничтожение страха» описанные этапы реализовывались следующим образом:

**I этап.** Обсуждение того, как можно изобразить (нарисовать) страх и последующее создание такого рисунка. Для этого ребенку предлагались бумага (лист А4) и набор красок, цветных мелков, фломастеров.

**II этап.** Обсуждение того, что теперь страх не «внутри» (в голове или в груди, в сердце), а снаружи, на рисунке. Значит, его теперь легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагали проделать это. Во время разрывания рисунка психолог проводил косвенное внушение, эмоционально комментируя действия ребенка: «Вот так, рви на мелкие кусочки, чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче – чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали!» и т.п. Затем психолог собирал обрывки, подчеркивая, что собрал их все до единого, что ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергичным жестом выбрасывал их («Вот так, совсем ничего не осталось!»). Все это проделывалось эмоционально, серьезно и сосредоточенно.

**III этап.** Рациональное объяснение смысла показанного приема. Ребенку объясняли, что теперь он знает, как прогнать страх. Значит, если ему вдруг станет страшно, то он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его, как он это сделал только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок, достаточно только представить себе, как ты это делаешь.

Проведение методики варьировалось в зависимости от возраста ребенка, его индивидуальных особенностей, отношения к заданию и т. п.

### **Характеристика выборки и организация исследования**

Исследование проводилось с 2011 по 2013 г. на базе реабилитационного центра для детей и подростков «Бригантина» г. Дубна. Первоначальная выборка включала 40 детей младшего школьного возраста (в возрасте от 7 до 11 лет) и была разделена на две группы. С целью проверить, применима ли методика «Уничтожение страха» для психологической помощи детям, пребывающим в хронической психотравмирующей ситуации, работа проводилась с 20 детьми группы риска. Это были 10 девочек и 10 мальчиков из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Эти семьи состоят на учете в участковой социальной службе в связи с неблагоприятной обстановкой в семье. Наиболее типичные проблемы – это алкоголизация родителей, пренебрежение нуждами ребенка, домашнее насилие, ссоры между супругами на глазах у ребенка.

Группу сравнения (нормативную) составляли 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) из «благополучных» семей. Сведения предоставлялись учителями, хорошо знавшими обстановку в семьях. Учителей просили порекомендовать тех детей, родители которых ведут здоровый образ жизни, заботятся о детях, интересуются ими, в семье благоприятная обстановка.

В ходе *констатирующей серии* с детьми был проведен рисуночный тест «Дом, дерево, человек» [2]. Тестирование проводилось в индивидуальной форме. В качестве дополнительного источника информации использовалось неформальное интервью с учителями и родителями детей. На основе анализа рисунков и данных интервью были выявлены дети, чье эмоциональное состояние можно было оценить как недостаточно благополучное. Оно характеризовалось такими проявлениями как страхи, повышенный уровень личностной тревожности, эмоциональная напряженность, депрессивные тенденции. Те или иные подобные проявления в разной степени выраженности оказались присущи большинству детей из обеих групп (в нормативной группе – 15 детям из 20, в группе риска – 17 из 20). Подчеркнем, что речь идет не о патологических симптомах, а лишь об отклонениях от оптимального эмоционального состояния. Этим объясняется их столь высокая распространенность (у 75% детей в нормативной группе, у 85% – в группе риска). Это согласуется с литературными данными. Так, некоторые

авторы указывают, что частота отклонений в детской популяции в целом достигает 80% [9; 12].

К нашему удивлению, по этим показателям существенных различий между группами выявлено не было. Вместе с тем, у большинства детей группы риска (15 из 20) выявился сниженный по сравнению с возрастной нормой уровень изобразительной деятельности, который в этом возрасте, как известно, высоко коррелирует с общим уровнем умственного развития [14]<sup>1</sup>. В нормативной группе таких детей было втрое меньше (5 из 20; отличие от группы риска значимо при  $p \leq 0,01^2$ ).

Дальнейшее исследование проводилось с 32 младшими школьниками, у которых были выявлены признаки эмоционального неблагополучия (8 мальчиками и 7 девочками из нормативной группы, а также 7 мальчиками и 10 девочками из группы риска). С каждым ребенком было проведено *психокоррекционное занятие* по методике «Уничтожение страха». Занятия проводились в индивидуальной форме.

Спустя неделю после коррекционного занятия проводилась *контрольная серия* с использованием рисуночного теста «Дом, дерево, человек». С 16 детьми (6 мальчиками и 10 девочками) тот же тест был проведен спустя месяц после коррекционного занятия. Тестирование проводилось в индивидуальной форме. У родителей выясняли, заметили ли они после психокоррекционного занятия какие-либо изменения в эмоциональном состоянии детей.

При интерпретации результатов теста «Дом, дерево, человек» использовалась «слепая» экспертная оценка (в качестве эксперта выступала Е.И. Морозова – кандидат психологических наук, признанный специалист по рисуночным методам психодиагностики). Эксперту предлагалось оценить степень выраженности в рисунках показателей, свидетельствующих о наличии страхов, повышенного уровня тревожности, эмоциональной напряженности, депрессивных тенденций. По каждому виду показателей использовалась следующая шкала: 0 баллов – соответствующие признаки в рисунке отсутствуют; 1 балл – имеются, но слабо выражены; 2 балла – средняя степень выраженности; 3 балла – сильно выражены.

### Ход исследования

Перед началом работы с ребенком психолог проводил неформальную беседу с его родителями (чаще – с мамой). В беседе выяснялись особенности семейной ситуации, собирались сведения о развитии ребенка, о его эмоциональных реакциях, наличии/отсутствии проблем со сном и т.п.

Для создания комфортной ситуации ребенку, впервые пришедшему в Центр, разрешалось побыть в кабинете вместе с родителем. Ему рассказывали о том, чем занимаются в кабинете, показывали, где находятся игрушки и бумага для рисования, разрешали поиграть или порисовать на свободную тему. Как правило, адаптация к новой ситуации занимала от 5 до 15 минут. Когда по поведению ребенка становилось видно, что он освоился в кабинете, ему предлагалось выполнить рисуночный тест «Дом, дерево, человек».

Если беседа с родителями и/или тестовые рисунки давали основание для предположения о наличии у ребенка эмоциональных проблем, то с ним проводилась коррекционная методика «Уничтожение страха».

<sup>1</sup> Оценивались полнота изображения деталей и способ изображения – пластический, схематический или промежуточный.

<sup>2</sup> Статистическая значимость различий проверялась с использованием углового преобразования Фишера.

Некоторые дети (7 мальчиков и 3 девочки) не признавали наличия у себя каких-либо страхов. В этих случаях применялся один из следующих приемов:

- иногда объяснялось, что «маленькие дети всегда чего-нибудь боятся», и задавался вопрос: «А чего боялся ты, когда был совсем маленьким?»; после этого предлагалось нарисовать свой «детский страх»;

- с некоторыми детьми (склонными к рациональным объяснениям) беседовали о том, что иногда становится страшно любому человеку, даже взрослому, а поэтому полезно научиться справляться со страхом;

- в отдельных случаях (с самыми младшими детьми) создавалась игровая ситуация: психолог говорил, что игрушечный мишка «всего боится» и предлагал нарисовать «мишкин страх».

Довольно часто дети утверждали, что не смогут нарисовать свой страх, не знают, как это сделать (8 девочек и 5 мальчиков). В этих случаях психолог задавал вопросы типа: «Как ты думаешь, какого цвета страх? Какой он формы?». Это способствовало актуализации зрительного образа, который затем отображался в рисунке.

В итоге все дети справились с заданием нарисовать свой страх. Время выполнения рисунка сильно варьировало (от 3-4 до 15-20 минут). Содержание рисунков было различным. Иногда изображались монстры, чудовища, сцены насилия. Встречались рисунки стихийных бедствий (наводнение, пожар, извержение вулкана). Некоторые дети создавали абстрактные изображения с преобладанием темных тонов, черного или красного цвета.

Повторное выполнение теста «Дом, дерево, человек» (через неделю или через месяц) не вызывало у детей затруднений. К выполнению задания они приступали сразу же, без предварительного знакомства с кабинетом психолога, поскольку уже чувствовали себя в нем комфортно.

Для анализа результатов теста эксперту одновременно предъявлялись материалы, полученные в констатирующей и в контрольной сериях. Рисунки детей из группы риска и из нормативной группы предъявлялись вперемешку. Сообщался только возраст и пол ребенка. Эксперт оценивал каждый из трех показателей эмоционального состояния: личностную тревожность, эмоциональную напряженность, депрессивные тенденции. В примечаниях он указывал особенности рисунка, определившие его оценку.

В качестве признаков, свидетельствующих о повышенной тревожности, им были выделены:

- многочисленные стирания и исправления;
- прерывистая неуверенная линия;
- штриховка рисунка простым карандашом.

Признаками эмоциональной напряженности служили:

- небрежные линии с повышенным нажимом на карандаш;
- подчеркнутый, многократно обведенный контур;
- существенно увеличенные размеры рисунков.

В качестве признаков депрессивных тенденций отмечались:

- существенно уменьшенные размеры рисунков;
- помещение рисунка углу листа;
- зачернение частей рисунка.

## Результаты

По оценкам родителей и учителей, у большинства детей, с которыми проводились занятия по методике «Уничтожение страха», уменьшились проявления страхов, дети стали спокойнее, некоторые родители отметили улучшение настроения детей<sup>3</sup>.

Распределение баллов, полученных в результате экспертной оценки по каждому из показателей (тревожности – Т, эмоциональной напряженности – ЭН и депрессивным тенденциям – Д), представлено в табл. 1.

**Таблица 1.**

**Распределение баллов до и после коррекционного занятия\***

Балл	Группа риска			Нормативная группа			Всего		
	Т	ЭН	Д	Т	ЭН	Д	Т	ЭН	Д
0	7; 12	10; 13	9; 10	7; 11	5; 7	8; 12	14; 23	15; 20	17; 22
1	4; 3	5; 3	1; 6	7; 4	8; 6	4; 2	11; 7	13; 9	5; 8
2	3; 2	2; 1	6; 1	1; 0	2; 2	1; 0	4; 2	4; 3	7; 1
3	3; 0	0; 0	1; 0	0; 0	0; 0	2; 1	3; 0	0; 0	3; 1
<i>N</i>	17	17	17	15	15	15	32	32	32

\* В каждой ячейке через точку с запятой указано количество детей, получивших данный балл до и после психокоррекционного занятия; *N* – количество детей в группе

Как видно из таблицы, в группе риска до психокоррекционного занятия та или иная степень тревожности выявилась у 10 детей из 17 (59%), эмоциональной напряженности – у 7 из 17 (41%), депрессивные тенденции – у 8 из 17 (47%). В нормативной группе соответствующие показатели составили 8 из 15 (53%), 10 из 15 (67%) и 5 из 15 (33%).

После психокоррекционного занятия в группе риска тревожность проявилась у 5 детей из 17 (29%), эмоциональная напряженность – у 4 из 17 (24%), депрессивные тенденции – у 7 из 17 (41%). В нормативной группе, соответственно, у 4 из 15 (27%), у 8 из 15 (53%) и у 3 из 15 (20%).

Статистически значимых различий между двумя группами, как до занятия, так и после, ни по одному из показателей выявлено не было<sup>4</sup>.

Для определения того, в какой мере проведенное занятие способствовало улучшению эмоционального состояния детей, для каждого ребенка по каждому из показателей была определена величина сдвига: разность между значением показателя до психокоррекционного занятия и после него. Положительное значение сдвига свидетельствовало об улучшении состояния, отрицательное – об ухудшении. По каждому из показателей была рассчитана статистическая значимость сдвигов<sup>5</sup>. Распределение величины сдвига и его статистическая значимость *p* по каждому из показателей представлены в табл. 2.

<sup>3</sup> Беседа проводилась в свободной, неструктурированной форме; из-за этого статистический анализ ее результатов оказался невозможен.

<sup>4</sup> Статистическая значимость различий проверялась по критерию *t* Стьюдента с помощью программы Microsoft Excel.

<sup>5</sup> Статистическая значимость различий проверялась по критерию *t* Стьюдента для сопряженных пар с помощью программы Microsoft Excel.

Таблица 2.

Распределение величины сдвига и значимость сдвигов

Сдвиг	Группа риска			Нормативная группа			Всего		
	Т	ЭН	Д	Т	ЭН	Д	Т	ЭН	Д
-1	0	0	0	0	1	0	0	1	0
0	10	14	10	11	11	9	21	25	19
1	3	2	6	3	3	5	6	5	11
2	3	1	1	1	0	1	4	1	2
3	1	0	0	0	0	0	1	0	0
<i>N</i>	17	17	17	15	15	15	32	32	32
<i>p</i>	0,01	0,10	0,01	0,06	0,33	0,01	0,01	0,06	0,01

Как видно из таблицы, в обеих группах выявились высоко значимые (при  $p \leq 0,01$ ) сдвиги по выраженности депрессивных тенденций. В группе риска столь же значим сдвиг по уровню тревожности; в нормативной группе он на грани значимости ( $p \leq 0,055$ ). Сдвиг по уровню эмоциональной напряженности наименее выражен: в группе риска имеется тенденция к значимости ( $p \leq 0,10$ ), в нормативной группе – не значим, по обоим группам вместе – на грани значимости ( $p \leq 0,057$ ). Различие в величине сдвига между эмоциональной напряженностью и тревожностью значимо при  $p \leq 0,05$ , между эмоциональной напряженностью и депрессивными тенденциями имеет тенденцию к значимости ( $p \leq 0,10$ ). Различия в величине сдвигов между группами не значимы ни по одному из показателей.

У одного мальчика из нормативной группы эмоциональная напряженность в контрольной серии оказалась выше, чем в констатирующей (в констатирующей она была оценена в 1 балл, в контрольной – в 2 балла). Важно отметить, что эмоциональная напряженность является наиболее непосредственной реакцией на стресс и значительно больше подвержена ситуативным колебаниям, чем личностная тревожность и депрессивные тенденции. Поэтому повышение этого показателя могло стать следствием любого неблагоприятного события в период между констатирующей и контрольной сериями.

Для оценки общего эмоционального состояния детей использовался суммарный показатель  $S = T + ЭН + Д$ . Распределение значений этого показателя приведено в табл. 3 («Г. р.» – группа риска, «Н. г.» – нормативная группа). В последней строке указано среднее значение ( $M$ ).

**Таблица 3.**

**Распределение суммарного балла S до и после коррекционного занятия**

Балл	Констатация			Контроль			Балл	Сдвиг		
	Г. р.	Н. г.	Всего	Г. р.	Н. г.	Всего		Г. р.	Н. г.	Всего
0	0	0	0	3	4	7	-1	0	1	1
1	2	3	5	8	6	14	0	4	5	9
2	6	8	14	6	2	8	1	5	4	9
3	7	2	9	0	3	3	2	5	4	9
4	1	2	3	0	0	0	3	3	1	4
5	1	0	1	0	0	0				
<i>N</i>	17	15	32	17	15	32	<i>N</i>	17	15	32
<i>M</i>	2,59	2,20	2,41	1,18	1,27	1,22	<i>M</i>	1,41	0,93	1,19

Эта таблица свидетельствует о том, что по суммарному показателю эмоционального (не)благополучия различия между констатирующей и контрольной сериями оказались намного выразительнее, чем по каждому из частных показателей. В группе риска позитивные сдвиги выявились у 13 детей из 17 (76%), в нормативной группе – у 9 из 15 (60%); в целом по обеим группам – у 22 из 32 (69%)<sup>6</sup>. По критерию t Стьюдента для сопряженных пар сдвиги во всех группах статистически значимы при  $p \leq 0,01$ . Была проведена также проверка значимости по G критерию знаков (с учетом только направления, но не количественной выраженности сдвига). В группе риска, а также по обеим группам вместе этот критерий продемонстрировал значимость при  $p \leq 0,01$ , в нормативной группе – при  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, в исследовании подтвердилась гипотеза № 1 о том, что методика «Уничтожение страха» позволяет редуцировать такие отклонения в эмоциональном состоянии младших школьников как повышенный уровень личностной тревожности, депрессивные тенденции и (хотя в меньшей мере) эмоциональную напряженность.

По суммарному показателю сдвиг в группе риска оказался выше, чем в нормативной (в среднем 1,41 балла против 0,93 баллов), однако различие статистически не значимо (проверка по критерию t Стьюдента дала значение  $p \leq 0,22$ ). Этот результат противоречит выдвинутой нами гипотезе № 3 о том, что при ситуативных эмоциональных проблемах эффективность методики будет выше, чем при проблемах, спровоцированных хронической психотравмирующей ситуацией.

Для проверки гипотезы № 2 об относительной устойчивости результатов, достигаемых с помощью методики «Уничтожение страха», были сопоставлены данные об эмоциональном состоянии детей через неделю и через месяц после психокоррекционного занятия (по обеим группам вместе). Средние данные представлены в табл. 4.

**Таблица 4.**

**Средняя величина сдвига через неделю и через месяц после занятия**

Интервал	T	ЭН	Д	S	N
Неделя	0,53	0,19	0,47	1,22	32
Месяц	0,63	0,25	0,50	1,38	16

<sup>6</sup> С детьми, у которых отсутствовали позитивные сдвиги в результате проведения методики «Уничтожение страха», последующая работа проводилась по другим методикам.



Как видно из таблицы, по всем трем показателям эмоционального благополучия, а также по суммарному показателю через месяц был зафиксирован даже больший сдвиг, чем через неделю (различия статистически не значимы и объясняются, по-видимому, случайными особенностями выборки). Это подтверждает выдвинутую гипотезу об устойчивости результатов, достигаемых с помощью данной методики, по меньшей мере, в течение месяца.

### Обсуждение

Данные, полученные в исследовании, говорят о высокой эффективности методики «Уничтожение страха». Всего за один сеанс удалось достичь существенного улучшения эмоционального состояния более чем у 2/3 детей, с которыми проводилось занятие, причем эффект сохранялся на протяжении месяца. Спектр эмоциональных проблем, для преодоления которых может использоваться методика, оказался весьма широк. Это не только фобические страхи, на преодоление которых она непосредственно направлена, но и такие связанные с ними симптомы как повышенная тревожность и депрессивные тенденции (возможность использования методики для снижения эмоциональной напряженности требует дальнейших исследований). Вопреки нашим исходным предположениям, методика показала свою пригодность не только по отношению к ситуативно обусловленному снижению эмоционального комфорта у детей из «благополучных» семей, но и по отношению к детям из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации – то есть, предположительно, испытывающих хронический стресс.

Высокая эффективность однократного психокоррекционного сеанса не является уникальной особенностью данной методики. Возможность существенного повышения уровня эмоционального комфорта за один-два сеанса психотерапии отмечают многие авторы [11; 15].

Методика «Уничтожение страха», как и другие методики символической переработки переживаний, вооружает ребенка простым средством регуляции своих эмоциональных результатов. В дальнейшем он может пользоваться предложенным средством самостоятельно. Можно полагать, что этим и обеспечивается высокая устойчивость достигаемых результатов.

Таким образом, методика «Уничтожение страха» может быть рекомендована для использования специалистами, проводящими детскую психотерапию и психокоррекцию. Полученные данные подтверждают также общий тезис о том, что символическая переработка переживаний в формах арт-терапии способствует нормализации эмоционального состояния детей.

Проведенное исследование нельзя считать окончательным. Так, столь значимый сдвиг после однократного занятия может объясняться не только результатом примененной методики, но и следствием неспецифического психотерапевтического эффекта, объясняющегося доброжелательным общением взрослого с ребенком. Это предположение кажется не очень вероятным, так как наиболее ситуативная и, следовательно, наиболее подверженная влиянию неспецифического психотерапевтического эффекта характеристика – эмоциональная напряженность – в наименьшей мере подверглась редукции в ходе исследования. Однако окончательный вывод может быть сделан лишь после дополнительного исследования, включающего контрольную группу. В этой группе вместо методики «Уничтожение страха» должно будет проводиться какое-либо нейтральное занятие той же продолжительности, включающее столь же активное и доброжелательное участие психолога. Полезно также

дополнить исследование стандартизированным опросным листом для родителей и педагогов, позволяющим оценить поведенческие проявления эмоционального неблагополучия до и после проведения занятий. При этом родители и педагоги не должны знать, в какую группу (экспериментальную или контрольную) входил тот или иной ребенок.

### **Литература:**

1. Акопян Л.С. Детские страхи: теория, диагностика, коррекция. – Самара: ПГСГА, 2010. – 164 с.
2. Бук Дж. Тест «Дом, Дерево, Человек» (ДДЧ). // Проективная психология. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 260-344.
3. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам. – М: ВНИИгеосистем, 2011. – 172 с.
4. Гарбузов В.И. Нервные дети. – Л.: Медицина, 1990. – 176 с.
5. Гарфилд С. Практика краткосрочной психотерапии. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
6. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М.: Класс, 1997. – 288 с.
7. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Союз, 2000. – 448 с.
8. Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. – СПб.: КАРО, 2006. – 416 с.
9. Иовчук Н.М., Северный А.А., Морозова Н.Б. Детская социальная психиатрия для непсихиатров. – СПб.: Питер, 2006. – 416 с.
10. Исаев Д.Н. Психопатология детского возраста. – СПб.: СпецЛит, 2001. – 463 с.
11. Нардонэ Дж. Страх, Паника, Фобия: Краткосрочная терапия. – М.: Психотерапия, 2008. – 352 с.
12. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. – М.: Генезис, 2013. – 320 с.
13. Юл У., Уильямс Р.М. Стратегии вмешательства при психических травмах, возникших вследствие масштабных катастроф. // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. – СПб: Питер, 2001. – С.275-309.
14. Goodenough, F. A new approach to the measurement of intelligence of young children. // Journal of Genetic Psychology, 1926. – 33, 185-211.
15. Howard, K.I., Lueger, R.J., Maling, M.S., & Martinovich, R. A phase model of psychotherapy outcome: Causal mediation of change. // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1993. – 61, 678-685.

Поступила в редакцию: 03.02.2014 г.

### **Сведения об авторах**

А.Л. Венгер – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Международного университета природы, общества и человека «Дубна».

E-mail: [alvenger@gmail.com](mailto:alvenger@gmail.com)

---

А.С. Гребенюкова – магистр психологии, психолог реабилитационного центра для детей и подростков «Бригантина», г. Дубна.