



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей 4-6 лет

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

46,21 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«03» июня 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Юлия Валерьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Осолодкова Евгения Александровна 

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна 

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ.....	7
1.1 Понятие страх в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности страхов у детей 4-6 лет.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ.....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ.....	45
3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции страхов у детей 4-6 лет.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования....	57
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.....	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.....	104
---	-----

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной действительности повышается количество стрессогенных факторов, воздействующих на личность. Особенно этому негативному влиянию подвержены представители дошкольного возраста, так как ребенок может стать жертвой влияния множества неблагоприятных факторов, способствующих замедлению психических процессов развития личности. Одним из подобных факторов предстают детские страхи.

С одной стороны, страхи в дошкольном возрасте естественны и необходимы, в них развивается воображение ребенка, его творчество. С другой стороны – когда страхи становятся устойчивыми состояниями личности, приводят к негативным эмоциям, они начинают тормозить личностное развитие, приводят к появлению тревожных симптомов. Такие устойчивые страхи становятся объектом изучения и устранения для педагогов и психологов.

Значительное увеличение числа детей дошкольного возраста с различными страхами, которые приводят к повышенной возбудимости и тревожности ребенка, к отставанию развития потенциальных возможностей личности и его внутреннего мира, актуализируют тему исследовательской деятельности.

Рост показателей теоретических и практических исследований тематики детских страхов связан с увеличенным количеством стрессовых ситуаций в воспитательно-педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения. Страхи в старшем дошкольном возрасте лежали в основе исследования А.И. Божович, Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.И. Леонтьева, Т.М. Мишиной, Л.А. Петровской, К.Д. Ушинского и др., а также ряда зарубежных авторов: А. Адлер, К. Изард, Ф. Перлз, Г.С. Салливан, Ч. Спилбергер, К. Хорни, Дж. Уотсон, З. Фрейд, Э. Фромм.

Исследованию детских страхов в контексте семейных отношений посвящены труды Т.П. Гавриловой, А.С. Спиваковской. Особенности детских страхов отражены в трудах Л.С. Акопян, А.И. Захарова, В.С. Мухиной, М.В. Осориной, А.М. Прихожан.

Не смотря на разработанность темы, поиск наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия старших дошкольников, коррекции детских страхов, остается актуальной тематикой исследований в рамках психологической и педагогической науки. Все вышесказанное объясняет актуальность темы исследования «Психолого-педагогическая коррекция страхов дошкольников».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Объект исследования: страхи дошкольников.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция страхов у детей 4-6 лет.

Гипотеза исследования: коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие страх в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности страхов у детей 4-6 лет.
3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Методы и исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

– методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова);

– проективная методика «Мои страхи» (А.И. Захаров);

– опросник оценки уровня тревожности (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

Практическая значимость: результаты полученных эмпирических данных могут лежать в основе коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста в учреждениях дошкольного образования, а также применяться в психолого-просветительской деятельности с родителями и педагогическими работниками ДООУ в форме консультаций, круглых столов, лекций, практикумов, родительских собраний по предупреждению и коррекции страхов дошкольников.

База исследования: МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 20 старших дошкольников (в возрасте 4-6 лет).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

1.1 Понятие страх в психолого-педагогической литературе

Проблема страха и его влияние на жизнь индивида и всего общества в целом, предстает мощным социокультурным регулятором и заслуживает пристального внимания в рамках теоретических и практических исследований со стороны современной гуманитарной науки.

Рассматривая работу Е.П. Ильина, можно говорить о том, что в русском языке отсутствует четкое определение, относящееся к страху. Изучение энциклопедических словарей показало, что переживания человеком страха описываются многими словарями, но в трактовке: бояться, страшиться, оробеть, утрашаться, трепетать, испугаться, трястись» [24, с. 17].

Толковый словарь представляет определение страха как состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-либо опасностью, бедой [35, с. 69].

В справочнике по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста страх определяется как реакция на угрозу человеку как существу биологическому, когда опасности подвергается жизнь человека (витальная угроза), его физическая ценность [57, с. 161].

Рассматривая ведущий термин выпускной квалификационной работы, мы можем говорить о том, что феномен страха является объектом исследования представителей различных направлений научной мысли, при обсуждении проблемы страха используется множество синонимичных терминов – тревога, боязнь, опасение, испуг, фобия. Страх в обыденном сознании понимается как отрицательное эмоциональное явление,

связующее с неприятными чувствами индивида, между тем страх влечет и положительные обстоятельства, выступая защитным механизмом.

Изучение феномена страха, как категориальной составляющей философии, психологии и педагогики, лежит в основе трудов мыслителей от античности до наших дней. Различные аспекты страха затрагивались многими европейскими философами: Эпикур, Платон, Аристотель, Т. Гоббс, Р. Декарт, Б. Паскаль, Б. Спиноза, П. Гольбах, И. Кант, Ж.-Ж. Руссо, Л. Фейербах и т.д. Экзистенциалисты поместили страх в основной фокус своей исследовательской деятельности: С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, Н.А. Бердяев. До недавнего времени тема страха считалась приоритетной для исследований в рамках таких представителей психологии, как: Д. Айке, В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, К.Э. Изард, Х. Келер, А. Кемпиньский, З. Фрейд, Э. Фромм, И. Ялом [Цит. по: 5, с. 2].

С точки зрения Е.П. Ильина, страх определяется как «эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия» [24, с. 26].

В работе Т.А. Умновой страх трактуется как эмоция, являющаяся реакцией на конкретную, реальную опасность, появляющуюся в окружении человека [Цит. по: 6, с. 1].

Рассматривая страх, К.Э. Изард отмечает, что он предстает реальной частью жизни человека и представляет собой эмоцию в ситуациях, в которых под угрозу поставлено спокойствие и безопасность индивида [23, с. 69].

Страх, как реакцию на вполне определенные стимулы или ситуации, имеющие возбудителем какого-то конкретно человека, объект, предмет – представляет И.А. Фурманов [65, с. 39].

Проблеме страха так же уделяется большое внимание в контексте философии. Упоминания о страхе можно встретить в работах мыслителей

на протяжении всего исторического развития, страх при этом рассматривался в конкретных концептуальных системах. В качестве феномена культуры, вслед за О.С. Фроловой, мы можем говорить о том, что «страх определяется через корреляцию с категориями «ценность» и «норма» – элементами социальной системы, наделяемыми в индивидуальном или общественном сознании особым значением и служащими регулятивом поведения людей» [64, с. 3].

Анализируя генезис данного термина, мы можем говорить о том, что Эпикур дифференцировал страх: страх перед богами, страх перед необходимостью, страх перед смертью. Рассматривая работу П.С. Гуревич, выявлено, что в рамках холистической концепции страх представал крайней степенью трусости, изумления и боязни. Стоическая апатия в качестве идеала предполагала борьбу со страхами и преодоление его составляющих: ужас, робость, испуг, потрясение, мучение [Цит. по: 10, с. 263].

Согласно христианской трактовке, страх подразделяется на три составляющие: Божий страх, выступающий добродетельным, ложный страх, признанный порочным и боязнь Тем самым страх с одной стороны выступает как следствие нарушения божественных заповедей, порождая чувство вины, с другой – предстает основополагающей характеристикой отношений и выражается в трепетном благоговении перед тайной божественного бытия.

В эпоху Просвещения Ж.-Ж. Руссо охарактеризовал страх как естественное общественное состояние. О связи страха с религиозными отчуждениями и необходимости его преодоления упоминал Л. Фейербах. Особое развитие приобрел страх в экзистенциализме, когда посредством страха раскрывалась последняя возможность экзистенции – смерть. Таким образом страх стал лежать в основе подлинного бытия переживаний человека и предстал полноценной философской категорией [Цит. по: 44, с. 415].

В русской философии большое внимание феномену страха уделял Н.А. Бердяев, предлагая различать животный страх, связанный с низшими состояниями жизни и духовный страх, связанный с высшими состояниями. Автор акцентировал внимание на том, что страх с древних времен есть основной человеческий аффект, он движет историей [Цит. по: 49, с. 5].

По мнению К.Д. Ушинского, страх выступает состоянием-отношением к опасным объектам. С данной позиции страх представляется эмоциональным состоянием с его разновидностями, включающими тревогу [Цит. по: 33, с. 547].

Анализируя труды представителей психоанализа, можно говорить о том, что З. Фрейд определял страх в непосредственной связке с объектом, которого боятся, а источником обозначал «Сверх-Я». Реальный страх, по мнению автора – это страх перед известной человеку опасностью, является выражением инстинкта самосохранения, тогда как невротический страх связан с опасностью, которая неизвестна человеку. Таким образом был сделан вывод о том, что страх представляет собой специфическое аффективное состояние личности [Цит. по: 11, с. 9].

Иной точки зрения придерживался Э. Фромм – с позиции автора, источником страха является общество, тем самым страх в неопределенности определяется как «глобальное иррациональное состояние, связанное с иррационализмом социальных структур» [Цит. по: 48, с. 4].

К. Хорни указывает на взаимосвязь тревожности и страха, применяя оба этих термина в качестве синонима для обозначения эмоциональной реакции на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями как дрожь, учащенное дыхание и сердцебиение [Цит. по: 48, с. 5].

На основании вышеизложенного мы можем говорить о том, что страх, как и тревога в неопределенности являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха – опасность предстает очевидной.

Анализируя страх, А. Кемпински отмечает, что данное явление столь распространенное и имеет столько разнообразных оттенков, что трудно не только объяснить, но и рационально классифицировать страх в мире человеческих переживаний. С позиции автора, существует четыре вида страха, вызываемого факторами различного характера: биологический, социальный, моральный и дезинтеграционный. Биологический страх возникает при угрозе жизни человека, социальный – характеризует зависимость от общественной среды и складывается из опасения перед общественным порядком и при взаимодействии с социальным окружением. Моральный страх вызывается опасениями самого страха и его последствий, а дезинтеграционный страх появляется при появлении внезапного и непредвиденного раздражителя [26, с. 69].

Рассматривая представителей отечественной науки, можно говорить о том, что В.В. Бойко с позиции психофизиологии отмечал, что в состоянии страха активно проявляется правое полушарие, связанное с телесной схемой и эмоциями. Страх, по мнению автора, характеризуется выраженными психоэмоциональным напряжением, когда воздействие сильного раздражителя (триггера), способствует опережающей деятельности эмоционального личностного компонента над мыслительными процессами. Эмоциональное подкрепление, в свою очередь, усиливает яркое запечатление раздражителя и сопутствующих негативных переживаний [Цит. по: 47, с. 31].

Идентичной точки зрения придерживается А.И. Кравченко, отмечая страх бурной кратковременной эмоцией (аффект), возникающей, как правило, в ответ на сильный раздражитель. Тем самым аффект всегда привязан к конкретной ситуации, подчиняет мысли и движения человека [Цит. по: 30, с. 789].

По мнению Е.В. Воскресенской, страх – это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с

угрозой или при ее ожидании. Раскрывая данное определение, автор говорит о том, что угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека, его материальное благополучие или статус в обществе, а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей. Страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует человека подготовиться [11, с. 4].

Виды страха могут иметь принципиальные различия. Рассматривая страхи, И.С. Сергеев выделил страх перед реальными опасностями, то есть объективно угрожающие здоровью и благополучию личности, страх перед мнимыми опасностями, воспринимающимися личностью как угроза благополучия, страх перед опасностями престижного характера, страх собственной личностной несостоятельности и условно-рефлекторные страхи, возникающие в результате испытанной ранее неприятной ситуации [Цит. по: 52, с. 119].

Анализ работы Е.В. Воскресенской показал, что авторы выделяют следующие виды страха, вслед за Х. Христозовым: по форме и оттенкам проявления (астенический и стенический, адекватный и неадекватный), по степени выраженности (испуг, боязнь, ужас), по форме проявления (витальный, реальный, моральный), по виду (осознаваемые генерализованный, осознаваемый локализованный, неосознаваемый генерализованный и скрытый локализованный), по этапам развития (нерешительность, неуверенность, смущение, боязливость, тревогу, ужас) [11, с. 9].

Ю.В. Щербатых разделяет все страхи на три группы: биологические, связанные с угрозой жизни, социальные, связанные с изменением социального статуса и экзистенциальные, связанные с самой сущностью человека (характерны для всех людей) [67, с. 119].

С точки зрения А.С. Зобова все страхи возможно подразделить в соответствии с опасностями, на которых они основаны: реальные и объективно угрожающие здоровью, благополучию личности, мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию и престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе [Цит. по: 16, с. 38].

Рассматривая работу Г.А. Дорофеевой, можно говорить о том, что с медицинской точки зрения, классификация страхов включает в себя: тревожные фобические расстройства (агорафобия, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, другие фобические тревожные расстройства), другие панические расстройства (паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, смешанное тревожное и депрессивное расстройство), обсессивно-компульсивное расстройство. Анализируя медицинскую классификацию болезней, Г.А. Дорофеева делает вывод о том, что данные указывают на более широкий социально-психологический и социальный контекст, а механизм возникновения фобий схож с механизмом возникновения страхов [Цит. по: 40, с. 117].

На основании выше представленных данных, мы можем говорить о том, что в самом обобщенном виде страх условно классифицируется на ситуационный, возникающий в необычных для индивида ситуациях и обстоятельствах и личностно-обусловленный – предполагаемый индивидуально-личностными особенностями. Таким образом страх бывает реальным и воображаемым, острым и хроническим, а также принято выделять возрастные страхи, проявление которых чаще всего совпадают с определенными изменениями и новообразованиями этапа онтогенеза.

Особую теоретическую ценность в психологии составляют исследования, направленные на изучение страхов, связанных с возрастными и гендерными особенностями личности.

Так, Н.Н. Авдеева отмечает, что первые страхи наблюдаются у младенцев в форме сепарационной тревоги, на первом году жизни появляются страхи перед незнакомцами, а уже ко второму году – появляется страх высоты, боли, одиночества, животными и т.п. [1, с. 65].

Следовательно, страхи сопровождают человека на протяжении всего существования и трансформируются в соответствии с индивидуально-личностными особенностями, социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью и центральным новообразованием каждого возрастного этапа.

Таким образом, страх – это естественное сопровождение человеческого развития. Изучение психолого-педагогической литературы показал, что объективный подход к рассмотрению эмоций страха указывает на то, что несмотря на свою отрицательную окраску, страх выполняет разнообразные функции в жизни человека. Возникновение страха целесообразно, однако – страх становится препятствием для достижения поставленных личностью целей. Анализ понятия страха в психолого-педагогической литературе показывает, что под страхом мы будем понимать эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия.

1.2 Особенности страхов у детей 4-6 лет

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временной характер. Однако, именно в дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы.

Рассматривая данный период онтогенеза, можно говорить о том, что период от 4 до 5 лет называют средним дошкольным возрастом, от 5 до 6 лет – старшим дошкольным возрастом. Ведущим видом деятельности по-

прежнему является игра, определяющая позицию ребенка и его восприятие мира, характер общения и отношения со взрослыми и сверстниками, формирование всех основных новообразований периода дошкольного детства [42, с. 98].

Традиционно сложилось, что воспринимается старший дошкольный возраст как период подготовки к обучению в школе, однако первоочередно этот этап возрастного развития связан с активным входом ребенка в мир социальных отношений, попытками познать социум и определить свое место в этой социальной действительности.

Рассматривая психологические особенности детей старшего дошкольного возраста, было выявлено, что мышление претерпевает переход от наглядно-образного к образно-схематическому с элементами логического. В данный период онтогенеза осуществляется формирование планирующей функции речи, развивается внутренняя речь, тем самым способами познания выступает общение со взрослыми и сверстниками, самостоятельная деятельность и экспериментирование. Изучение теоретико-методологической литературы показало, что дошкольный возраст называют возрастом аффективности. Эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, что проявляется в ярких, хотя и кратковременных аффектах, в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому [54, с. 1033].

Углубление знаний об окружающем мире ведет к расширению круга предметов и явлений, к которым старший дошкольник испытывает устойчивое отношение. Развитию эмоциональной сферы способствует речь, благодаря которой ребенок осознает свои чувства и переживания, объясняет их. В старшем дошкольном возрасте формируются высшие чувства: моральные, эстетические, познавательные, усложняется содержание эмоциональной сферы. В.А. Крупчин делает акцент на том, что в старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается воображение. «Воображение

питается реальным опытом ребенка, чем богаче опыт, тем более яркими являются продукты его воображения», отмечает автор [Цит. по: 15, с. 568].

Ярким примером связи воображения и эмоций выступает не только изобразительная и игровая деятельность детей дошкольного возраста, но и количество и содержание детских страхов. Определение решающей связи воображения дошкольника и эмоций, роли воображения как средства опроизволивания страхов, как отмечает, Н.В. Носкова, позволяет наметить генеральную линию изучения, диагностики и последующей коррекции [Цит. по: 51, с. 243].

Детские страхи, как отмечает М.Н. Зайцева, выступают серьезной проблемой для детей и их родителей, ведь с возрастом и развитием высших психических функций, страхи увеличиваются в количестве и становятся все более яркими, агрессивными. Страх относится к общевозрастной проблеме эмоциональной жизни ребенка, поэтому ее психологическая проработка занимает особое место в детской субкультуре преодоления страха – рассказывание страшных историй, детские шалости и испытания храбрости [20, с. 33].

Детские страхи, как отмечено Л.С. Акопян, в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и, в целом, имеют положительный адаптационный смысл [Цит. по: 7, с. 112].

Проблема эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста, в частности, проблема детских страхов, достаточно полно раскрывается в трудах изучения Л.С. Акопян, А.И. Захарова, В.С. Мухиной, М.В. Осориной, А.М. Прихожан и др. Работы Г.М. Бреслав, В.Е. Каган, В.В. Лебединского, А.С. Спиваковского лежат в основе отнесения детей с повышенным количеством страхов к группе риска по нервозам аддиктивному поведению и эмоциональным личностным наращениям [19, с. 118].

Исследуя страхи детей дошкольного возраста, А.С. Зобов пришел к выводу, что в дошкольном возрасте над реальными страхами преобладают мнимые (фантазийные, выдуманные), в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных литературных произведений, просмотренных кинофильмов. Однако, ближе к младшему школьному возрасту значимость мнимых опасностей снижается, а реальных страхов – возрастает [Цит. по: 25, с. 1392].

Вслед за ним, Е.П. Ильин говорит о том, что с возрастом происходит трансформация доминирующих страхов: «у четырехлетних доминирует боязнь темноты, у пятилетних – боязнь животных, у шестилетних – боязнь смерти, у семилеток – боязнь опоздания в школу и боязнь ошибок» [24, с. 151].

Исходя из представленных данных, мы можем говорить о том, что существует тенденция уменьшения с возрастом частоты проявления одних видов страхов и появления новых видов.

Исследование А.И. Захарова показало, что старший дошкольный возраст – это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено эмоциональным и когнитивным развитием, выросшим пониманием чувства опасности. Исследование автора показало, что центральным страхом является смерть, увеличивается ранг страха смерти родителей. Максимально представлены страхи животных, сказочных персонажей, страх глубины, страшных снов, страх огня. Нарастающее значение проявляет страх чрезвычайных ситуаций (пожар, нападение, война, землетрясение, наводнение), а также страх заболеть, страх наказания, страх перед засыпанием [21, с. 112].

Связующим звеном страхов у старших дошкольников как женского, так и мужского пола – будет страх смерти. Анализ показал, что возникновение страха смерти означает осознание необратимости происходящих возрастных изменений. Старший дошкольник начинает

понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует собой смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Страх смерти предстает нравственно-этической категорией, указывающей на зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению.

Большинство страхов старших дошкольников – реальные и имеют своей мотивацией угрозу для жизни в прямом или косвенном виде, аффективно заострены на инстинкте самосохранения. А.И. Захаров пишет, что «нападение со стороны кого-либо, равно как и болезнь, может обернуться непоправимым несчастьем, увечьем, смертью. То же относится к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне как непосредственным угрозам для жизни». Кроме этого, автором отмечается тенденция нарастания количества страхов, демонстрирующая следующими цифрами: «если к 4 годам для девочек нормально иметь 7 страхов, а для мальчиков – 9, то к 6-7 годам соответственно 9 и 11-12» [21, с. 115]

Анализируя работы В.Г. Колягиной, можно говорить о том, что под воздействием тревожных переживаний и страхов у детей, первоочередно, страдает эмоциональная сфера. Повышенная тревожность и страхи отражаются на всех чувствах негативной окраски и становятся тормозящими факторами для развития положительных эмоций ребенка. Автор утверждает, что эмоциональную сферу, охваченную страхом, характеризует эмоциональная вялость, перенапряжение, общая заторможенность, слабость, импульсивные действия и тревожно-пессимистичная оценка будущего [32, с. 8].

Исследуя эмоциональные новообразования раннего и дошкольного возраста в аспекте проявления детских страхов, В.Г. Колягина делает вывод о том, что в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет), количество страхов у

мальчиков и девочек возрастает. Преобладающими являются страхи животных (ядовитые змеи, медведи, тигры), нападения, страшных снов, пожара и природных катаклизмов (землетрясение, наводнение), глубины в воде, войны, наказания родителей, медицинских вмешательств (уколы), вида крови, врачей, смерти родителей и собственной смерти.

Автор отмечает, что у ребенка старшего дошкольного возраста может отмечаться страх опоздать. Обосновывая предложенную градацию страхов старших дошкольников, автор говорит о том, что в данный период онтогенеза развивается способность к сопереживанию, проявляется чувство стыда, вины и гордости, усложняется психологическая структура страхов. Ребенок осмысленно ориентируется в собственных эмоциональных переживаниях, происходит накопление позитивного и негативного эмоционального поведения в различных ситуациях, а, следовательно, формируется внутренняя оценка поступков и устойчивые формы поведения в ситуации переживания страхов [32, с. 9].

Проанализировав страхи детей старшего дошкольного возраста, Ю.В. Михеевой и Л.М. Смирновой была сконструирована характеристика видов страхов детей дошкольного возраста на основании диагностического обследования с применением методики А.И. Захарова:

– страх смерти – причины возникновения данного страха связаны с характером опасений, напоминающих о ней, подчеркнутым и определенным образом сфокусированы инстинктом самосохранения;

– страх физического ущерба – причины возникновения данного страха связаны с уменьшением безусловно-рефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу;

– социально-опосредованные страхи – связаны с боязнью ребенка старшего дошкольного возраста опоздать. Основа данного страха лежит в неопределенном и тревожном ожидании какого-либо несчастья;

– страх животных и сказочных персонажей – связан с непереносимостью эмоционального искажения образа близкого человека, отчуждения от него, потребностью в ласке и любви;

– страх ночных кошмаров – связан с возникновением чувства страха и ужаса, пережитого в прошлом, то есть представляет собой эмоциональный след, который сохраняется в памяти до настоящего времени;

– «медицинские» страхи – причины возникновения данного страха связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций;

– «пространственные страхи – возникновение данного страха рассматриваются в качестве естественного сигнала опасности для индивида [27, с. 38].

Интересную классификацию детских страхов с учетом их происхождения, как явного, так и скрытого, символичного, предложил И.А. Фурманов. С позиции автора, все страхи детей, в том числе – старшего дошкольного возраста подразделяются на архаические страхи, тревогу отделения, страх потери любви и кастрационную тревогу. Раскроем каждый из страхов в рамках классификации:

– архаические страхи – боязнь темноты, шумов, посторонних, оказаться забыты в незнакомом месте и др.;

– тревога отделения – страх исчезновения, голода, беспомощности, одиночества и др.;

– страх потери любви – боязнь наказания, отвержения, заброшенности, смерти, землетрясения, грозы и грома и др.;

– кастрационная тревога – боязнь операций, увечий, врачей, зубных врачей, болезней, бедности, грабителей, колдуний, приведений и др. [65, с. 115].

Таким образом, проанализировав многообразие методологических подходов к рассмотрению природы страхов старших дошкольников, можно

выделить три наиболее значимых из них. Первая концепция возникновения страхов дошкольников основывается на подходе нейрофизиологов и связывает условно-рефлекторный и инстинктивный механизмы возникновения страхов и тревожности детей с особенностями высшей нервной деятельности, ранним пренатальным и натальным опытом ребенка. Вторая концепция объясняет страх с точки зрения поведенческих реакций дошкольников на осознание физической или социальной угрозы. Третья концепция рассматривает страхи и тревожность детей старшего дошкольного возраста как характеристики поведения, формирующиеся в результате социального научения, неправильного воспитания и «заражения» чувством нестабильности окружающего мира, которое свойственно их родителям. Ведущим страхом старшего дошкольника является страх смерти – его формирование означает осознание ребенком необратимости в пространстве и времени протекающих временных и возрастных изменений. Дети старшего дошкольного возраста начинают понимать, что взросление на определенном этапе заканчивается смертью, которая видится им как неизбежность, что порождает тревогу, эмоциональное неприятие необходимости умереть. Кроме этого, анализ теоретико-методологической литературы показал, что для старших дошкольников характерны страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страхи ночных кошмаров, страх природных катаклизмов (огонь, пожар, наводнение) и физического ущерба (нападение, война), страх заболеть, страхи, связанные с усвоением социальных норм (наказания, опоздания).

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет

Психологическое моделирование является неотъемлемой формой всех видов психологической работы: исследования, диагностики, консультирования, коррекции.

Модель понимают, как мысленно представленную или материально реализованную систему, которая отображает или воспроизводит комплекс существенных свойств и параметров объекта и способна замещать его в процессе познания [Цит. по: 18, с. 151].

Мы будем понимать под моделью естественно или искусственно созданное для изучения социально-психологических процессов и состояний явление (предмет, процесс, ситуацию). В зависимости от характера получаемого знания модели (а значит, и моделирование) могут выполнять различные функции. Термин «моделирование» используется для обозначения научного метода, заключающегося в осуществлении различных процедур, связанных с моделью (создание, преобразование, интерпретация), причем для его раскрытия употребляются такие категории, как «подражание», «воспроизведение», «аналогия», «отражение». Универсальной, полностью раскрывающей смысл данного понятия, по нашему мнению, является следующая формулировка [12, с. 42].

В процессе моделирования психологического процесса исследователь исходит из свойств системности исследуемого явления. Это наличие цели, элементов, структуры, параметров входа, выхода, обратной связи, т.е. управляемости. Управляемость означает возможность задания совокупности организационных форм, позволяющих решать поставленную проблему. Последнее дает возможность разработки и реализации перспективных целевых программ. Стержнем программы является цель, конкретизируемая в ряде подцелей (задач). Их достижение осуществляется с помощью системы мероприятий. Следовательно, алгоритм построения

целевой программы начинается с разработки целей. Метод целеполагания уже давно закрепился при планировании психологических исследований [12, с. 42].

Правила построения «дерева целей» достаточно просты: главная, или как ее принято называть, генеральная цель должна являться вершиной дерева. Ветвями становятся локальные цели, которые помогают в достижении целей верхнего уровня. Главное правило – это полнота описанных целей. Каждая цель должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня. Таким образом, объединение всех целей должно полностью характеризовать главную, генеральную цель.

Алгоритм построения «дерева целей», следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Основные принципы постановки целей и формирования «дерева целей»:

1. Цель определяется назревшей потребностью и возможностями ее достижения. При возникновении всякой потребности естественным является стремление к ее решению. Для определения целей необходимо знание потребностей и анализ возможностей удовлетворения этих потребностей. Цель всегда должна быть реальной.

2. Цель должна быть конкретной и конечной для исполнителей, иметь помимо формулировки количественное выражение или иметь соответствующий критерий ее достижения, задаваться на определенный период времени.

3. Постановка цели осуществляется в несколько этапов. Сначала цель ставится в соответствии с назревшими или прогнозируемыми

потребностями. Затем изыскиваются ресурсы для ее достижения. Наконец, выявив все ресурсы, которые можно привлечь, уточняют цель и период ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель – средство ее достижения – цель.

4. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних, то есть цели систем низшего уровня в совокупности образуют цель системы вышестоящего уровня.

5. Между деревом объектов управления и деревом целей желательно достижение как можно большего соответствия. Структура системы целей должна соответствовать структуре производственной системы (объекта управления), тогда каждая цель достигается определенным подразделением.

6. Построение дерева целей может вестись декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней [18, с. 151].

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет

1. Теоретически обосновать основы исследования психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников.

1.1. Изучить понятия «страх» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «страх».

1.1.2. Описать проявления эмоции страха.

1.2. Выявить особенности страхов у детей 4-6 лет.

1.2.1. Обозначить возрастные границы дошкольного возраста.

1.2.2. Выявить особенности страхов у детей 4-6 лет.

1.2.3. Определить преобладающие страхи у детей 4-6 лет.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы коррекции.

2. Провести исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования страхов у детей 4-6 лет.

2.1.2. Выбрать методы исследования страхов у детей 4-6 лет.

2.1.3. Подобрать методики исследования страхов у детей 4-6 лет.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы страхов у детей 4-6 лет.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.2.1. Провести диагностическое исследование страхов дошкольников после реализации программы психолого-педагогической коррекции.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.3.1. Разработать рекомендаций родителям для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.

На основе «дерева целей» составлена модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет. Модель исследования

психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет

Модель содержит четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

Теоретический блок включает анализ психолого-педагогической литературы по изучению понятия страхов и изучение особенностей психолого-педагогической коррекции страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Диагностический блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить сформированность страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет: «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова), проективная методика «Мои страхи» (А.И. Захаров), «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

В блок коррекции входят: создание и проведение психолого-педагогической программы коррекции страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет. Основываясь на работе А.А. Ковалевской, мы можем говорить о том, что «психологическая коррекция определяется как «исправление» и оптимизация процесса психического развития личности, предполагающая использование естественных движущих сил психологического и личностного развития». При этом, вслед за автором мы учитываем, что психологическая коррекция не предполагает исправления недостатков, имеющих органическую основу, и дифференцируем психокоррекцию нормального и аномального развития, а основываемся на постулате, что психокоррекционное воздействие заключается в формировании отсутствующих или недостаточно развитых психологических качеств [15, с. 177].

Изучив разнообразие видов и методов коррекции страхов, нами были выявлены изотерапия, пластилинотерапия, песочная терапия, сказкотерапия. Арт-терапия выступает средством коррекции страхов старших дошкольников и может быть использована для оказания

коррекционной помощи детям. В программе представлены игры и упражнения, на коррекцию страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

В аналитический блок входит оценка эффективности программы по коррекции страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет, сравнение результатов первичного и вторичного срезов, разработка рекомендаций для родителей и педагогов.

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, коррекционный и аналитический блок. Эффективность коррекции страхов психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блоку соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью программы психолого-педагогической коррекции можно скорректировать страхи психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Выводы по 1 главе

Глава теоретического анализа коррекции страхов у детей 4-6 лет посвящена изучению понятия страха в психолого-педагогической литературе, выявлению возрастных особенностей страхов у представителей старшего дошкольного возраста и анализу средств коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Рассматривая понятие страха в психолого-педагогической литературе (П.С. Гуревич, К.Э. Изорд, Е.П. Ильин, А. Кемпинский, А.И. Кравченко, О.С. Фролова, Ю.В. Щербатых и др.) было выявлено, что под страхом понимают эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека при переживании им реальной или

мнимой опасности для здоровья и благополучия. Страх выполняет разнообразные функции в жизни человека и сопровождает его на всех возрастных периодах, однако, не смотря на целесообразность своего возникновения, страх становится препятствием для достижения поставленных личностью целей.

Изучение особенности страхов у детей 4-6 лет показало, что существует несколько методологических подходов и концепций к рассмотрению возникновения страхов дошкольников (в рамках инстинктивных механизмов, поведенческих реакций и в результате социального научения). Теоретико-методологический анализ показал, что ведущим страхом старшего дошкольника является страх смерти – его формирование означает осознание ребенком необратимости в пространстве и времени протекающих временных и возрастных изменений. Кроме этого, для старших дошкольников характерны страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страхи ночных кошмаров, страх природных катаклизмов (огонь, пожар, наводнение) и физического ущерба (нападение, война), страх заболеть, страхи, связанные с усвоением социальных норм (наказания, опоздания).

Разработана и реализована модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет. Модель психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, коррекционный блок, аналитический блок. Эффективность программы психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блоку соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью программы психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет можно скорректировать страхи у дошкольников.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ (4-6 ЛЕТ)

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходимо в 3 этапа:

Поисково-подготовительный этап: изучалась психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели и задач исследования. На первом этапе мы определили то, что тема психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет актуальна.

Опытно-экспериментальный этап: была определена база исследования, были подобраны методики исследования, отвечающие цели работы, подготовлены бланки. Проводилась диагностика страхов дошкольников по методикам «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова), «Мои страхи» (А.И. Захаров) и диагностики уровня тревожности по «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко). Осуществлен первый психодиагностический срез, то есть констатирующий этап опытно-экспериментальной работы. На основании первичных результатов производился отбор дошкольников для участия в психолого-педагогической программе. Разработана и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по использованным методикам, применение методов математико-статистической обработки данных, разработка рекомендаций для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

– методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова);

– проективная методика «Мои страхи» (А.И. Захаров);

– опросник оценки уровня тревожности (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ – процесс построения связей между различными сторонами, проявлениями и элементами единого объекта или процесса с целью более глубокого его познания и приобретения знаний о взаимосвязях [12, с. 59].

Обобщение – это метод теоретического исследования, при котором происходит выделение общих признаков, присущих группе изучаемых предметов [12, с. 59].

Целеполагание – это процедура определения и формулировки общей цели исследования, разработки системы задач, их последовательности в достижении общей цели, формулировки задач в соответствии с этапами исследовательских действий – теоретических и эмпирических.

Моделирование – метод теоретического познания, состоящий в исследовании каких-либо явлений, процессов или систем путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения поведения и характеристик реальных систем [12, с. 59].

Эксперимент – исследование каких-либо явлений путем активного воздействия на них при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении.

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента [12, с. 52].

Формирующий эксперимент – предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики.

Тестирование – метод, применяемый в эмпирических исследованиях, а также как метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида [12, с. 60].

Математически-статистические методики – это методики статистической обработки результатов эксперимента называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя в них скрытые закономерности. Некоторые из методов математико-статистического анализа позволяют вычислять элементарные математические статистики, характеризующие выборочное распределение данных, например, выборочное среднее, выборочная дисперсия, выборочная мода, медиана и др. Иные методы математической статистики, например, регрессионного анализа, позволяют

судить о динамике изменений отдельных статистических выборок. Корреляционный анализ, факторный анализ, методы сравнения выборочных данных позволяют достоверно судить о статистических данных, существующих между переменными величинами [12, с. 61].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Страхи в домиках».

Автор психодиагностической методики: А.И. Захаров, М.А. Панфилова.

Назначение психодиагностической методики: тест предназначен для диагностики страхов у детей.

Структура психодиагностической методики: Ребенку предлагается в красный и черный дом расселить 29 страхов. Ему предлагается определить в каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком – нестрашные. Педагог перечисляет страхи, а дошкольники показывают соответствующий дом, педагог фиксирует.

Стимульный материал: для проведения методики понадобятся контурные изображения двух домов: красного и чёрного цвета. Изобразить дома можно, как на одном листе, так и на разных листах.

Процедура обследования: тест проводится с одним ребенком или с группой детей. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ – выбросить или потерять (тем самым психолог несколько успокаивает актуализированные страхи).

Способ обработки результатов психодиагностической методики: страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами. Среднее число страхов в дошкольном возрасте: у девочек – 10,3; у мальчиков – 8,2.

Регистрируемые показатели: количество страхов у детей.

Название психодиагностической методики: «Мои страхи».

Автор психодиагностической методики: А.И. Захаров.

Назначение психодиагностической методики: выявление страхов у детей.

Структура психодиагностической методики: с ребенком проводится индивидуальная беседа, а затем ему предлагают нарисовать свой страх.

Стимульный материал: цветные карандаши и листы А 4.

Процедура обследования: обследование проводится в индивидуальной форме. Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их. Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Регистрируемые показатели: уровни страха.

Название психодиагностической методики: «Опросник оценки уровня тревожности».

Автор психодиагностической методики: Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко.

Назначение психодиагностической методики: опросник предназначен для определения уровня тревожности детей дошкольного возраста путем опроса значимых взрослых, в нашем случае – родителей (законных представителей) воспитанников старшего дошкольного возраста.

Структура психодиагностической методики: методика состоит из 20 вопросов. Родителям воспитанников предлагается ответить на 20 утверждений.

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: родителям воспитанников предлагается ответить на 20 утверждений.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: обработка результатов осуществлялась приравниванием положительного ответа на утверждении оценкой в 1 балл и подсчетом итоговой суммы баллов. На основании количественной обработки делался вывод об уровне тревожности в соответствии с диагностическим ключом.

Регистрируемые показатели: уровни тревожности.

Для подтверждения гипотезы будет применяться Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий используется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов

абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Статистический метод математической обработки эмпирических данных Т-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска». В нем приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста подготовительной группы, соответственно дети 5-6 летнего возраста.

Списочный состав группы 20 детей: 12 девочек и 8 мальчиков. Дети находятся в группе с 7 часов до 19 часов.

Группу посещают дети 5-6 лет. Этот возраст играет большую роль в личностном развитии детей. Их развитие соответствует возрастным особенностям детей 5-6 лет, предъявляемых основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

В группе общеразвивающей направленности детей 5-6 лет сформированы нормальные доброжелательные взаимоотношения между детьми и взрослыми, между сверстниками. Дети усвоили определенную систему социальных ценностей, правил поведения в обществе, группе, семье, моральных норм. Они умеют общаться друг с другом, оказывать необходимую помощь.

Общение со сверстниками способствует развитию осознания своих обязанностей, поступков и их последствий, развитию произвольного, волевого поведения, что является необходимым условием последующей учебной деятельности.

В группе проявляется интерес к коллективным формам деятельности. Дети любят играть в сюжетно-ролевые игры, дидактические и подвижные игры. С удовольствием выполняют коллективные и индивидуальные трудовые поручения. Дети четко понимают, что, для того чтобы их участок был самым лучшим необходима работа всей группы. Все вместе они могут больше собрать природного материала, помочь старшим.

У детей данной группы сформировано умение слушать взрослого, отвечать на его вопросы и задавать их. Они любят экспериментировать, их умственное развитие соответствует возрастным особенностям детей 5-7 лет.

Дети группы очень любят рисовать на самые разные темы. Их любимые темы: «Моя любимая игрушка», «Моя семья», «Герои сказок» и т.д. Рисунки представляют собой схематичные изображения предметов. Рисунки отличаются оригинальностью композиционного решения, разнообразной цветовой гаммой. Дети недостаточно детально прорисовывают изображение человеческой фигуры. Конструктивную деятельность, большинство детей, осуществляют на основе схем, по определенным условиям. Недостаточно хорошо выполняется деятельность по замыслу. Предпочитают конструировать из разнообразного

строительного материала, испытывают сложности в складывании из бумаги и работе с природным материалом.

На основании цели и гипотезы исследовательской работы, в соответствии с диагностическим этапом исследовательской деятельности, нами была проведена диагностика старших дошкольников МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска», с помощью подобранного и ранее описанного диагностического инструментария. Остановимся на качественном и количественном анализе эмпирического изучения страхов у детей старшего дошкольного возраста.

С дошкольниками было проведено исследование страхов дошкольников по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

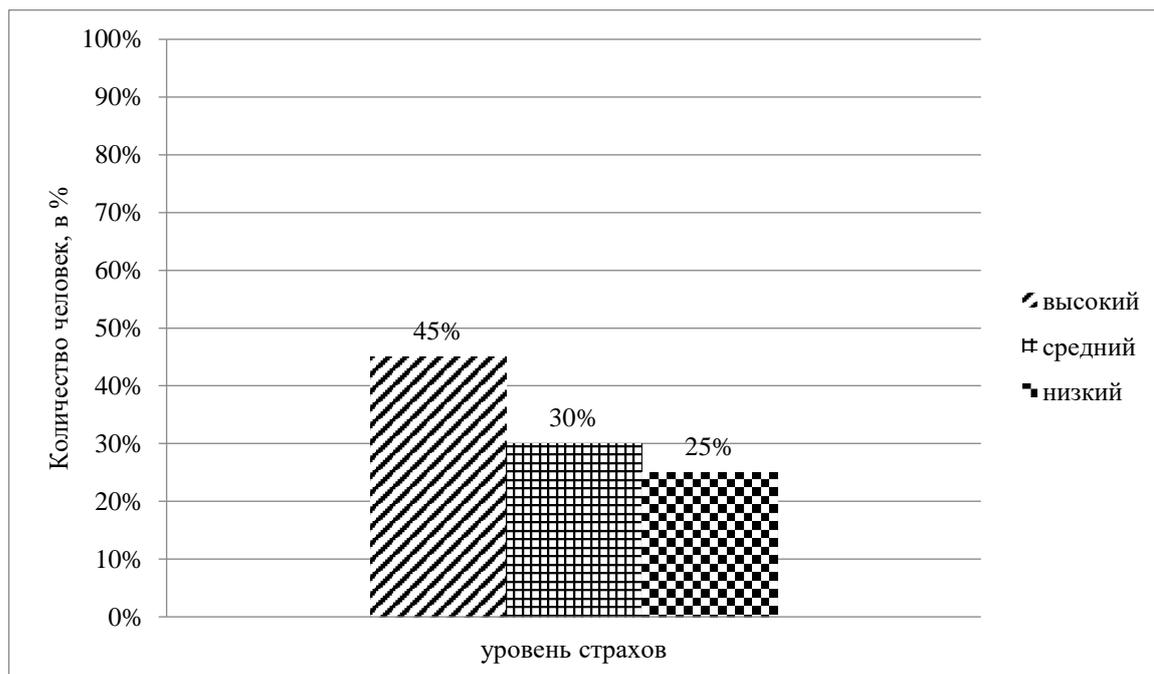


Рисунок 3 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

Согласно рисунку 3, в выборке выявлен высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек. Эти дети неуверенные в себе, нерешительные, с низкой

самооценкой, недоверчивые к окружающим, присутствует агрессия и подозрительность.

Средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек. Эти дети общительные, с адекватной самооценкой, уверены в себе.

Низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек. Дети, достаточно уверенные в себе, общительные, у которых преобладает повышенное настроение.

С дошкольниками было проведено исследование страхов дошкольников по проективной методике «Мои страхи» (А.И. Захаров). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

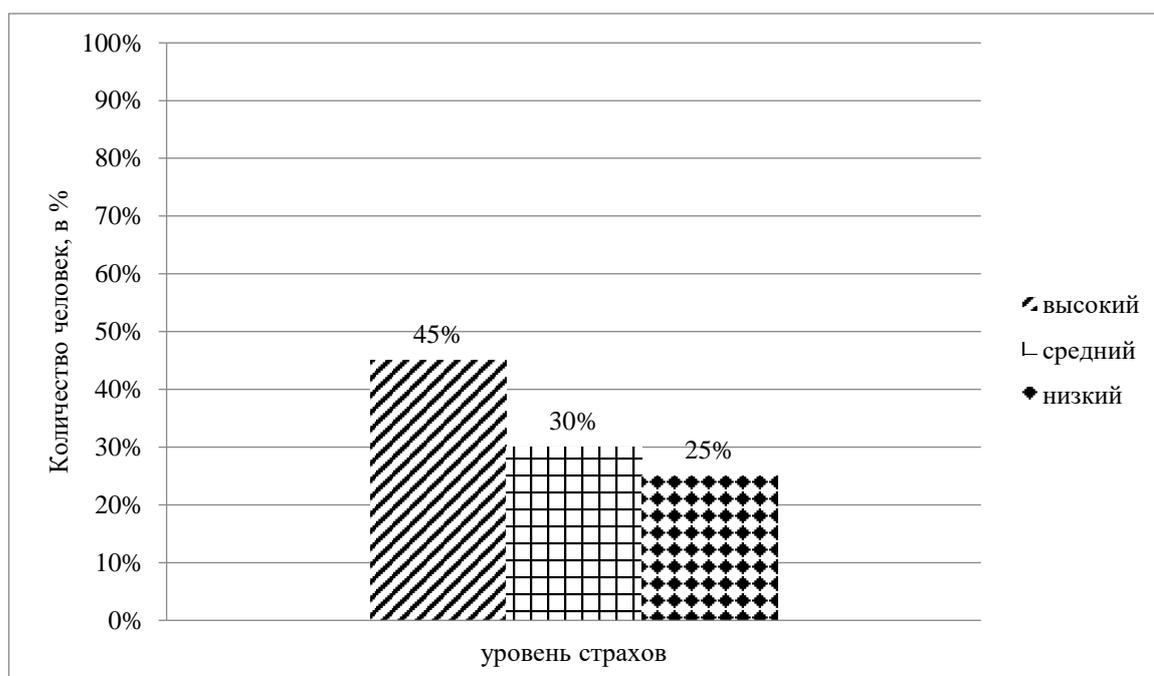


Рисунок 4 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Мои страхи» (А.И. Захаров)

Согласно рисунку 4, в выборке выявлен высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек. Высокий уровень страхов у детей 4-6 лет может характеризоваться следующими особенностями: множественными страхами (как правило, это сочетание страхов, например, наказания и психологического одиночества, смерти и наказания, высоты и одиночества),

повышенной эмоциональной напряжённостью (дети с повышенным уровнем страхов захвачены своим страхом и постоянно его переживают), признаками эмоциональной лабильности (встречаются признаки недостаточной уверенности в себе, низкого психомоторного тонуса и астении), избеганием потенциально опасных ситуаций и объектов (дети стремятся избежать страшных объектов или ситуаций, становятся тревожным, беспокойным, плаксивым), переживания, отражающиеся на самочувствии (нарушается сон, снижается аппетит, возникают боли различной локализации).

Средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек. Эти дети общительные, с адекватной самооценкой, уверены в себе. Средний уровень страхов у детей 4-6 лет характеризуется достаточной общительностью, ненапряжённостью и быстротой ответов на вопросы. При таком уровне страхов дети обычно достаточно общительны, ненапряжены и быстро отвечают на вопросы. Однако если страх не исчезает долгое время или у ребёнка много разнообразных страхов, это может быть показателем преневротического состояния.

Низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек. Низкий уровень страхов у детей 4-6 лет характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряжённостью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы. Такие дети, как правило, хорошо спят, имеют хороший аппетит, не капризны, с ними легко договориться и найти общий язык как со взрослыми, так и со сверстниками.

С дошкольниками было проведено исследование тревожности дошкольников по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

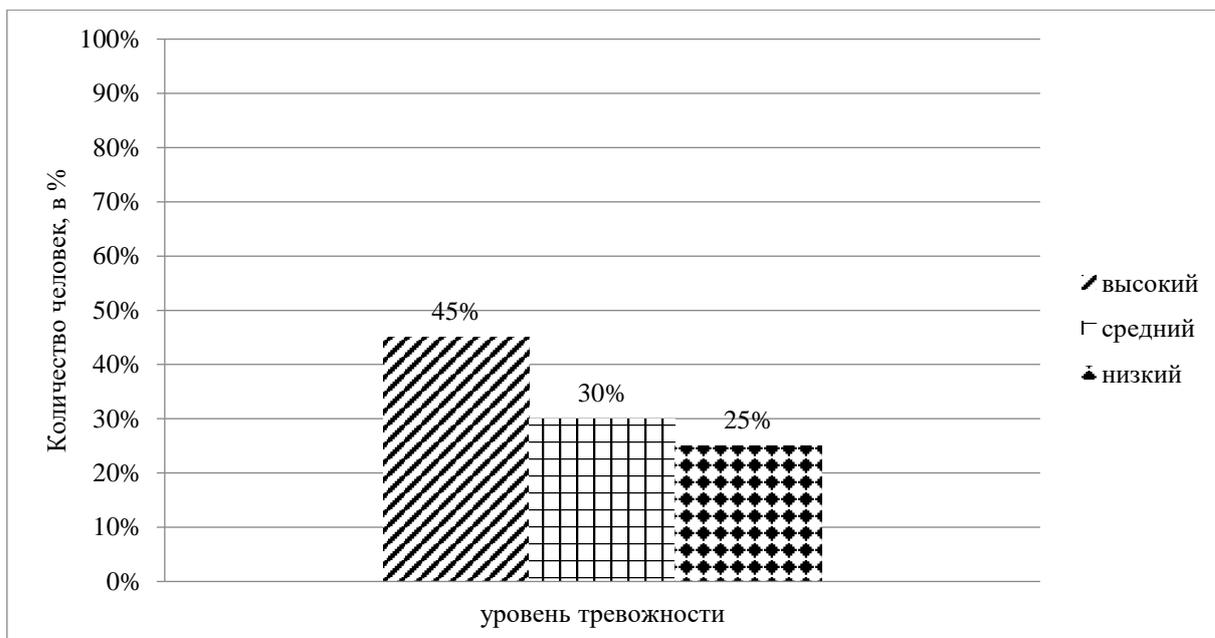


Рисунок 5 – Результаты исследования тревожности у детей 4-6 лет по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

Согласно рисунку 5, в выборке выявлен высокий уровень тревожности у 9 (45 %) человек. Дети имеют склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций. Может проявляться чрезмерной привязанностью к матери, возбудимостью, гиперактивностью, подавленностью, замкнутостью, застенчивостью, страхами, нарушениями сна, аппетита.

Средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек. Дети характеризуются спокойным эмоциональным состоянием, общительностью, умеренной самооценкой. Это более открытые дети, в отличии тех, у кого высокая тревожность. Но они так же могут испытывать беспричинное беспокойство, когда для этого нет видимых причин.

Низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек. Дети характеризуются тем, что им не свойственно испытывать чувство тревоги даже в ситуациях, опасных для жизни. Как следствие, ребенок не может оценить степень угрозы адекватно, чересчур спокоен, не предполагает возможность возникновения трудностей и наличие рисков.

В ходе исследования страхов старших дошкольников были выявлены высокий, средний и низкий уровни страха и тревожности. Результаты диагностики позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы коррекции страхов у детей 4-6 лет. Мы будем проводить психолого-педагогическую коррекцию страхов с 9 дошкольниками, которые имеют высокий уровень страха и высокий уровень тревожности.

Таким образом, наше исследование проводилось на базе МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска». В нем принимали участие 20 дошкольников в возрасте 4-6 лет. В ходе нашего исследования были проведены 3 методики. Мы определили выборку, провели методики, произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество человек в процентах по каждой методике, определили, что будем проводить программу психолого-педагогической коррекции страхов с 9 дошкольниками, которые имеют высокий уровень страха и высокий уровень тревожности.

Выводы по 2 главе

Во второй главе мы определили три этапа нашего исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Мы выделили методы нашего исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, построение дерева целей, тестирование, эксперимент и его этапы, метод математической статистики; определили методики, с помощью которой будем исследовать страхи у детей 4-6 лет.

Исследование проводилось на базе МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска». В нем приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста подготовительной группы.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) были выявлены: высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек;

– по результатам методики «Мои страхи» (А.И. Захаров) были выявлены: высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек;

– по результатам методики «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) были выявлены: высокий уровень тревожности у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек.

В ходе исследования страхов старших дошкольников были выявлены высокий, средний и низкий уровни страха и тревожности. Результаты диагностики позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы коррекции страхов у детей 4-6 лет. Мы будем проводить психолого-педагогическую коррекцию страхов у детей 4-6 лет с 9 дошкольниками, которые имеют высокий уровень страха и высокий уровень тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции страхов у детей 4-6 лет

В соответствии с результатами эмпирического изучения страхов у детей 4-6 лет, на основании анализа теоретико-методологической литературы, а также в соответствии с гипотезой выпускной квалификационной работы, заключающейся в предположении что, коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современной действительности повышается количество стрессогенных факторов, воздействующих на личность. Особенно этому негативному влиянию подвержены представители дошкольного возраста, так как ребенок может стать жертвой влияния множества неблагоприятных факторов, одним из которых выступают детские страхи, что способствует замедлению психических процессов развития личности. Актуальность заявленной проблемы вытекает из необходимости реализации коррекционных мероприятий, направленных на снятие страхов у старших дошкольников, в том числе арт-терапевтическими средствами.

Цель программы: создание условий психологической коррекции, устранение и преодоление страхов у детей 4-6 лет.

Задачи:

1. Формирование и развитие эмоциональной сферы личности у детей 4-6 лет.
2. Десенсибилизация ведущих страхов у детей 4-6 лет, снижение выраженности страхов.

3. Снижение уровня тревожности и нейтрализация эмоционально-негативных переживаний.

Принципы и психологические механизмы реализации программы:

1) принцип разнообразия детства – сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, восприятие детских страхов как естественного феномена данного возрастного периода;

2) принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия – предполагает уважение и принятие личности старшего дошкольника, доброжелательность и внимание к нему;

3) принцип индивидуализации – индивидуальное наблюдение за старшим дошкольником, сбор данных о нем, анализ действий и поступков, помощь в сложных ситуациях, предоставление возможности выбора в разных видах деятельности;

4) принцип возрастной адекватности коррекционной деятельности – в коррекционном процессе используются основные виды деятельности старших дошкольников, творческая активность, опираясь на особенности возраста и задачи развития, учитывая его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

Программа рассчитана для детей 4-6 лет.

Рассматривая средства коррекции детских страхов, большинство представителей психолого-педагогической науки отмечают арт-терапию – это раздел психокоррекционной работы, основой которого является использование творческих видов деятельности. Полифункциональность арт-терапии представлена в трудах Л.А. Белозеровой, К.А. Володиной, Т.Г. Глуховой, О.А. Ионова, А.И. Копытина, Л.А. Лебедевой, Д.С. Хомякова [2, с. 12].

Изотерапия как технология основана на использовании изобразительного искусства в решении коррекционных задач.

Ю.П. Куприна замечает, что изотерапия связана с укреплением психического здоровья ребенка, она выполняет психогигиенические, профилактические и коррекционные функции, имеет свои методы и приемы. Образы художественного творчества детей старшего дошкольного возраста отражают страхи, конфликты, воспоминания, мечты, которые ребенок переживает эмоционально в основном в зрительных образах [38, с. 331].

В работе Л.С. Акопян отмечено, что графическое изображение детьми страхов помимо диагностического, терапевтического аспекта, выступает методом коррекции детских страхов [39].

Анализируя работу О.Б. Южаковой, можно говорить о том, что в профилактической и коррекционной работе со старшими дошкольниками изотерапия позволяет: обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование, способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит, создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции, оказывает влияние на осознание детьми своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе. Таким образом, рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами [Цит. по: 14, с. 126].

Рассматривая сказкотерапию, можно говорить о том, что под данным видом арт-терапии понимается «набор способов передачи знаний о социальной реализации человека, сообразной его духовной природе» [8, с. 54].

Опираясь на результаты эксперимента А.Х. Сачковой и исследования Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, мы можем говорить о том, что методы

сказкотерапии доступны для коррекции преобладающих страхов детей старшего дошкольного возраста [Цит. по: 17, с. 107].

Следовательно, можно сделать вывод о том, что арт-терапия, изотерапия, сказкотерапия помогает снять у детей чувство тревожности, страха, изменяется самоотношение, развивается творческое воображение, что свидетельствует о психокоррекционных свойствах.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация – сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка – успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия – используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия – способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт-терапия – актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности [68, с. 180].

Условия проведения занятий:

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершённости занятия;

5) игра не комментируется взрослым;
6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации [69, с. 99].

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 10 занятий, 3 раза в неделю – по 30-40 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Уменьшение количества страхов.
3. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.
4. Снижение тревожности, приобретение умений справляться с собственными страхами.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу, что дает возможность открытого общения, ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательные (контактные): 1 занятие – включает объединение детей, задания, направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2 блок – коррекционно-направленные и обучающие: 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3 блок – развлекательные, обучающие, контрольные: 1 занятие.

Структура игрового занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.

3. Коррекционно-развивающий этап.
4. Подведение итогов.
5. Ритуал прощания.

Представим содержание занятий, составивших программу психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников. Более подробно ее описание в приложении 3.

Занятие 1 «Здравствуйте, это!».

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Доброе утро».
3. Упражнение «Что я люблю?».
4. Упражнение «Качели».
5. Упражнение «Угадай по голосу».
6. Упражнение «Лягушки на болоте».
7. Упражнение «Художники – натуралисты».

Занятие 2 «Мое имя».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Узнай по голосу».
3. Игра «Моё имя».
4. Игра «Разведчики».
5. Рисование самого себя.
6. Упражнение «Доверяющее падение».
7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 3 «Настроение».

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Возьми и передай».
3. Упражнение «Неваляшка».
4. Упражнение «Превращения».
5. Рисование на тему «Моё настроение».
6. Упражнение «Закончи предложение».
7. Упражнение «Пружинки».
8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 4 «Настроение».

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Злые и добрые кошки».
3. Игра «На что похоже моё настроение?».
4. Упражнение «Ласковый мелок».
5. Упражнение «Угадай, что спрятано в песке?».
6. Рисование на тему «Автопортрет».
7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 5 «Наши страхи».

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Петушинные бои».
3. Упражнение «Расскажи свой страх».
4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким...».
5. Упражнение «Чужие рисунки».

6. Упражнение «Дом ужасов».

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 6 «Я больше не боюсь».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «Смелые ребята».

3. Упражнение «Азбука страхов».

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу».

5. Упражнение «На лесной полянке».

6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу».

7. Упражнение «Я тебя не боюсь».

8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 7 «Волшебный лес».

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т.д.».

3. Упражнение «Лягушки на болоте».

4. Упражнение «Неопределённые фигуры».

5. Игра «Тропинка».

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес».

7. Упражнение «Доверяющее падение».

8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 8 «Сказочный лес».

Цель: формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Игра «Сказочная шкатулка».
3. Упражнение «Конкурс боюсек».
4. Игра «Принц и принцесса».
5. Упражнение «Придумай весёлый конец».
6. Рисование на тему «Волшебные зеркала».
7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 9 «Волшебники».

Цель: снижение психологического и мышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Игра «Путаница».
3. Игра «Кораблик».
4. Упражнение «Кони и всадники».
5. Упражнение «Волшебный сон».
6. Рисуем, что увидели во сне.
7. Упражнение «Волшебники».
8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 10 «Солнце в ладошке».

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».
2. Упражнение «Неоконченные предложения».
3. Игра «Баба-Яга».

4. Игра «Комплименты».
5. Упражнение «В лучах солнышка».
6. Упражнение «Солнце в ладошке».
7. Упражнение «Горячие ладошки».

Рассмотрим подробно занятие 2.

Занятие 2 «Мое имя».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

Цель: повышение эмоционального настроения.

Инструкция: Я предлагаю тебе превратиться в маленькое семечко, которое посадили в землю. (Ребенок сворачивается в клубочек, и обхватывает колени руками). Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Всё чаще пригревает солнышко, росточек начинает расти и тянуться к солнышку. (Ребенок постепенно поднимается и тянется вверх). Из ростка вырос прекрасный цветок. (Руки поднимаются и разводятся в стороны – цветок расцвел). Нежится цветок на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток. Какой замечательный цветочек у тебя получился! Расскажи, в какой цветок ты превратился? (ответ ребенка).

2. Упражнение «Узнай по голосу».

Цель: учить ребят играть в коллективе, развивать память, мышление и воображение, умение ориентироваться при помощи голоса, создание положительного эмоционального фона.

Инструкция: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра «Моё имя».

Цель: идентификация себя со своим именем, формирования позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Инструкция: Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают: Тебе нравится твоё имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся. Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например, Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4. Игра «Разведчики».

Цель: этюд на выражение страха.

Инструкция: Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведет, запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Инструкция: Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном – такими, какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение».

Цель: осознание полной бесконтрольности тела, взаимодействие с партнером, снятие психических барьеров через преодоление чувства страха перед опасностью вообще (так как при падении на пол нельзя разбиться или ушибиться сильно, то страх падения ничем не оправдан – это «страх вообще»).

Инструкция: Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Цель: снятия перегрузки мозга после активной интеллектуальной деятельности.

Инструкция: активно растереть ладони рук между собой до появления теплоты ладоней, затем растереть ладонями руки до локтей или до плеч, затем растереть ладонями рук ноги. При выполнении упражнения необходимо растирать активно до теплоты.

Для контроля освоения обучающимися упражнений педагогом проводится занятие в форме викторины, на которой проверяется уровень усвоения навыка выполнения упражнений и знания своевременности применения их в практике. В результате использования коррекционно-оздоровительного комплекса у обучающихся прослеживается положительная динамика в улучшении организации учебно-воспитательного процесса, улучшение восприятия материала обучающимися на занятии, развитие познавательной активности, формирование навыка самостоятельной коррекции обучающимися своего психоэмоционального состояния.

Таким образом, мы разработали и апробировали программу психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников. Мы определили цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста. В программе использовались методы арт-терапии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 10 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут. В результате реализации данной программы, должен заметно снизиться уровень выраженности страхов дошкольников, установиться положительный эмоциональный настрой, снизится тревожность. Данное

утверждение проверим на третьем этапе экспериментального исследования.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После констатирующего эксперимента и проведения разработанной нами психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет на базе МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска» с 9 дошкольниками, которые имели высокий уровень страха и высокий уровень тревожности, была проведена повторная контрольная диагностика. Использовались те же методики диагностики, с целью выявления изменения степени выраженности исследуемого нами феномена.

Результаты проведенного исследования страхов у детей 4-6 лет по проективной методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

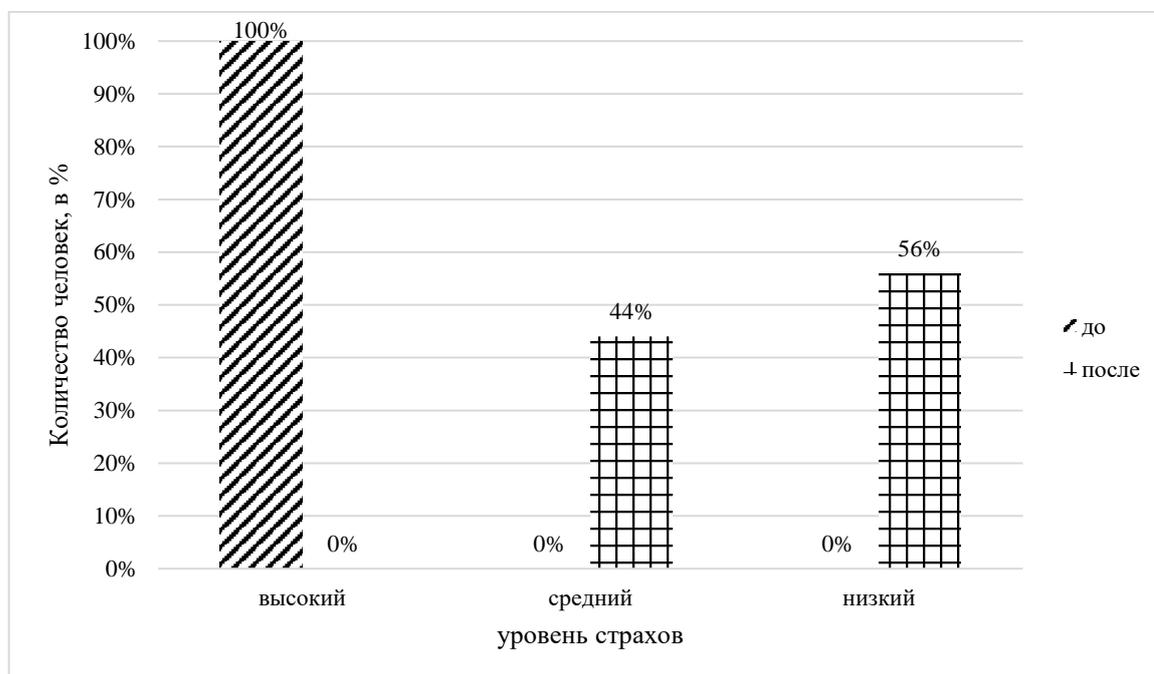


Рисунок 6 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы

На рисунке 6 видно, что после повторной диагностики высокий уровень страхов снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек. Средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек – эти дети общительные, с адекватной самооценкой, уверены в себе. Низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек – дети, достаточно уверенные в себе, общительны, у них преобладает повышенное настроение.

Результаты проведенного исследования страхов у детей 4-6 лет по проективной методике «Мои страхи» (А.И. Захаров) до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

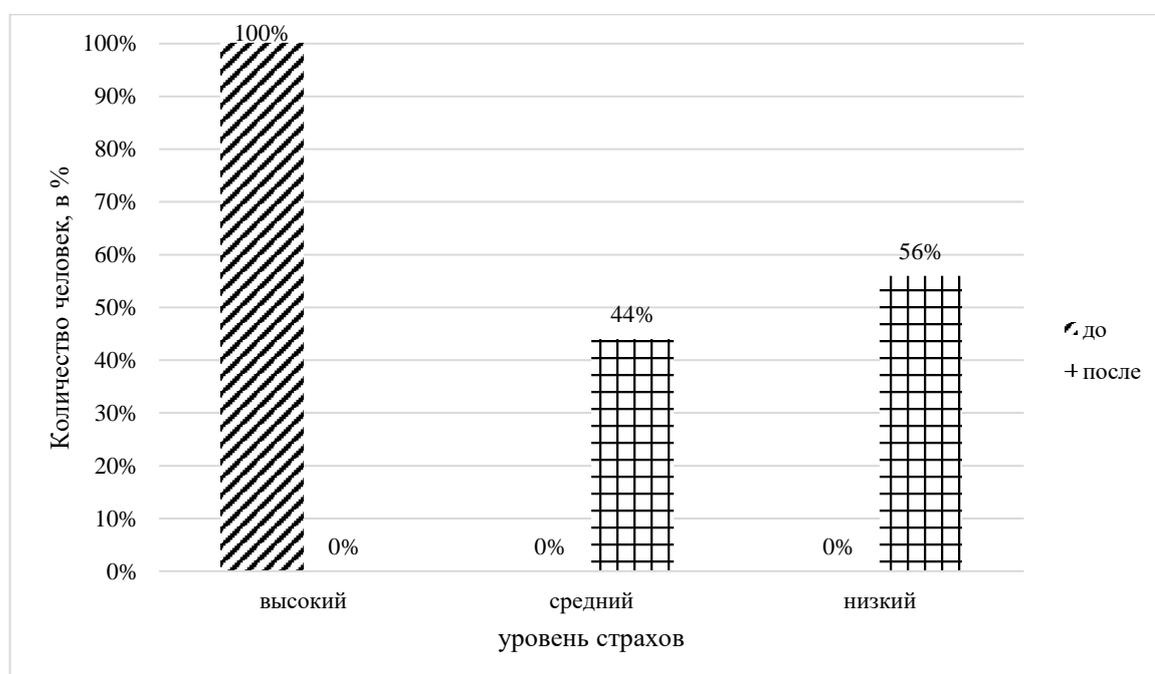


Рисунок 7 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Мои страхи» (А.И. Захаров) до и после реализации программы

На рисунке 7 видно, что после повторной диагностики высокий уровень страхов снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек. Средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек – эти дети общительные, с адекватной самооценкой, уверены в себе. Низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек – дети, достаточно уверенные в себе, общительны, у них преобладает повышенное настроение.

Результаты проведенного исследования тревожности у детей 4-6 лет по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

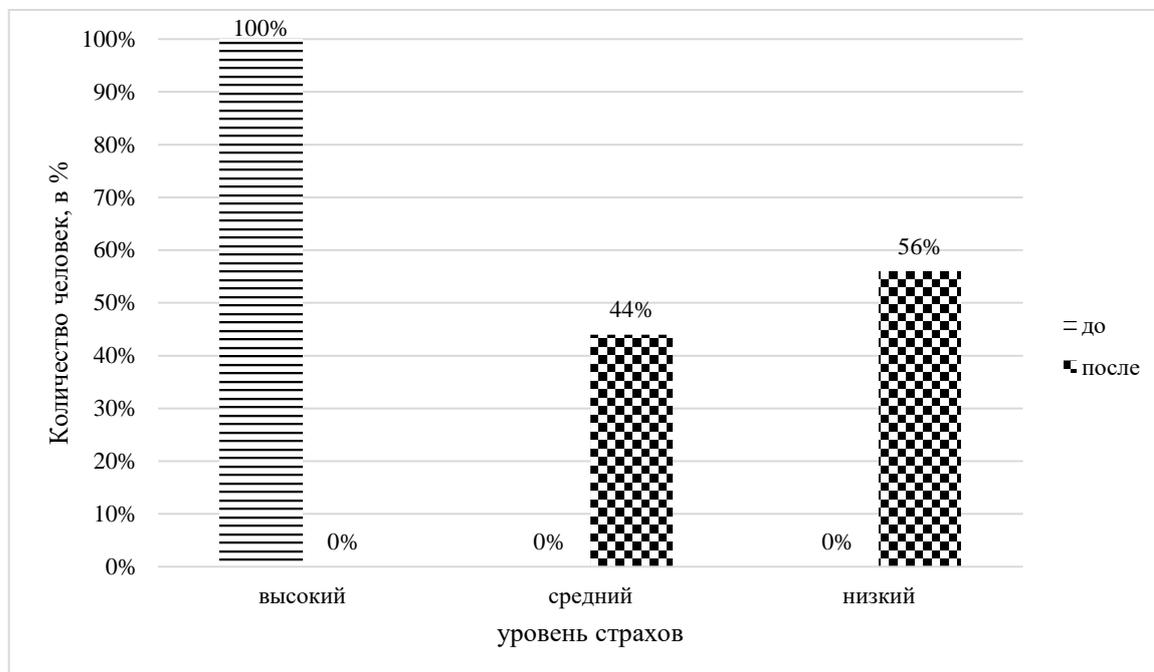


Рисунок 8 – Результаты исследования тревожности у детей 4-6 лет по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

На рисунке 8 видно, что после повторной диагностики высокий уровень тревожности снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек.

Средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек. Дети характеризуются спокойным эмоциональным состоянием, общительностью, умеренной самооценкой. Это более открытые дети, в отличие тех, у кого высокая тревожность. Но они так же могут испытывать беспричинное беспокойство, когда для этого нет видимых причин.

Низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек – дети, достаточно уверенные в себе, общительны, у них преобладает повышенное настроение. Дети характеризуются тем, что им не свойственно испытывать чувство тревоги даже в ситуациях, опасных для жизни. Как следствие, ребенок не может оценить степень угрозы адекватно, чересчур

спокоен, не предполагает возможность возникновения трудностей и наличие рисков.

По результатам исследования видно, что по всем трем методикам после реализации психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников, высокий стразов снизился до 0 (0 %) человек. Средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек. Низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет, мы будем применять Т-критерий Вилкоксона, потому что он позволяет сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня ситуативной тревожности по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.4 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения страхов у детей 4-6 лет не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения страхов у детей 4-6 лет превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Рассчитаем $T_{эмп.}$ по формуле (1).

$$T_{эмп.} = \sum Rt = 0 \quad (1)$$

Построим ось значимости (рисунок 9):

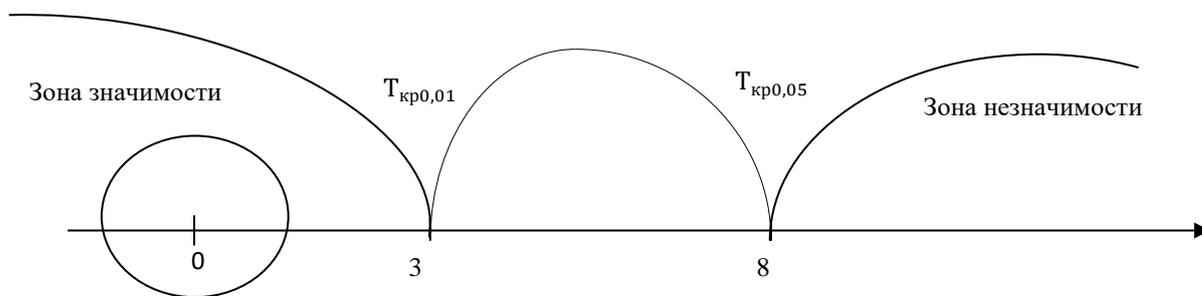


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Страхи в домиках»
(А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

В данном же случае значение $T_{эмп.}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп.} < T_{кр.} (0,01)$.

Принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения страхов у детей 4-6 лет превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность коррекции страхов у детей 4-6 лет. Мы подтвердили гипотезу исследования: что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

Таким образом, после апробации психолого-педагогической программы коррекции страхов у детей 4-6 лет, мы повторно провели исследование страхов у детей 4-6 лет по трем методикам. С целью проверки гипотезы исследования был применен Т-критерий Вилкоксона. Для расчета Т-критерия Вилкоксона были использованы результаты исследования уровня страхов по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы. Мы выявили, что $T_{эмп.}$ попало в зону значимости: $T_{эмп.} < T_{кр.} (0,01)$. Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней страхов у детей 4-6 лет, что доказывает эффективность психолого-педагогической коррекции и подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет

На сегодняшний день отмечается тенденция к увеличению количества детей со страхами. Причина скрывается не только в индивидуальных особенностях старших дошкольников, но и в наличии личностной неопределенности и беспокойства значительной части социального окружения детей, большого количества стрессов, явной невротизации общества, в отсутствии безопасности, что актуализирует изучения средства коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста. Как отмечает Т.Т. Нуржанова, страхи и эмоциональные нарушения «поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет» [Цит. по: 13, с. 1316].

В связи с этим важным аспектом является своевременное обращение к специалистам для преодоления страхов детей старшего дошкольного возраста.

Создание единой воспитательной среды необходимо для благополучного обучения дошкольника. Именно поэтому необходимо сотрудничество педагогов и родителей. Родители могут выступать в роли ассистентов при проведении какого-либо вида деятельности с детьми. От совместной работы родителей и педагогов выигрывают все стороны педагогического процесса: родители принимают активное участие в жизни детей, тем самым лучше понимая и налаживая взаимоотношения; педагоги, взаимодействуя с родителями, узнают больше о ребенке, что позволяет подобрать эффективные средства воспитания и обучения [3, с. 84].

Родителям следует проводить работу не только по устранению страхов, но и по их предупреждению. Помощь ребенку без участия родителей чаще всего не приносит положительных результатов, 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею, поэтому крайне важно подключать к коррекции родителей (давать совместные

домашние задания на дом). В целом родителям предлагается использовать несколько направлений [4, с. 52].

Для родителей по профилактике и коррекции страхов дошкольников предлагаются следующие рекомендации:

1. Дети чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны, внушаемы, это необходимо учитывать и формировать веру ребенка в свои силы и возможности, оптимистический взгляд на все происходящее.

2. Необходимо различными способами повышать и поддерживать самооценку детей. Следует поддерживать и поощрять те виды деятельности, в которых ребенок испытывает ситуацию успеха.

3. В случае приближающейся неблагоприятной ситуации нужно заранее готовить ребенка к этому [36, с. 280].

4. При любом способе борьбы со страхом нельзя оставлять жалобы ребенка без внимания.

5. Следует уменьшить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Ребенка нужно принимать таким, какой он есть и не стараться из него слепить то, чем он не является. Родители должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а родители к ним, – это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

6. При появлении страхов реакция родителя должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Можно обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше – это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится [37, с. 96].

7. За стремление преодолеть страх ребенка обязательно нужно отметить похвалой, поддержкой, наградой. Дети дорожат тем, что их усилия замечены, и это сказывается на их поведении.

8. Основное действие, которое родители должны совершить – это устранить причины тревожности ребенка. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации постоянного неуспеха. Возможно следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

9. Очень важно при появлении страхов вернуть ребенку душевное равновесие. Этого можно добиться путем понимания. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

10. Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет [60, с. 9].

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

1. Признать, что страх реален. Так же, как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными. Одним из наиболее эффективных способов устранения нежелательного поведения ребенка в этом возрасте является игнорирование этого поведения. Однако в случае со страхами этот метод малоэффективен и даже может вызвать обратный эффект – усиление страха или появление

нового страха, ребенок, который боялся пылесоса, может начать бояться большинство бытовых приборов – чайник, кофеварку.

2. Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Не стоит убеждать ребенка, боящегося чудовищ заглянуть под кроватку и в темные углы, а малыша которого пугает звук воды, спускаемой в унитазе, спустить ее самостоятельно и увидеть, сто «ничего страшного не произошло». Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится [61, с. 7].

Оптимальный набор действий может быть таким:

1. Признание: спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. Разъяснение – детям начиная с двухлетнего возраста часто бывает достаточно простого объяснения, например, если ребенок боится звука закипающего чайника можно объяснить, что водичка, которую, он пьет, льется из крана, но, чтобы она была более вкусной и полезной или горячей ее надо сначала очень сильно нагреть, а потом пить. Для этого сделали чайник. В чайнике водичка нагревается. Когда она нагревается, она шумит. Это хороший шум, это значит водичка делается вкусной и полезной, чтобы ребенок мама и папа могли ее пить.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует, однако знакомить детей с фильмами, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются (даже если они кусают грабителей и спасают жизнь

главному герою), а молния попадает в дом (даже если девочка, живущая в доме, не испугалась вызвала пожарных, и все спаслись) [66, с. 39].

4. Демонстрация на расстоянии. Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (боится, что его затянет вместе с водой). Один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны, демонстрируя при этом, что может, а что не может утечь в трубу – волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т.д.

5. Более близкая демонстрация и повышение чувства контроля. Знание о возможности контролировать пугающий объект может помочь ребенку. Опыт включения выключения пугающего бытового прибора; фонарик и ночник, которые ребенок, боящийся темноты, сам может включать и выключать – все это сделает страшное более контролируемым и, следовательно, менее пугающим

6. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

7. Чувство юмора. Не смейтесь над страхами своего малыша, но, используя все вышеописанные приемы, не бойтесь пошутить там, где это уместно, чтобы снять напряжение и помочь расслабиться испуганному ребенку [63, с. 288].

Педагогам следует применять специальные коррекционные методы и приемы.

1. Рисование. Рисование связано с эмоциями удовольствия, радости, восторга, восхищения и даже гнева, но только не страха и печали. Поэтому рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. При этом ребёнок должен рисовать самостоятельно, без помощи взрослых. Сам факт получения задания, организует деятельность ребёнка и мобилизует его на

борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер – страх страха. Решиться рисовать – это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Кроме того, важно, чтобы ребенок отдал родителям свои страхи и тем самым избавился бы от них [46, с. 8].

2. Уничтожение страхов. Первоначально педагоги беседуют с ребенком по поводу его страха. Затем создают его изображение (рисуют или любым другим образом). Далее нарисованный страх уничтожается. После этого ребенку обязательно нужно дать логическое объяснение ситуации. Затем возможна релаксация [34, с. 588].

3. Фантазирование. Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка нужно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Можно предложить ребенку побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Ребенок от имени страха рассказывает самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов нужно следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных

внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать [55, с. 736].

4. Арт-терапия. Заключается в том, что ребенку предлагают нарисовать цветными карандашами то, что он захочет. По ходу рисования задаются вопросы, побуждающие его развивать сюжет рисунка, обогащать палитру используемых цветовых тонов. Если вопросы не помогают достигнуть этого результата, то даются прямые указания: «Давай рядом с домом нарисуем мальчика, который вышел погулять», «Давай сделаем одежду яркой, разноцветной» и т.п. Задача состоит в возможно более детализированном развертывании сюжета, повышении плотности и яркости цвета, выразительности цветовых сочетаний, использовании широкого разнообразия цветовых тонов, преимущественно тёплых – от красного до зелёного. На занятии с дошкольником, желательно сочетать эту методику с сочинением истории (сказки), сюжет которой отталкивается от первого рисунка, а в дальнейшем иллюстрируется следующими детскими рисунками. Такие занятия способствуют стабилизации эмоционального фона у дошкольника [14, с. 127].

5. Игры на телесный контакт, поглаживания. Дети нуждаются в телесном контакте с родителями. Снятию стрессов и страхов помогают игры, поглаживания.

6. Хорошим приемом является сочинение рассказа про свой страх. Для этого нужно его описать и придумать вместе с ребенком, как тот его победит. Но при этом ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо подробно [29].

Таким образом, предложены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов дошкольников мы выделили важные замечания по работе с дошкольниками. Для коррекции страхов необходимо применение разных

способов в комплексе, быть последовательными в работе с детьми, не следует ребенка торопить или замедлять, перебивать, нужно всегда давать ему высказаться, выход из травмирующей ситуации должен быть постепенным, не следует ожидать избавления от страхов после одной игры, ребенок должен во время корректирующих занятий или общения иметь возможность самостоятельно проявлять свои чувства, эмоции, самостоятельно творить и импровизировать; только в случае затруднений родители или педагоги могут чем-нибудь помочь.

Выводы по 3 главе

Третья глава была посвящена разработке и реализации психолого-педагогической программы коррекции страхов дошкольников. Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста. В программе использовались методы арт-терапии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 10 занятий, 3 раза в неделю – по 30-40 минут. Методы и техники, используемые в программе: релаксация, концентрация, функциональная музыка, игротерапия, телесная терапия, арт-терапия.

После констатирующего эксперимента и проведения разработанной нами психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников на базе подготовительной группы МАДОУ «ДС № 100 г. Челябинска» с 9 дошкольниками, которые имели высокий уровень страха и высокий уровень тревожности, была проведена повторная контрольная диагностика. Использовались те же методики диагностики, с целью выявления изменения степени выраженности исследуемого нами феномена. С целью проверки гипотезы исследования был применен Т-критерий Вилкоксона. Для расчета Т-критерия Вилкоксона были использованы результаты исследования уровня страхов по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы. Мы выявили, что $T_{эмп.}$

попало в зону значимости: $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (0,01)$. Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней страхов у детей 4-6 лет, что доказывает эффективность психолого-педагогической коррекции и подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов дошкольников.

Предложены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет. Соблюдая данные рекомендации, родители и педагоги смогут снизить уровень страхов у детей 4-6 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполненного исследования нами была проведена теоретическая и экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет. В рамках исследования решался ряд задач.

Был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме изучения и коррекции страхов детей дошкольного возраста и определено, что наиболее значительный вклад в изучение данной проблемы внесли такие ученые как: А.И. Захаров, И.В. Дубровина, О.А. Карабанова, А.С. Спиваковская, О.В. Хухлаева, А.Ю. Татаринцева, А.И. Ташева, Э. Лешан, П. Поппер, З. Фрейд, А. Фрейд, А. Фромм, К. Хорни и многие другие.

В исследовании мы дали характеристику понятия «страх» (аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности – угрозы – боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта), определили виды страха, причины его возникновения, признаки проявления, функции, ученых, занимающихся изучением проблемы страха, определили значение страха в жизни современного человека.

Нами было определено что, для дошкольного возраста типичны страхи – темноты, сказочных персонажей, высоты, боли, крови, врачей, уколов. Страхи в данном возрасте обусловлены интенсивным развитием эмоциональной сферы личности, воображения, образного мышления в сочетании с наивностью и внушаемостью. Объекты страха сменяются с возрастом, на смену одним приходят другие. Для ребенка страх часто выступает препятствием для полноценной жизнедеятельности, держит в постоянном напряжении, сковывает активность, порождает неуверенность, осложняет полноценную коммуникацию, уменьшает познавательную активность и получение опыта. Достаточно обширное количество индикаторов страха помогает распознать наличие беспокоящей эмоции у

детей дошкольного возраста и своевременно оказать психологическую помощь.

Исследование страхов у детей 4-6 лет включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) были выявлены: высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек;

– по результатам методики «Мои страхи» (А.И. Захаров) были выявлены: высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек;

– по результатам методики «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) были выявлены: высокий уровень тревожности у 9 (45 %) человек, средний уровень у 6 (30 %) человек, низкий уровень у 5 (25 %) человек.

Для того чтобы скорректировать уровень страхов дошкольников нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции страхов у детей 4-6 лет. Данная программа позволила снизить уровень страхов у детей 4-6 лет.

Для того чтобы проверить действенность психолого-педагогической программы коррекции страхов дошкольников, мы провели повторную диагностику страхов по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) высокий уровень страхов снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек, средний уровень повысился

с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек, низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Мои страхи» (А.И. Захаров) высокий уровень страхов снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек, средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек, низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) высокий уровень тревожности снизился с 9 (100 %) человек до 0 (0 %) человек, средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек, низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек.

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики страхов дошкольников можно сказать, что полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации психолого-педагогической программы коррекции страхов у детей 4-6 лет снизился уровень страхов. По результатам исследования видно, что по всем трем методикам после реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников, высокий уровень снизился до 0 (0 %) человек. Средний уровень повысился с 0 (0 %) человек до 4 (44 %) человек. Низкий уровень повысился с 0 (0 %) человек до 5 (56 %) человек.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей страхов у детей 4-6 лет, после реализации психолого-педагогической программы коррекции страхов у детей 4-6 лет снизился уровень страхов у детей 4-6 лет.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов методики «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы. Мы выявили, что $T_{эмп}$ попало в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр.} (0,01)$. Результаты математической статистики подтвердили

достоверность изменения уровней страхов у детей 4-6 лет, что доказывает эффективность психолого-педагогической коррекции и подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что коррекция страхов у детей 4-6 лет будет эффективна, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции страхов у детей 4-6 лет, подтвердилась.

Предложены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции страхов у детей 4-6 лет. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в дошкольных учреждениях с целью коррекции уровня страхов дошкольников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева Н. Н. Безопасность : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2012. –133 с. – ISBN 5-89814-121-9.
2. Алексеева Н. И. Коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии / Н. И. Алексеева, Н. А. Шерстнева, М. Н. Павлова // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сб. мат-лов Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2020. – С. 11–14. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42922359> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
3. Алиева З. К. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста / З. К. Алиева, А. М. Муталимова // Міжнародний науковий журнал. – 2016. – № 6 (3). – С. 84–85.
4. Андреева Е. Ф. Методы и приемы психологической коррекции детских страхов у старших дошкольников / Е. Ф. Андреева // XX Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов. – Нерюнгри, 2019. – С. 51–55. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41203330> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
5. Андерсон С. В. Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста / С. В. Андерсон // Молодой ученый. – 2016. – № 5.6 (109.6). – С. 2–5. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26967/> (дата обращения: 19.04.2025).
6. Антонова Е. В. Коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста методами арт-педагогики / Е. В. Антонова, О. А. Томашевская // Теория и практика образования в современном мире : мат-лы VII Междунар. науч. конф. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 1–5. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/152/8430/> (дата обращения: 19.04.2025).

7. Асрян А. А. Принципы построения образовательной среды как детерминанта преодоления дошкольниками страхов и тревоги / А. А. Асрян // Экстремальная психология в экстремальном мире : мат-лы I Междунар. молодежного науч. форума. – Москва, 2019. – С. 111–113. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578117> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
8. Бежаева Д. Н. Сказкотерапия как средство работы с детскими страхами у дошкольников / Д. Н. Бежаева, О. А. Зиновенко // Актуальные вопросы современной педагогики. – Самара, 2016. – С. 53–56. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25686021> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
9. Волосникова Т. А. Особенности психологической коррекции страхов старших дошкольников / Т. А. Волосникова // Современные проблемы общества глазами молодых ученых. – Ставрополь, 2019. – С. 18–24. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38217686> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
10. Воробьева Е. Г. Психологические особенности тревожности и страхов у дошкольников / Е. Г. Воробьева // XIII Машеровские чтения. – Витебск, 2019. – С. 263–264. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41594704> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
11. Воскресенская Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : метод. рек. / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015 – 53 с.
12. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

13. Гаврилица О. В. Проблема диагностики и коррекции страхов у старших дошкольников / О. В. Гаврилица // Ломоносовские чтения на Алтае : фундаментальные проблемы науки и образования. – Барнаул, 2014. – С. 1316–1317. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23680133> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
14. Галиева З. З. Профилактика и коррекция страхов дошкольников средствами арт-терапии / З. З. Галиева, Р. А. Яббарова // Эволюция современной науки. – Киров, 2016. – С. 125–127.
15. Григорьева О. А. Особенности развития творческого воображения старших дошкольников / О. А. Григорьева // Молодой ученый. – 2019. – № 20 (79). – С. 568–569. – URL: <https://moluch.ru/archive/79/13928/> (дата обращения: 19.04.2025).
16. Гудонис В. П. Страхи современных старших дошкольников и их родителей / В. П. Гудонис, И. В. Вачков // Современное дошкольное образование, 2019. – № 4 (94). – С. 36–45. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42305147> (дата обращения: 19.04.2025).
17. Долгова В. И. Анализ результатов психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников методом сказкотерапии / В. И. Долгова, Е. Г. Солодянкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 106–110.
18. Долгова В. И. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Н. Б. Погорелова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – № Т 7. – С. 151–155.
19. Едиханова Ю. М. Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста / Ю. М. Едиханова, Л. А. Багаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 6. – С. 117–121. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/182010.htm> (дата обращения: 19.04.2025).

20. Зайцева М. Н. Возрастные особенности проявления страха у дошкольников / М. Н. Зайцева // Альманах мировой науки, 2020. – № 7 (43). – С. 32–34. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44605538> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
21. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2020. – 448 с. – ISBN 5-89815-704-2.
22. Иванова И. Ю. Психолого-педагогическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 4 (37). – С. 321–327.
23. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – Москва : Питер, 2016. – 460 с. – ISBN 5-314-00067-9.
24. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 411 с. – ISBN 5-469-00446-5.
25. Ионова Н. В. Особенности проявления страхов у дошкольников 6-7 лет / Н. В. Ионова, В. А. Горбунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 1391–1395. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54542.htm> (дата обращения: 19.04.2025).
26. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия / А. Кемпински ; пер. с польского А. А. Боричев. – Москва : Совершенство, 2016. – 316 с. – ISBN 5-8089-0013-1.
27. Кирчева А. В. Особенности страхов у современных дошкольников / А. В. Кирчева // Научные высказывания, 2023. – № 4 (28). – С. 37–40.
28. Кияшко Д. Ю. Особенности проявления тревожности и страхов у современных дошкольников / Д. Ю. Кияшко, Е. Г. Воробьева //

Современное образование Витебщины. – 2020. – № 3 (29). – С. 36–38. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44023228> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

29. Климова Т. О. Коррекция страхов у старших дошкольников в игровой деятельности / Т. О. Климова // Ratio et Natura. – 2020. – № 2 (2). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46450595> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

30. Колпакова А. С. Детские страхи и способы их коррекции у детей младшего школьного возраста / А. С. Колпакова // Молодой ученый. – 2019. – № 3 (62). – С. 789–792. – URL: <https://moluch.ru/archive/62/9501/> (дата обращения: 19.04.2025).

31. Кольцова И. Н. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами игровой терапии : теоретический аспект / И. Н. Кольцова, В. Ю. Черникова // Аллея науки. – 2018. – Т. 5, № 6 (22). – С. 537–540. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35348926&ysclid=mbf79xrpxm136430816> (дата обращения: 19.04.2025).

32. Колягина В. Г. Психология страхов дошкольников : моногр. / В. Г. Колягина. – Москва : Прометей, 2016. – 39 с. – ISBN 978-5-9907986-0-1.

33. Коненко Е. А. Особенности содержания страхов у детей дошкольного возраста / Е. А. Коненко, Н. Н. Михайлова, С. И. Артемова // Молодой ученый. – 2015. – № 15 (95). – С. 547–549. – URL: <https://moluch.ru/archive/95/21454/> (дата обращения: 19.04.2025).

34. Лапшина Л. А. Использование книги-игры «дом монстриков» в работе педагога-психолога для коррекции тревожности и страхов у дошкольников / Л. А. Лапшина, Т. В. Удальцова // Наука и образование : новое время, 2019. – № 1 (30). – С. 587–593. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=37106427> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

35. Лейбин В. Краткий психоаналитический словарь-справочник / В. Лейбин. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 191 с. – ISBN 978-5-89353-442-9.

36. Лукьяненко М. А. Коррекция детских страхов как фактор сохранения психического здоровья дошкольника / М. А. Лукьяненко, О. В. Исаакян // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 48-3. – С. 278–285.

37. Макушкина О. М. Страхи старших дошкольников и их связь с особенностями детско-родительских отношений // О. М. Макушкина, И. А. Саливон // Современные проблемы и перспективы развития естествознания. – Уфа, 2020. – С. 94–98. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44608202> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

38. Мешкова И. В. Коррекция страхов у старших дошкольников посредством изобразительной деятельности / И. В. Мешкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-3. – С. 331–335. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40925864> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

39. Мирзаева Д. Ш. Арт-педагогические технологии коррекции страхов у детей дошкольного возраста / Д. Ш. Мирзаева, З. И. Курбанова // Scientific progress. – 2021. – Т. 2, № 7. – С. 1206–1212.

40. Михайлова М. В. Самые распространенные страхи детей старшего дошкольного возраста / М. В. Михайлова // Молодой ученый. – 2020. – № 34 (324). – С. 117–118. – URL: <https://moluch.ru/archive/324/73252/> (дата обращения: 19.04.2025).

41. Морошкина М. В. Коррекция страхов старших дошкольников сказкотерапевтическими техниками / М. В. Морошкина // Родная

словесность в современном культурном и образовательном пространстве. – Тверь, 2016. – С. 123–127. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26346499> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

42. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для академ. бакалавриата / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 460 с. – ISBN 978-5-9916-4652-9.

43. Орфографический словарь / Ю. В. Алабугина. – Москва : АСТ, Lingua, сор. 2016. – 351 с. – ISBN 978-5-17-088283-0.

44. Петрова В. А. Философские взгляды Людвиг Андреаса Фейербаха / В. А. Петрова // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 415–417. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58921/> (дата обращения: 19.04.2025).

45. Пискотина О. А. Детские страхи : методы диагностики страхов / О. А. Пискотина, А. А. Озёрина. // Молодой ученый. – 2023. – № 1 (448). – С. 259–261. – URL: <https://moluch.ru/archive/448/98597/> (дата обращения: 19.04.2025).

46. Победи свой страх : творческие задания и игры для развития эмоционального интеллекта / И. М. Трущенко. – Москва : Clever, 2020. – 31 с. – ISBN 978-5-001541-96-7.

47. Психодиагностика : практикум по психодиагностике : учебно-методический комплекс / И. Н. Базаркина и др. – Москва : Человек, 2018. – 223 с. – ISBN 978-5-906131-40-9.

48. Романин А. Н. Основы психоанализа : учеб. пособие / А. Н. Романин. – Москва : Издательство «ФЛИНТА», 2016. – 548 с. – ISBN 978-5-9765-2422-4.

49. Русаков С. С. Субъект и субъективация в философии экзистенциализма / С. С. Русаков. – Гатчина : Государственный институт

экономики, финансов, права и технологий, 2022. – 71 с. – ISBN 9785948951799.

50. Рюмина И. М. Исследование содержательных особенностей актуальных страхов у старших дошкольников / И. М. Рюмина, Е. Г. Вишнякова // Научные исследования современности : от разработки к внедрению. – Смоленск, 2018. – С. 81–85. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35247559> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

51. Ряскина И. А. Развитие воображения дошкольника – залог будущей успешной учёбы в школе / И. А. Ряскина, Н. В. Зыкова // Молодой ученый. – 2020. – № 8 (298). – С. 234–236. – URL: <https://moluch.ru/archive/298/67489/> (дата обращения: 19.04.2025).

52. Семушина А. Г. Особенности страхов и их коррекция в дошкольном возрасте / А. Г. Семушина, Е. Н. Скавычева, К. Н. Фештей, Е. В. Цищ // Ученые записки НТГСПИ. Педагогика и психология, 2022. – № 4. – С. 118–128. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49837264> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

53. Сергуничева Н. А. Возрастно-половые и семейные факторы страхов и тревожности у старших дошкольников / Н. А. Сергуничева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2019. – № 4 – С. 561–574. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41598457> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

54. Серышева Е. А. Психологические особенности развития познавательных процессов в дошкольном возрасте / Е. А. Серышева // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1032–1036. – URL: <https://moluch.ru/archive/106/25358/> (дата обращения: 19.04.2025).

55. Солдатова Я. С. Психологическая коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии в

образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения / Я. С. Солдатова, Е. Л. Афанасенкова // Шамовские педагогические чтения научной школы управления образовательными системами. – Москва, 2021. – С. 732–742. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44864266> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

56. Солодянкина Е. Г. Психологическая коррекция страхов детей дошкольного возраста методом сказкотерапии / Е. Г. Солодянкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 291–295.

57. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / В. В. Абраменкова ; под ред. С. Ю. Циркина. – Москва : Питер, 2014. – 895 с. – ISBN 5-318-00115-7.

58. Страх : антология / П. С. Гуревич. – Москва : Алетейа, 2018. – 402 с. – ISBN 5-89321-025-5.

59. Терехова М. Д. Психолого-педагогическая коррекция страхов старших дошкольников / М. Д. Терехова // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 333–337. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48315749> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

60. Ульева Е. Как победить страхи? : развиваем эмоциональный интеллект / Е. Ульева. – Москва : Clever, cop. 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-00154-207-0.

61. Ульева Е. А. Компас эмоций. Страх : сб. сказок для развития эмоционального интеллекта : для чтения взрослыми детям : 5-7 лет / Е. А. Ульева. – Москва : Clever, cop. 2020. – 57 с. – ISBN 978-5-00154-149-3.

62. Фадеева А. А. Характеристика страхов современных дошкольников / А. А. Фадеева, М. В. Данилова // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества. – Магнитогорск, 2018. – С. 195–197. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=36596098> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

63. Фокина А. Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста / А. Н. Фокина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 286–290.

64. Фролова О. С. Феномен страха в культуре : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 24.00.01 / О. С. Фролова ; РГУ. – Ростов-на-Дону, 2016. – 23 с.

65. Фурманов И. А. Психология депривированного ребенка : пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-691-01312-6.

66. Чернева Е. С. Психолого-педагогические рекомендации родителям по коррекции страхов дошкольников с применением метода сказкотерапии / Е. С. Чернева // Научный Лидер, 2023. – № 6 (104). – С. 37–41. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50326605> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

67. Щербатых Ю. В. Психология страха : попул. энцикл. / Ю. В. Щербатых. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2012. – 504 с. – ISBN 5-04-010244-5.

68. Ядрова А. А. Психолого-педагогическая коррекция страхов у старших дошкольников средствами арт-терапии / А. А. Ядрова, К. П. Ядров // Инновационные методы профилактики и коррекции нарушений развития у детей и подростков : межпрофессиональное взаимодействие. – Москва, 2019. – С. 179–182. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38061968> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

69. Halmatov S. Features of Short-Term Fear Corrections in Preschool Children / S. Halmatov, M. A. Panfilova // Shanlax International Journal of

Education. – 2021. – Vol. 9. – № S1. – P. 97–103. – URL: https://www.researchgate.net/publication/351947007_Features_of_Short-Term_Fear_Corrections_in_Preschool_Children (дата обращения: 19.04.2025).

70. Lyashenko N. V. Peculiarities of manifestation of anxiety in children of primary school age / N. V. Lyashenko, K. S. Shalaginova // International Student Scientific Magazine. – 2019. – № 1 – P. 75–75. – URL: <https://eduherald.ru/en/article/view?id=19517> (дата обращения: 19.04.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики

Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).

Цель: тест предназначен для диагностики страхов у детей и подростков.

Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей или подростков. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ – выбросить или потерять. (Тем самым психолог несколько успокаивает актуализированные страхи.) Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

Инструкция: В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком – нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома. (Дошкольники показывают соответствующий дом.)

Стимульный материал: для проведения методики понадобятся контурные изображения двух домов: красного и чёрного цвета. Изобразить дома можно, как на одном листе, так и на разных.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то детей;
- 7) каких-то людей;
- 8) мамы или папы;
- 9) того, что они тебя накажут;

10) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);

- 11) перед тем, как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
- 13) темноты;

- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
- 30) сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
- 31) опоздать в сад (школу).

Возрастные нормы (по А. И. Захарову):

Среднее число страхов в дошкольном возрасте: у девочек – 10,3; у мальчиков – 8,2;

Среднее число страхов в школьном возрасте: у девочек – 9,2; у мальчиков – 6,9.

Таблица 1.1 – Среднее значение страхов

Возраст	Число страхов		Возраст	Число страхов	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7 (дошк.)	9	12	13	8	9
7 (шк.)	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

Возрастные особенности появления страхов.

Младший дошкольный возраст – это боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст – это страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, страх войны.

Младший школьный возраст – это страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст – это страх смерти родителей, страх войны.

Проективная методика «Мои страхи» (А.И. Захаров).

Цель: выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этих детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже произошедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят

рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

«Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:
высокая тревожность – 15-20 баллов, средняя – 7-14 баллов; низкая – 1-6 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет

Таблица 2.1 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	15	Высокий
2.	10	Средний
3.	6	Низкий
4.	5	Низкий
5.	5	Низкий
6.	12	Высокий
7.	12	Высокий
8.	8	Средний
9.	6	Низкий
10.	13	Высокий
11.	8	Средний
12.	6	Низкий
13.	15	Высокий
14.	10	Высокий
15.	10	Средний
16.	13	Высокий
17.	12	Высокий
18.	9	Средний
19.	14	Высокий
20.	10	Средний
Итого:	Высокий уровень – 9 (45%) человек Средний уровень – 6 (30%) человек Низкий уровень – 5 (25%) человек	

Таблица 2.2 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Мои страхи» (А.И. Захаров)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	15	Высокий
2.	10	Средний
3.	6	Низкий
4.	5	Низкий
5.	5	Низкий
6.	12	Высокий
7.	12	Высокий
8.	8	Средний
9.	6	Низкий
10.	13	Высокий
11.	8	Средний
12.	6	Низкий
13.	15	Высокий
14.	10	Высокий

Продолжение таблицы 2.2

15.	10	Средний
16.	13	Высокий
17.	12	Высокий
18.	9	Средний
19.	14	Высокий
20.	10	Средний
Итого:	Высокий уровень – 9 (45%) человек Средний уровень – 6 (30%) человек Низкий уровень – 5 (25%) человек	

Рисунок 2.3 – Результаты исследования тревожности у детей 4-6 лет по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	15	Высокий
2.	7	Средний
3.	1	Низкий
4.	2	Низкий
5.	3	Низкий
6.	16	Высокий
7.	17	Высокий
8.	11	Средний
9.	3	Низкий
10.	16	Высокий
11.	8	Средний
12.	5	Низкий
13.	19	Высокий
14.	18	Высокий
15.	8	Средний
16.	16	Высокий
17.	17	Высокий
18.	9	Средний
19.	20	Высокий
20.	10	Средний
Итого:	Высокий уровень – 9 (45%) человек Средний уровень – 6 (30%) человек Низкий уровень – 5 (25%) человек	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет

Актуальность программы обусловлена тем, что в современной действительности повышается количество стрессогенных факторов, воздействующих на личность. Особенно этому негативному влиянию подвержены представители дошкольного возраста, так как ребенок может стать жертвой влияния множества неблагоприятных факторов, одним из которых выступают детские страхи, что способствует замедлению психических процессов развития личности. Актуальность заявленной проблемы вытекает из необходимости реализации коррекционных мероприятий, направленных на снятие страхов у старших дошкольников, в том числе арт-терапевтическими средствами.

Цель программы: создание условий психологической коррекции, устранение и преодоление страхов у детей 4-6 лет.

Задачи:

1. Формирование и развитие эмоциональной сферы личности у детей 4-6 лет.
2. Десенсибилизация ведущих страхов у детей 4-6 лет, снижение выраженности страхов.
3. Снижение уровня тревожности и нейтрализация эмоционально-негативных переживаний.

Принципы и психологические механизмы реализации программы:

- 1) принцип разнообразия детства – сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, восприятие детских страхов как естественного феномена данного возрастного периода;
- 2) принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия – предполагает уважение и принятие личности старшего дошкольника, доброжелательность и внимание к нему;
- 3) принцип индивидуализации – индивидуальное наблюдение за старшим дошкольником, сбор данных о нем, анализ действий и поступков, помощь в сложных ситуациях, предоставление возможности выбора в разных видах деятельности и др.;
- 4) принцип возрастной адекватности коррекционной деятельности – в коррекционном процессе используются основные виды деятельности старших дошкольников, творческая активность, опираясь на особенности возраста и задачи развития, учитывая его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация – сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка – успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия – используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия – способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия – актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности [68, с. 180].

Условия проведения занятий:

- 1) принятие ребёнка таким, какой он есть;
- 2) нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
- 3) учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
- 4) начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия;
- 5) игра не комментируется взрослым;
- 6) в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации [69, с. 99].

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 10 занятий, 3 раза в неделю – по 30-40 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Уменьшение количества страхов у детей 4-6 лет.
3. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.
4. Снижение тревожности, приобретение умений справляться с собственными страхами.

Занятие 1 «Здравствуйте, это!».

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

2. Упражнение «Доброе утро...».

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д., которые нужно пропеть.

3. Упражнение «Что я люблю?».

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т.д.

4. Упражнение «Качели».

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

5. Упражнение «Угадай по голосу».

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

6. Упражнение «Лягушки на болоте».

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

7. Упражнение «Художники – натуралисты».

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».

Занятие 2 «Мое имя».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).

2. Упражнение «Узнай по голосу».

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра «Моё имя».

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

– Тебе нравится твоё имя?

– Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например, Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4. Игра «Разведчики».

Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведёт, запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

– в зелёном - такими, какими они представляются себе;

– в голубом – какими они хотят быть;

– в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение».

Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 3 «Настроение».

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; «пружинки» на отдельных листах.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. занятие 1).

2. Упражнение «Возьми и передай».

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение «Неваляшка».

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение «Превращения».

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

5. Рисование на тему «Моё настроение».

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение (Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся...).

7. Упражнение «Пружинки».

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 4 «Настроение».

Цель: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).

2. Упражнение «Злые и добрые кошки».

Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра «На что похоже моё настроение?».

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Ласковый мелок».

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение «Угадай, что спрятано в песке?».

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.

6. Рисование на тему «Автопортрет».

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 5 «Наши страхи».

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем».

См. 1 занятие.

2. Упражнение «Петушьи бои».

Дети разбиваются на пары – петушки. Они, стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение «Расскажи свой страх».

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким...».

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки».

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение «Дом ужасов».

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 6 «Я больше не боюсь».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).

2. Упражнение «Смелые ребята».

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Азбука страхов».

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу».

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение «На лесной полянке».

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т.д.).

6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу».

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение «Я тебя не боюсь».

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!».

8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 7 «Волшебный лес».

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).
2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т.д.».

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение «Лягушки на болоте» (см. 1 занятие).
4. Упражнение «Неопределённые фигуры».

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.

5. Игра «Тропинка».

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья... Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т.д.

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес».

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение «Доверяющее падение» (См. 2. занятие).
8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 8 «Сказочный лес».

Цель: Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).
2. Игра «Сказочная шкатулка».

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: «Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение «Конкурс боюсек».

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я... этого не боюсь!».

4. Игра «Принц и принцесса».

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение «Придумай весёлый конец».

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему «Волшебные зеркала».

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, а волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 9 «Волшебники».

Цель: снижение психологического и мышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).

2. Игра «Путаница».

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра «Кораблик».

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!».

4. Упражнение «Кони и всадники».

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в «коня», другой во «всадника». «Коньям» завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача «коня» – бегать быстрее, а задача «всадника» – не допускать столкновения с другими коньями.

5. Упражнение «Волшебный сон».

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение «Волшебники».

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывает кисти рук.

8. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 10 «Солнце в ладошке».

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение «Росточек под солнцем» (см. 1 занятие).

2. Упражнение «Неоконченные предложения».

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

3. Игра «Баба-Яга».

По считалке выбирается Баба-Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба-Яга берёт веточку-помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы-Яги и дразнят её. «Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!» Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра «Комплименты».

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!».

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение «В лучах солнышка».

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

6. Упражнение «Солнце в ладошке».

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком - жук, весь покрытый загаром –
И всё это - мне, и всё это - даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение «Горячие ладошки».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции страхов у детей 4-6 лет

Таблица 4.1 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) до и после реализации программы

№ испытуемого	Балл	Уровень	Балл	Уровень
	До		После	
1.	15	Высокий	10	Средний
2.	12	Высокий	6	Низкий
3.	12	Высокий	5	Низкий
4.	13	Высокий	5	Низкий
5.	15	Высокий	8	Средний
6.	10	Высокий	8	Средний
7.	13	Высокий	6	Низкий
8.	12	Высокий	8	Средний
9.	14	Высокий	6	Низкий
Итого:	Высокий уровень – 9 (100%) человек Средний уровень – 0 (0%) человек Низкий уровень – 0 (0%) человек		Высокий уровень – 0 (0%) человек Средний уровень – 4 (44%) человек Низкий уровень – 5 (56%) человек	

Таблица 4.2 – Результаты исследования страхов у детей 4-6 лет по методике «Мои страхи» (А.И. Захаров) до и после реализации программы

№ испытуемого	Балл	Уровень	Балл	Уровень
	До		После	
1.	15	Высокий	10	Средний
2.	12	Высокий	6	Низкий
3.	12	Высокий	5	Низкий
4.	13	Высокий	5	Низкий
5.	15	Высокий	8	Средний
6.	10	Высокий	6	Низкий
7.	13	Высокий	8	Средний
8.	12	Высокий	6	Низкий
9.	14	Высокий	9	Средний
Итого:	Высокий уровень – 9 (100%) человек Средний уровень – 0 (0%) человек Низкий уровень – 0 (0%) человек		Высокий уровень – 0 (0%) человек Средний уровень – 4 (44%) человек Низкий уровень – 5 (56%) человек	

Таблица 4.3 – Результаты исследования тревожности у детей 4-6 лет по методике «Опросник оценки уровня тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

№ испытуемого	Балл	Уровень	Балл	Уровень
	До		После	
1.	15	Высокий	7	Средний
2.	16	Высокий	4	Низкий
3.	17	Высокий	5	Низкий
4.	16	Высокий	3	Низкий
5.	19	Высокий	8	Средний
6.	18	Высокий	6	Низкий
7.	16	Высокий	8	Средний
8.	17	Высокий	6	Низкий
9.	20	Высокий	10	Средний
Итого:	Высокий уровень – 9 (100%) человек Средний уровень – 0 (0%) человек Низкий уровень – 0 (0%) человек		Высокий уровень – 0 (0%) человек Средний уровень – 4 (44%) человек Низкий уровень – 5 (56%) человек	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
15	10	-5	5	3
12	6	-6	6	4
12	5	-7	7	6
13	5	-8	8	8,5
15	8	-7	7	6
10	8	-2	2	1
13	6	-7	7	6
12	8	-4	4	2
14	6	-8	8	8,5
Сумма				45

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=45$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+9)9}{2} = 45$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=9$:
 $T_{кр}=3$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр}=8$ ($p \leq 0,05$).

Значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Принимается гипотеза H_1 .