



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Выполнил:

студентка группы ЗФ-411/099-4-1А  
Волчек Ирина Владимировна

Проверка на объем заимствований:  
60,19 % авторского текста

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,  
доцент,  
Крушная Наталья Анатольевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 25 » апреля 2017 г.

декан факультета

Е.И. Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ.....                                      | 6  |
| 1.1 Понятие страха в современной детской психологии.....                  | 6  |
| 1.2 Причины проявления страха у детей старшего дошкольного возраста.....  | 16 |
| 1.3 Особенности проявления страха у детей старшего дошкольного возраста.. | 19 |
| 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....   | 28 |
| 2.1 Характеристика детей и методы диагностики.....                        | 28 |
| 2.2 Результаты диагностики.....   | 40 |
| 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.....                              | 44 |
| 3.1 Коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста.....          | 44 |
| 3.2 Анализ результатов.....   | 58 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 64 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....   | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....   | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....   | 73 |

## ВВЕДЕНИЕ

Очень трудно и почти невозможно найти человека, который никогда бы не испытывал чувство страха. Испуг, тревога, беспокойство, страх являются неотъемлемой частью эмоционального проявления нашей психической жизни, как и удивление, радость, гнев, грусть, печаль, восхищение и т.д.

Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Эмоциональный паралич – психогенный ступор, возникающий в результате воздействия сверхсильного, шокового раздражителя.

С детских времен люди сталкиваются с тем, что страх и тревога являются наиболее опасными из всех проявлений эмоций. Многочисленные научные исследования в этой области, проводимые на людях разных возрастов, создают полный и развернутый ответ для дальнейшего понимания страха и тревожности.

Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый, которые приводят к проявлению нежелательных черт характера. Большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями развития и имеют непостоянный характер. Детские страхи, если их вовремя выявить и понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Детские страхи очень распространенное явление. Причины появления детских страхов и тревожности весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, другие боятся темноты, отказываются оставаться в комнате одни, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их семьей что-нибудь случится, убегают от приближающейся собаки, не идут к врачу и т.д.

Проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста является весьма актуальной. Детей данного возраста начинают подготавливать к школе, им предстоит влиться в новую для них среду и в новый коллектив, что, безусловно, приводит дошкольников к тревоге перед чем-то неизведанным. Мне, как

будущему психологу, необходимо научиться своевременно распознавать страхи, так как только вовремя оказанная помощь может предотвратить развитие у детей невротических состояний и неврозов.

**Цель** данной выпускной квалификационной работы состоит в выявлении коррекционных возможностей различных методов в работе с детскими страхами старшего дошкольного возраста.

**Объектами** исследования являются дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

**Предмет:** влияние методов коррекции на детские страхи.

**Задачи:**

- 1) Проанализировать научную литературу по проблемам страхов.
- 2) Ознакомиться с особенностями проявления страхов у детей.
- 3) Разработать коррекционную программу.
- 4) Провести контрольное исследование результатов коррекционной работы.

Экспериментальная работа осуществлялась нами с 2016 года на базе МК ДОУ № 3 г. Аши. В эксперименте принимало участие 10 детей старшей группы. Исследование проходило в несколько этапов.

Первый этап – аналитико-констатирующий.

- постановка целей и задач, формулировка гипотезы;
- ознакомление с литературой;
- определение методов исследования.

Проводилась диагностика, использующая следующие методики:

- методика Захарова А.И.;
- «Кинетический рисунок семьи» Беляускяйте Р.Ф.

Второй этап – коррекционный.

- разработка материалов для проведения коррекции;
- проведение коррекционных работ.

Третий этап – обобщающий.

- обработка результатов проделанной работы.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

## 1.1 Понятие страха в современной детской психологии

Многие ученые прошлых столетий (сошлемся хотя бы на книгу итальянского физиолога А. Моссо «Страх», изданную в 1887 г.) считали, что страх – это болезнь, которую необходимо лечить. Издавна это состояние человека изучали психологи, толкуя страх как отрицательную эмоцию, которая обнаруживает себя. Когда возникает реальная или мнимая опасность.

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [1, с.13].

Понятие страха разрабатывалась многими учеными и исследователями, все они трактовались по-разному, но в большинстве своем имели единый смысл.

Так, в своем словаре В. Даль «Толковый словарь живого великого русского языка» описывает страх как страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия [3].

Согласно электронной энциклопедии – Википедии «Страх есть не что иное, как внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом».

Американский психолог Артур Ребер в своем толковом психологическом словаре трактовал страх как «эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула. Страх обычно характеризуется внутренним, субъектным переживанием очень сильного возбуждения, желания бежать или нападать и рядом симпатических реакций» [6, с. 71].

Русский физиолог Иван Петрович Павлов утверждал, что страх является естественным рефлексом, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Если рассматривать проблему в общем виде, то причиной появления страха является ответная реакция на действие угрожающего характера. Как правило, выделяют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть близких, смерть окружающих и крах жизненных ценностей, которые являются противоположными и противостоящие таким понятиям, как здоровье, жизнь, самоутверждение, самоопределение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т.д.).

Как писал Зигмунд Фрейд в своих работах «страх – это состояние аффекта - объединение определённых ощущений ряда удовольствия – неудовольствия с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а также вероятно, и отражение определённого значимого события» [2, с. 42].

3. Фрейд считал, что такая эмоция у детей как страх, проявляется только тогда, когда им не хватает любимого человека, поэтому они встречают всякого постороннего человека со страхом; они боятся темноты, потому что в темноте не видно любимого человека, и успокаиваются, если могут держать в темноте руку этого лица. По его мнению, переоценивают значение всех детских испугов или жутких сказок нянек, когда обвиняют их в том, что они вызывают боязливость

детей. Дети, склонные к боязливости, восприимчивы к таким сказкам, которые на других детей не производят никакого впечатления. А к страхам склонны дети с очень сильным, или преждевременно развитым, или благодаря изнеженности ставшим слишком требовательным сексуальным влечением [2, с.81].

Такие эмоциональные реакции, как страх являются нормальным явлением в развитии дошкольников. С возрастом страхи самопроизвольно проходят. Негативное влияние на детей оказывают, лишь чрезмерно сильные, болезненно заостренные и неадекватные страхи или очень частое пребывание в состоянии страха, это приводит к развитию «невроза страха». К таким последствиям могут приводить как внешние социальные факторы, так и внутренние.

Большую часть страхов у детей составляют страхи, которые им неосознанно внушили. Источники таких внушений могут быть взрослые окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели), которые, сами того не подозревая, заражают ребенка страхом, тем что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит» и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем ему все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Взрослый добился своего – ребенок послушался. Но какой ценой? Страх закрепился и распространился на сходные ситуации.

Все это дает основание говорить об условнорефлекторном характере страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Страх – это одно из средств познания окружающей действительности, ведущее к более избирательному и критичному отношению к ней. Страх, таким образом, выполняет определенную социализирующую и обучающую роль в процессе формирования личности. Поэтому воспитание устойчивости к страху

направлено не на избавление от него, а на выработку умения владеть собой при его наличии, тем более что у каждого из нас есть естественные психологические механизмы для его преодоления.

*Страх и тревога.* Так же часто, как термин «страх», встречается термин «тревога», и в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревоги - ужас.

Тревога в большей степени присуща людям с повышенным чувством собственного достоинства, долга, ответственности и повышенно чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь и благополучие как свое, так и близких людей.

Следовательно, если страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

В отличие от страха тревога не всегда негативно воспринимаемое чувство, так как она может проявляться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений его с родителями и сверстниками может приобретать значение как тревоги, так и страха. Общим признаком для тревоги и страха является чувство беспокойства. Оно может проявляться в растерянности ребенка, когда ему задают вопросы, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все холодеет, тело «наливается свинцом», ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений, или наоборот, становится неподвижным.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия непропорциональны опасности, и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги,

подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

Таким образом, тревога – это базисная реакция, общее понятие, а страх - это выражение того же самого качества, но в специфической, объективированной форме.

*Разновидности страхов.* По мере взросления человека, развитии его психологии, психики и усложнения форм его деятельности, обитания и жизни в целом страх приобрел социально опосредованный характер и стал выражать все более, психологически тонкую гамму нравственно-этических чувств и переживаний.

Как и любой человек на ранних этапах своего социального и профессионального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового, неизвестного и неизведанного, делает живыми в своем сознании все предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители и родные ему люди будут жить вечно. У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, а дядя только и ждет, чтобы забрать их в мешок согласно угрозам родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда учатся различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно-логически. Усложняется и психологическая структура страхов вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством стыда, вины, гордости и самолюбия.

Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения, страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других, вначале родителей и ухаживающими за ребенком людей, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения. Рассмотренный процесс дифференциации страха в историческом и личностных аспектах - это

путь от страха к тревоге, о которой можно уже говорить в старшем школьном возрасте, и которая как социально опосредованная форма страха приобретает особое значение в школьном возрасте.

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека и ребенка обстановке, например, при нападении собаки или наезде на человека автомобиля. В большинстве случаев он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов, ссор и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются между собой в зависимости от опыта межличностных отношений [5, с.110].

Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, а тревога – в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний будет чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога скорее ситуационно, чем личностно, обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, скорее личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный и патологический уровни. А поскольку страх – явление неоднородное по своему содержанию, по силе, по причинам, его вызвавшим, возникает он у детей в разном возрасте, и связан то с реальными событиями, то рождается как бы из ничего. Родителям необходимо знать, где это естественная реакция организма, а где уже отклонение от нормы, в какой момент

надо начинать бить тревогу, обращаться к врачу, начать перестраивать взаимоотношения в семье.

Обычно страх кратковременен, обратим, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение), затяжное, трудно обратимое течение, произвольность, т.е. полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к окружающей социальной действительности [14, с.70].

*Последствия страха.* Эхо страхов разнообразно, и, по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть изменений. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной краской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, чувства полноты жизни. Вместо них развивается хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего.

Человек, обладающий устойчивыми страхами, не способен самостоятельно справиться со своими чувствами и эмоциями, контролировать их, когда он испытывает испуг, впадает в тревогу, вместо того чтобы действовать, порой даже впадает в панику, и не может остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможность и неумение контролировать себя и управлять своими эмоциями порождает чувство бессилия и безнадежности, еще больше понижая жизненный тонус и порождая отчаянность, культивируя пассивность, пессимизм и безразличие к своей собственной личности.

Но самое главное, что можно сказать в результате исследования страхов это то, что взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, не научился ими управлять, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, у матери имеется страх лифтов, если она боится в нем ездить, боится пожаров и замкнутых пространств, уколов и врачей, то она, разумеется, старается предостеречь от своих страхов и дочку, а на самом деле – передает ей все то, что она испытала сама в детстве.

Страх уродует и нарушает мыслительные процессы, которые становятся все более быстрыми, хаотичными в состоянии тревоги или вялыми, заторможенными при страхе. В обоих случаях мышление теряет свою гибкость, препятствует развитию, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. При сильном страхе торможение может стать настолько устойчивым и трудно обратимым, что психологически человек может начать умирать еще молодым, превращаясь в свою тень.

Психические изменения, происходящие с человеком под влиянием страха, приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью.

Ранний возраст, в котором появляются страхи, – это 2-3 года. В этом возрасте начинается осознание самого себя, формирование чувства собственного «я». И первые страхи, как правило, отражают все непонятное этому «я». По мере же взросления ребенка присоединяются и более сложные страхи: быть униженным, осмеянным и т.д.

В детстве страх – одна из самых распространенных реакций, так как жизненного опыта еще нет, а инстинкт самосохранения выражен очень активно.

Именно здесь – предпосылки для формирования страха (скрытого или явного). Внешние условия жизни ребенка – режим, взаимоотношения в семье, воспитательная тактика родителей – определяют, воплотятся эти предпосылки в

ту или иную форму страха или найдут свое нормальное выражение в умении реально оценить степень опасности [14, с.14].

*Чего боятся дети.* Заслуживающим внимания фактом является то, что у девочек не только больше число страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, т.е. в большей степени влияют друг на друга, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и прежде всего с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3 -5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют одно целое – психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с бурным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в этом возрасте наиболее «скреплены» эмоциями, в наибольшей степени мотивированы ими.

Максимум страхов в 5-8 лет, в возрасте, когда заметно уменьшается интенсивность связей между страхами, но когда страх более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший интеллектуальный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции отличаются уже известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинается обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, т.е. в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и об интеллектуальной основе страхов как особой психологической структуре формирующейся личности человека.

В интересующем нас младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени. Тревога же, как преходящее чувство беспокойства возможна в любом возрасте.

Ведущий страх в данном возрасте – это страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники, семья. Конкретными формами страха «быть не тем» являются страхи сделать не то, не так, как следует, как нужно. Они говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга, обязанности, т.е. о том, что объединено в понятии «совесть», как центральное психологическое образование данного возраста. Совесть неотделима от чувства вины как регулятора нравственно-этических отношений еще в старшем дошкольном возрасте. Рассмотренные ранее страхи не успеть, опоздать и будут отражением гипертрофированного чувства вины из-за возможного совершения осуждаемых взрослыми, прежде всего родителями, неправильных действий. Переживание своего несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих у школьников – тоже разновидность чувства вины, но в более широком, чем семейный, социальном контексте. Если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умения оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено самое благоприятное время для формирования социального чувства ответственности. Из этого вовсе не следует, что страх несоответствия – удел каждого школьника. Здесь многое зависит от установок родителей и учителей, их нравственно-этических и социально-адаптивных качеств личности.

Начало посещения школы подводит своеобразную черту под концепцию жизни и смерти, превращая последнюю как уже пережитое чувство в единую концепцию жизни. Новая социальная позиция школьника способствует переключению внимания на более конструктивные цели. Вот почему уже с первого класса страх смерти перестает звучать как аффект или мысль, вызывающая беспокойство. Однако у эмоционально чувствительных детей подобный страх может давать о себе знать в виде необъяснимой для окружающих боязни покойников, черной руки, скелетов и Пиковой Дамы. Обычно уже в 8 лет дети боятся не столько своей смерти, сколько смерти родителей. Среднее число

страхов выше у девочек, чем у мальчиков, что говорит о большей чувствительности к ним представительниц женского пола.

Наибольшая чувствительность к страхам проявляется в 6 и отчасти в 7 лет (у детей, не посещающих школу). К этому возрасту в основных чертах завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение и умение ставить себя на место другого человека, что расширяет восприятие страхов и делает их переживание более глубоким. Интересен факт уменьшения числа страхов у детей 7 лет, посещающих школу, по сравнению с детьми 7 лет - дошкольниками. По-видимому, здесь можно говорить об активизирующей роли новой социальной позиции школьника.

Меньше всего страхов в 12 лет. В дошкольном возрасте, как у мальчиков, так и у девочек их больше, чем в школьном, т.е. с возрастом страхи уменьшаются.

## **1.2 Причины проявления страха у детей старшего дошкольного возраста**

Каждому ребенку присущи определенные страхи, но наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребенок уже многое видит, и многое знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире. Однако, страхи, как и другие эмоциональные расстройства в этом возрасте, скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном.

Одной из основных и самых главных причин, которые вызывают у детей тревожность и страхи, является неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. Неудовлетворенность потребности ребенка в любви будут побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Так же причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Причиной страха может быть либо присутствие чего-то, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются, как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Причины страха могут быть разделены на классы:

*1. Врожденные детерминанты.*

Все причины страха делят на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии.

Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны. Любые ситуации, угрожающие значительной части членов вида в течение длительного времени, являются эмоционально-выработанными сигналами опасности.

Производные стимулы, по-видимому, скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются: одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают: темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Психологи в своих работах показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Например, ряд исследователей показали, что страх перед незнакомыми людьми не может возникать в первые месяцы жизни потому, что у ребенка еще не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6 - 9-месячным возрастом и именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими.

## *2. Культурные детерминанты страха.*

Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом научения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Джон Боулби считает, что многие культурные детерминанты страха могут при ближайшем рассмотрении оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Боязнь воров, например, или привидений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии – рационализацией страха грома. [15, с. 42]

Речмен дает прекрасное описание процессов научения культурным детерминантам страха. Традиционной в объяснении этого процесса является концепция травматического обусловливания, согласно которой событие или ситуация, которые вызывают боль, могут вызвать страх независимо от наличного ощущения боли.

## *3. Проблема дифференциации страха от других эмоций.*

Более тщательный анализ проблемы можно найти у Боулби. Он перечисляет ряд наблюдаемых экспрессивных и моторных актов, которые, по его мнению, можно рассматривать, как индикаторы страха. «Они включают осторожное всматривание в сочетании с подавлением движений, испуганное выражение лица, а также поиском контакта с кем-либо». Боулби предложил 4 основания для объединения различных форм поведения в поведенческий синдром страха:

а) многие, если не все, проявления страха имеют тенденцию возникать одновременно или последовательно; б) события, которые вызывают одну из них, обычно вызывают и другие; в) большинство из них, если не все, выполняют единую биологическую функцию защиты; г) при самоотчете испытуемые указывают на них, как на проявление страха.

Черясворт также предложил перечень индикаторов страха. Он добавил, что страх может сопровождаться или за ним может следовать осторожное исследование или даже, улыбка, смех. [8, с. 123]

Работа Когана, посвященная развитию негативного аффекта у детей, дает более дифференцированный анализ аффектов. Он утверждает, что существует 4 «состояния страдания», которые называются страхом. По Когану причинами «состояния страдания» являются:

- а) неассимилированное расхождение;
- б) предвидение нежелаемого события;
- в) непредсказуемость;
- г) признание несоответствия между взглядами и поведения;
- д) признание диссонанса между взглядами. [18, с. 132]

#### *4. Влечения и гомеостатические процессы как причины страха.*

Влечение и сохранение гомеостаза составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определенном дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх.

Как указывалось выше, боль, вне зависимости от ее причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавлением от дальнейшей боли.

#### *5. Другие эмоции как причины страха.*

В принципе любая эмоция может вызвать страх. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что они часто являются активаторами. Как утверждает Томкинс, «внезапное освобождение от длительного и сильного страха, если оно полное, приводит к радости, если неполное к возбуждению». Подтверждение связи между страхом и возбуждением можно найти у Балл в ее работе, посвященной гипнотически внушенному страху. Она показала, что испытуемые, переживающие страх, оказались в конфликте между желанием исследовать и желанием спастись. Она рассматривает это как доказательство двойственной природы страха. Теория дифференциальных эмоций интерпретирует конфликтное поведение как результат поведения между страхом и интересом [19, с 104].

#### *6. Когнитивные процессы.*

Представляют собой наиболее общий вид причин страха. Например, страх какого-либо определенного объекта может быть вызван мысленным воспроизведением в памяти или антиципацией. Воспоминание или предвидение страха само по себе является достаточным для того, чтобы вызвать страх.

### **1.3 Особенности проявления страха у детей старшего дошкольного возраста**

Страх преследовал человека еще с незапамятных времен. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу, возникал в непосредственной опасности для жизни, как самого человека, так и его ближайшего окружения. Страх – неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, т.к. он предотвращал слишком опасные для жизни безрассудные и импульсивные действия.

По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни страх приобрел социально опосредованный характер и стал выражать все более психологически тонкую гамму нравственно-эстетических чувств и переживаний. Продолжающийся процесс урбанизации удаляет человека от естественной среды обитания, ведет к усложнению межличностных отношений, интенсификации темпа жизни. Прямо и косвенно, через родителей, это может неблагоприятно отражаться на эмоциональном развитии детей. В условиях большого города иной раз трудно найти друга и поддерживать с ним постоянные отношения. К тому же отсутствует достаточная самостоятельность в организации собственного времени вне дома из-за излишней опеки со стороны взрослых.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно девочек. В коммунальной квартире много взрослых людей, больше сверстников, больше возможности для совместных игр и меньше страхов. В отдельных благоустроенных квартирах дети лишены непосредственного контакта друг с другом. У них больше вероятность

проявления страхов одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ и т.д. В первую очередь это относится к единственным детям, по отношению к которым больше беспокойства и опеки.

Страхи бывают возрастные и невротические.

*Возрастные страхи* отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей. Обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерью. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Хотя речь и не идет о генетической передаче страхов, определенная склонность к чувству беспокойства все же имеет место. Его предпосылкой выступает общая эмоциональная чувствительность матери и ребенка. Нужно помнить, что мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о его страхах. Тем самым ребенок попадает в искусственную среду, не вырабатывая в себе навыков психической защиты и избегая всего, что вызывает страх, вместо того чтобы активно преодолевать его.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствует у детей развитию беспокойства. Большинство из них уже не могут с азартом играть в прятки, в «казаки разбойники», в лапту и т.д. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных, подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь детей и приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации их психики. Не играют же дети не только потому, что живут в большом городе, но еще и потому, что имеют слишком принципиальных или строгих родителей, считающих игру только баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь, играя, всегда может получить травму, испугаться. Общение с детьми у родителей, которые без конца поучают, строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не наглядно-конкретном уровне.

Вследствие этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности. страх самооценка младший школьник

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать, часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, что вызывает у них ответную реакцию беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери. Если мальчики 5-7 лет в воображаемой игре «Семья» выбирают роль не отца, как это делают большинство их сверстников, а матери, то страхов у них больше.

Штатным будет случай и не преднамеренной передачи страхов и беспокойств ребенку матерью в результате ежедневного общения, когда она не произвольно выражает повышенную тревожность по поводу воображаемых и реальных опасностей.

Каналом передачи беспокойства служит такая забота матери о ребенке, которая состоит из одних предчувствий, опасений и тревог. Здесь не обязательно речь идет о чрезмерном уровне заботы, обозначаемом как гиперопека. Это может быть и средний уровень заботы, которая носит несколько формальный, излишне правильный и обезличенный характер. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии, как уже отмечалось многочисленных предостережений опасений и тревог.

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые всегда не устраивают их в отношении пола, темперамента и характера. У гиперсоциализированных матерей забота – это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых

несчастий с ребенком. Типичная же для них строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану, выполняющему роль, своего рода, ритуального предписания. А эмоционально чувствительные и впечатлительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно эмоциональное, теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержки взрослых.

Уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально «закаляются» до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма. Они погружаются свой мир переживаний, а иногда их поведение становится похожим на поведение матери. Другие дети устраивают истерики по поводу недостаточного внимания матери или, переживая ее отношение к себе, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными. Возрастающая из поколения в поколение эмоциональная чувствительность детей и потребность в теплом заботливом отношении вступают, таким образом, в противоречие со стремлениями некоторых матерей освободиться от ухода за ребенком и формализовать процесс его воспитания.

Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это будет справедливым только в отношении родителей того же пола, что и ребенок. Подобным же действием обладает вседозволенность для ребенка со стороны родителя другого пола. Таким образом, зная отношения в семье, можно предполагать большую или меньшую выраженность страхов у детей.

Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Если ты не будешь слушаться, сделают укол» и т.д.

Помимо перечисленных факторов страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. Ещё

одним источником страха является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов, можно сгруппировать следующим образом: наличие страхов у родителей, главным образом у матери; тревожность в отношениях с ребенком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети младшего школьного возраста к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6-7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребенок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания, стремятся интеллектуализировать его развитие, опасаясь, что он не будет соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. У молодых жизнерадостных родителей, дети менее склонны к проявлениям

беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (30-35 лет) дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их иной раз к неуверенности в себе.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней в иносказательной форме воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных коллизий.

*Невротические страхи.* В их основе всегда, лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение справиться с их возрастными проблемами, чрезмерная жестокость в отношениях, конфликты в семье и тревожно - мнительные черты характера у родителей. Невротические страхи характеризуются: большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным или постоянным течением; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; болезненным заострением; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; более прочной связью с родительскими страхами; относительной трудностью устранения страхов.

Следует подчеркнуть, что невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами страха. В том или ином аффективно-ослабленном виде они встречаются и у здоровых в нервно-психическом отношении детей. Невротическими эти страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви.

Преодоление невротических страхов возможно лишь при условии изменения отношений в семье, предоставления детям большей возможности для

эмоционального самовыражения и проявления активности. В ряде случаев необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь, которой родители также должны оказывать посильное содействие.

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение количества страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника, которая уменьшает эгоцентрическую направленность личности, а также и интенсивно опосредованные формы страха. Ближе к 6 и особенно к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Все это указывает на возрастную социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, т.е. на их социально-психологическую обусловленность. Потому-то страх быть не тем чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но именно у тех из них, кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремятся соблюдать их.

Страхи у детей имеют симптоматическое сходство со страхами у взрослых, за исключением того, что дети часто не рассматривают свои страхи как необоснованные. Страхи у детей часто бывают преходящими и длятся от одной до нескольких недель. У некоторых детей, однако, страхи сохраняются или превращаются с возрастом в более реалистические опасения. Длительные страхи могут явиться следствием более высокого уровня тревожности [3, с.105].

Одной из характерных особенностей детей старшего дошкольного возраста, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении, ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время

целенаправленными. Формируются система ценностей, чувство дома, родства, понимание значения семьи; для продолжения рода. До пятилетнего возраста мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, когда вырастут, а девочки выйти замуж за отца.

В пятилетнем возрасте характерны переходящие навязчивые повторения «неприличных» слов, в шестилетнем – детей одолевает тревога и сомнения в отношении своего будущего.

Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Выводы по первой главе:

Жизнь без эмоций не возможна. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Одним из эмоциональных состояний старших дошкольников является страх. Страх – аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности – угрозы – боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта.

Страхи детей – это нормальное явление в их развитии. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные страхи.

Факторами возникновения страхов являются: наличие страхов у родителей, гиперопека, гипоопека, повышенная требовательность к ребенку, эгоцентрическое воспитание.

Дети старшего дошкольного возраста испытывают следующие страхи: нападения бандитов, оставаться одни в комнате, темноты, животных, смерти, крови, боли, уколов, транспорта, врачей, воды, огня. Наибольшая интенсивность связей между страхами наблюдается в 3 – 5 лет. Это возраст, когда страхи

«цепляются друг за друга» и составляют одно целое – психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с бурным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в этом возрасте наиболее «скреплены» эмоциями, в наибольшей степени мотивированы ими.

Максимум страхов в 5 – 7 лет, в возрасте, когда страх более сложно психологически мотивированию несет в себе больший интеллектуальный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции отличаются уже известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие. Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать.

Ведущие страхи в старшем дошкольном возрасте – это страх смерти и страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают и понимают.

Под влиянием собственных страхов у старших дошкольников может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое приводит к различным изменениям в поведении ребенка: заторможенность, раздраженность, импульсивность и другие. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не может самостоятельно справиться со своими эмоциями и чувствами, не способен контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят временный характер.

## 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Характеристика детей и методик диагностики

#### 2.2.1 Выявление страхов

Выяснить природу страхов и весь его спектр можно следующими методами.

1. Специальным опросом (Захаров А.И.) при условии эмоционального контакта с дошкольником, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Но и в случае доброжелательного общения с ребенком, он неохотно делится своими переживаниями и страхами, опасаясь признаться в них родителям. К тому же мальчики могут и отрицать свои страхи, считая их проявлениям не подобающей мужчинам слабости. Во всех случаях будет лучше, если о страхах расспрашивает взрослый, который знаком с ребенком или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. Беседа представляется как условие для избавления от страхов и переживаний по средствам их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по списку, представленному ниже, имеет смысл у детей старше трех лет, делая вопросы более понятными и доступными для детей данного возраста. Беседу необходимо проводить неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидания ответов «да – нет» или «боюсь – не боюсь». Психолог, задающий вопросы, в это время сидит рядом с ребенком, а не против него, периодически подбадривая и хваля за то, что он говорит все честно, ничего не скрывая. Еще для полного контакта с ребенком страхи необходимо не читать, а проговаривать по памяти, иногда подсматривая в список.

**«Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься»:**

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;
- 3) заболеть, заразиться;

- 4) умереть;
- 5) смерти родителей;
- 6) каких-то людей;
- 7) мамы или папы;
- 8) наказания;
- 9) сказочных персонажей (Бабы Яги, Бармалея, Змея Горыныча и т.д.);
- 10) опоздать в детский сад;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
- 13) темноты;
- 14) животных;
- 15) какого-либо транспорта;
- 16) бури, урагана, наводнения (страхи стихий);
- 17) высоты;
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) замкнутого пространства;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли
- 29) резких звуков.

Существует еще два страха – сделать что-либо не так, неправильно (плохо у дошкольников) и не успеть можно отнести к дополнительному типу страхов. Вместе со страхом опоздать подобные дополнительные страхи безошибочно укажут на наличие социальной тревожности как повышенного фона беспокойства.

Это нормально для детей старше 8 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в перечне 29 различных страхов. В качестве единицы отсчета используется среднее число страхов, полученные в результате исследования А.И. Захарова (табл. 1), которые сравниваются с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту Вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных нами в ней детей.

По исследованиям доктора психологических наук А.И. Захарова среднее число страхов у мальчиков и у девочек 5-6 лет разнятся, у девочек в старшем дошкольном возрасте страхов больше, чем у мальчиков и равняются:

мальчики 5 лет – 8 страхов;

мальчики 6 лет – 9 страхов;

девочки 5-6 лет – 11 страхов.

Теперь сопоставим количество страхов в нашем случае с контрольным количеством страхов в таблице 1. Например, число выявленных страхов у мальчика шести лет составило 11, в то время как в таблице оно равняется 9. Из этого следует вывод, что Ваш ребенок обнаруживает большее число страхов, чем большинство его одногодок, и на это необходимо обратить особое внимание. Очень большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере. Когда страхов немного, но они ярко выражены, как это бывает при навязчивых страхах-фобиях, способных вобрать в себя всю величину и отрицательную энергетику остальных страхов.

Таблица 1

| Возраст, лет    | Мальчики | Девочки |
|-----------------|----------|---------|
| 5               | 8        | 11      |
| 6               | 9        | 11      |
| 7 (дошкольники) | 9        | 12      |

2. Особую ценность в выявлении страхов представляет рисование в группе.

Стремление рисовать присуще детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Оно свидетельствует о развитии мышления и потребности выразить себя. Рисование, как игра, – это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокий, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания [10, с. 22].

При проведении эксперимента мы воспользовались методикой выявления страхов у детей старшего дошкольного возраста с применением рисования.

Отходя от классических методов, мы воспользовались нововведением в этой сфере и заменили традиционные предметы рисования – песком.

Рисование цветным песком, пробуждает интерес к занятиям и предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. И помимо выявления страхов детей рисование песком позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя песком, ребенок не только развивает мелкую моторику рук, но и дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Эта методика проводится с целью понять интересы и увлечения школьников, выявления особенностей их темперамента, переживаний, страхов и внутреннего мира ребенка.

Детям предлагалось рисовать на темы: «В детском саду», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

С целью активизации интереса к рисованию дома, за месяц до этого, детям было дано задание принести и показать свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях было предложено детям темы выбрать самим. Дети рисовали: медведя, машины, деревья, лес, людей и т.д.

После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию песком. Такие занятия проводились два раза в неделю и затрагивали одну или две темы.

*Как анализировать детские рисунки.*

### **Рисунки на тему «В детском саду»**

Все рисунки, как правило, отличаются друг от друга и несут разную смысловую нагрузку. Некоторые дети рисовали только детский сад и воспитателя; другие рисовали только своих товарищей; третьи же рисовали только себя в самом центре событий.

В рисунках на тему «В школе» самое важное то, как ребёнок взаимно располагает фигуры сверстников и себя. Те дети, которые рисуют себя в центре группы это дети с истерическими чертами характера. Те дети, у которых на рисунке оказалось мало сверстников или они отсутствуют совсем это дети с невротическими реакциями. Это также отражает проблемы взаимопонимания со сверстниками. То же самое относится к рисункам на тему «На улице, во дворе». Если в рисунке ребёнка мало сверстников, то это указывает на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов и чрезмерную опеку в семье.

### **Рисунки на тему «Семья»**

Школьникам даётся задание нарисовать всех, с кем живёт ребёнок. Также в рисунках могут использоваться и животные, проживающие в семье.

В этих рисунках имеет большое значение порядок, близость расположения и величина фигур, и особенно место ребёнка. Если ребёнок рисует себя между родителями – это говорит о привязанности к обоим родителям, если вблизи к одному из них – это говорит о выраженной привязанности к одному родителю.

Наконец, цветовая гамма, общая с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола.

### **Рисунки на тему «Что мне снится страшное или чего я боюсь днём»**

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

Некоторые дети не нарисовали страх вообще. Другие дети смогли нарисовать рисунок и преодолеть барьер страха в своём сознании, и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чём он старается не думать.

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 происшедшее, фактически случившееся; остаётся меньше недоказанного, неясного, неопределённого. Вместе всё это снимает аффективно травмирующее звучание страха и психике ребёнка. Важно, во-первых, то, что задание задаёт воспитатель, ребёнок которому доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уж об одобрении самого воспитателя.

### **Рисунки на тему «Самое хорошее или самое плохое»**

Каждому ребёнку была предоставлена возможность выбора событий, происходивших с ним.

Большинство детей предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее, в группе присутствуют дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для последующей психотерапевтической ориентированной беседы с ними.

Преобладание в рисунке серого песка и доминирование чёрного подчёркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребёнок.

Наоборот, яркие, светлые и насыщенные оттенки песка указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкая посыпь при рисовании песком, масштабность, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят своё выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или большом числе отчётливых, но непересекающихся линий. В некоторых рисунках дети рисовали очень мало, что говорит об их заторможенности и беспокойстве. Такие дети предпочитают другие виды деятельности.

**Тест «Кинетический рисунок семьи»** (Беляускайте Р.Ф.) дает полную и развернутую информацию о субъективной ситуации ребенка в семье. Данный тест оказывает помощь в выявлении отношения ребенка к членам семьи, к стилю семейных взаимоотношений, а также показывает, как он воспринимает взаимоотношения с другими членами семьи и свое место в ней.

Тест состоит из двух частей: рисования и беседы после него. Для реализации данного теста необходим следующий набор канцелярских принадлежностей: стандартный лист бумаги, цветные карандаши, ластик. Пользуясь данными принадлежностями, ребенку предлагается нарисовать членов своей семьи, увлеченных какими-либо делами. На все вопросы необходимо отвечать без каких-либо уточнений.

Во время рисования необходимо записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также требуется фиксировать последовательность рисования. После окончания процесса рисования, с дошкольником проводится беседа.

В системе количественной оценки рисунка учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Его формальными особенностями считается качество линий рисующего, положение объектов рисунка на бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей, затушевание отдельных частей рисунка. Содержательными характеристиками являются изображаемая деятельность

членов семьи, представленных на рисунке, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

При интерпретации кинетического рисунка семьи основное внимание обращают на:

- 1) анализ структуры рисунка семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке);
- 2) анализ особенностей рисунка отдельных членов семьи (различие в стиле рисования, количества деталей);
- 3) анализ процесса рисования (последовательность рисунка, комментариев, паузы, эмоциональные реакции).

Для данного теста также была разработана система количественной оценки, выделяющая пять симптомокомплексов (таблица 2).

Таблица 2

### 2.1.2 Анализ состояния страхов для каждого ребенка

#### 1. Аня П.

Живет с бабушкой, мать умерла, отец проживает с мачехой, периодически выпивает. Негативизм, на все говорит «нет», проявляет не дружелюбность, любит делать назло. По рисунку мы определили явное изолирование Ани с бабушкой (они в доме), до которого очень длинная дорога; очень четко прорисована «нелюбимая мачеха»; папа послушен (о чем свидетельствуют уши и руки), а мачеха не слышит никого, при этом явно возвышается над всеми. Исходя из этого можно сказать, что в семье присутствовать конфликтность, тревожность, нежелание жить с родителями.

У Ани по методике Захарова А.И. большое количество страхов: умереть, нападения, чужих людей, различные сказочные чудовища не дают заснуть. Что говорит о нервозности ребенка.

2. Лена З.

Живет с мамой. На первый взгляд, веселая и активная девочка, но по рисунку видно, что очень сильно стремится к общению с матерью, но у той нет возможности часто общаться с дочерью.

Выявленные страхи: наказания, сказочных персонажей, опоздать, перед сном, воды, огня, врачей и боли.

3. Аня В.

Живет с мамой и папой, но отец периодически выпивает. Имеется повышенная возбудимость, очень упрямая, стремится все сделать наоборот. Небольшое отставание в речи. По рисунку видно, что девочка настроена на эмоциональный контакт с матерью, но маленькая левая нога говорит о слабом эмоциональном контакте в семье и о большом контакте анне семьи. На рисунке отсутствует отец, но нарисован дом. Глаза-точки говорят о внутреннем запрете и матери и дочери выдавать или как-то выражать свои эмоции.

Страхи: смерть близких, опоздать, перед сном и боли.

4. Женя Ф.

Живет с мамой и папой. Внешне очень уверенная в себе девочка. По рисунку видно, что рук у родителей нет, т.е. они не могут ничего изменить в семейной жизни. Девочка эгоистична, видит только себя, маму она любит, но мама тиха и не может противостоять папе, которого девочка не любит, рисует его отдаленно от мамы, стоя между ними барьером.

По методике Захарова А.И. число страхов, вполне, соответствуют возрасту, боится заболеть, умереть, смерти родителей, сказочных персонажей и уколов.

5. Лена К.

Живет с мамой и папой. Внешне тихая и неуверенная в себе девочка. На рисунке изобразила себя с мамой. Папа не изображен, а мама и Лена тщательно раскрашены.

По методике Захарова боится нападения, болезни, чужих людей, опоздать, страшных снов, животных, воды, резких звуков.

#### 6. Алиса К.

Живет с обоими родителями. Внешне, по разговорам с воспитателями, тихий и спокойный ребенок. По рисунку видно угрожающую фигуру матери и маленькую девочку со стоящими дыбом волосами. О тревожности девочки говорит то, что мать прорисована линией с сильным нажимом, четко прорисованы детали образа матери, т.е. желание отвлечься от каких-то мыслей. Фигура девочки расположена сзади, что говорит о конфликте в семье, о чувстве неполноценности девочки в семье. Рисунок выполнен в серых тонах, безрадостно.

По методике Захарова у нее самое большое число страхов – 20. Скорее всего страхи, главным образом, идут от родителей, их девочка тоже боится.

#### 7. Лена П.

Живет с мамой, папой и младшей сестрой. Ревнует к сестре, может ее ударить. Рассматривая кинетический рисунок семьи мы видим следующую обстановку в семье: нарисованы только родители, причем мать занимает главенствующую роль в семье, самой девочки на рисунке не видно, что говорит о чувстве неполноценности в семейной ситуации и, скорее всего, о конфликте в семье.

По методике Захарова боится: заболеть, умереть, смерти своих родителей, нападения, чужих людей, страшных снов, темноты, машин, огня, пожара, войны, больших улиц и уколов.

#### 8. Саша К.

Живет с обоими родителями и старшей сестрой. Кинетический рисунок семьи говорит о том, что самая близкая для девочки – сестра, которая прорисована очень тщательно, сама же девочка нарисована менее красочно.

По методике Захарова и по кинетическому рисунку семьи девочка наименее боящаяся из всей исследованной группы. Среди страхов такие как умереть, что умрут родители, нападения, чужих людей, темноты, перед сном, уколов.

#### 9. Аня М.

Живет с родителями, двумя младшими братьями и бабушкой, к которой, судя по кинетическому рисунку семьи, испытывает самые близкие чувства. Неуверенна в себе. На рисунке большое количество родственников, но не нарисована сама девочка, что говорит о чувстве неполноценности в семье.

Среди страхов – заболеть, умереть, смерти родителей, опоздать, перед сном, воды, огня, пожара, больших улиц, врачей.

#### 10. Лена М.

Живет с мамой, бабушкой и сестрой. По рисунку видно, что себя и маму девочку изолировала от бабушки и сестры с помощью барьера – кошки и собаки. Штриховка, подчеркивание отдельных деталей, линия с сильным нажимом говорит о тревожности девочки. Самый близкий человек для девочки – мама, а с бабушкой и сестрой виден некоторый конфликт.

По методике Захарова мы видим, что девочка боится: нападения, смерти родителей, самих родителей, наказания, сказочных персонажей, опоздать, перед сном, страшных снов, бури, высоты, маленьких комнат, воды, огня, пожара.

## 2.2 Результаты диагностики

Изучение страхов проводилось в группе детей старшего дошкольного возраста. Работа по исследованию страхов у детей проводилась с воспитанниками подготовительной группы детского сада №3.

Мы провели диагностику группы в количестве 10 человек. Для целенаправленной работы с детьми необходимо определить, что брать за основу. Для полного понимания уровня тревожности у детей мы провели диагностику по двум методикам (А.И. Захарова и Р.Ф. Беляускайте).

По диагностической методике А.И. Захарова мы выявим и уточним, какие именно страхи у детей являются преобладающими. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Для того чтобы выбрать основные направления в коррекционной работе с детьми, нам необходимо выяснить, являются ли взаимоотношения в семье причиной страхов у дошкольников, для этого воспользуемся методикой Р.Ф. Беляускайте «Кинетический рисунок семьи».

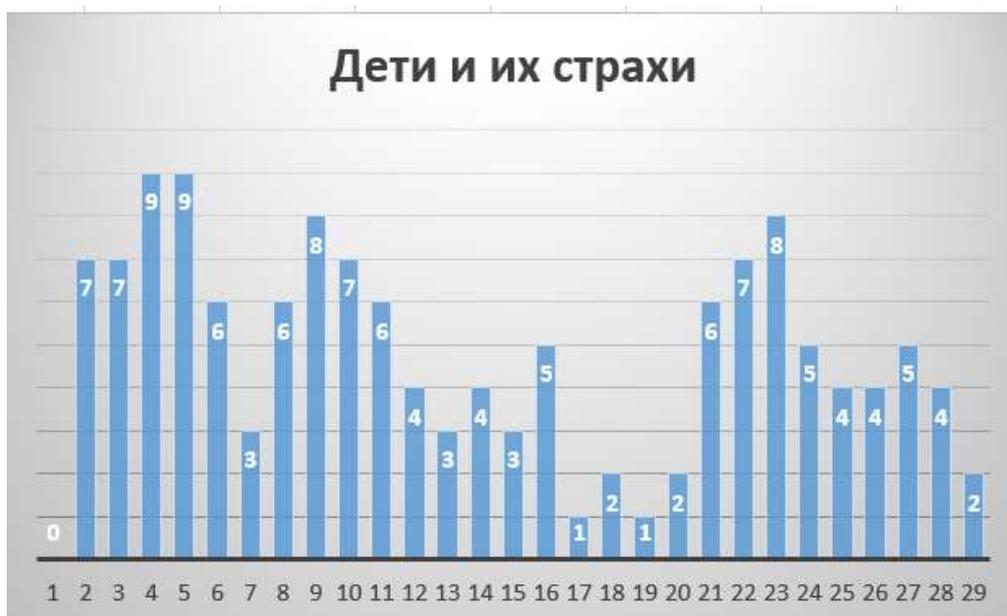
Частые ссоры и бурное выяснение отношений в семье приводят к потере малышом ощущения надежности и защищенности. Им овладевает чувство тревоги, а затяжные конфликты ведут к еще более сильной психической травматизации.

Ребенок испытывает страхи, подвержен ночным кошмарам, замыкается в себе, становится нерешителен, не может оценить своих способностей.

По методике Р.Ф. Беляускайте мы сможем понять, что является причиной тревожности детей, выявим отношение ребенка к членам своей семьи, семейные отношения, которые вызывают тревогу или конфликты для рисующего. Данный тест оказывает помощь в выявлении отношения ребенка к членам семьи, к стилю семейных взаимоотношений, а также показывает, как он воспринимает взаимоотношения с другими членами семьи и свое место в ней.

Результаты диагностики по методике Захарова А.И. представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 1 и на диаграмме 1, описание методики предложено ранее.

*Диаграмма 1*



Где цифры по горизонтали от 1 до 29 обозначают номер страха по счету, представленных в описании методики Захарова А.И., а цифры в столбцах обозначают количество детей, обладающих данным страхом.

По диаграмме 1 видим, что больше всего детей тревожат страх собственной смерти и смерти родителей (9 детей из 10 обладают данными страхами), а также дети боятся сказочных персонажей и войны (8 человек). Страхи, которые меньше всего тревожат детей:

- страх остаться одному – ни один ребенок не обладает данным страхом;
- страх высоты – один ребенок ответил положительно;
- страх находиться в тесной маленькой комнате – 1 ребенок;
- страх глубины – 2 человека;
- страх воды – 2 человека;
- страх резких звуков – 2 человека дали положительный ответ.

Также была использована методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р.Ф. Беляускайте, где цифры от 1 до 11 обозначают номер симптома по счету, представленных в таблице 2. Результаты диагностики приведены в таблице 3.

Таблица 3

| Симптомо-<br>комплексы | Неблагоприятная<br>семейная<br>ситуация | Тревож-<br>ность | Конфликт-<br>ность в<br>семье | Чувство<br>неполноценности<br>в семейной<br>ситуации | Враждебность<br>в семейной<br>ситуации |
|------------------------|---|------------------|-------------------------------|--|--|
| № ребенка по<br>списку |   |                  |                               |  |  |
| 1.                     | 8                                       | 9                | 11                            | 6  | 4                                      |
| 2.                     | 10                                      | 5                | 1                             | 3  | 7                                      |
| 3.                     | 6                                       | 6                | 10                            | 5  | 7                                      |
| 4.                     | 10                                      | 8                | 3                             | ---  | 3                                      |
| 5.                     | 8                                       | 3                | 5                             | ---  | 3                                      |
| 6.                     | 10                                      | 8                | 11                            | 3  | 6                                      |
| 7.                     | 10                                      | 7                | 8                             | 6  | 6                                      |
| 8.                     | 4                                       | 2                | 4                             | 4  | 2                                      |
| 9.                     | 5                                       | 7                | 6                             | 6  | 1                                      |
| 10.                    | 4                                       | 9                | 5                             | 3  | 1                                      |

Выводы по второй главе:

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детей складывается объективный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслить абстрактно - логически.

Проведенное исследование доказывает, что дети старшего дошкольного возраста подвержены большому количеству страхов, особенно ярко из которых проявляется страх темноты, наказания, сказочных персонажей, крови, животных. То есть дети боятся того, что угрожает их жизни, значит можно сделать вывод о том, что дети старшего дошкольного возраста больше всего подвержены страху смерти.

### **3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

#### **3.1 Коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста**

##### **3.1.1 Методы коррекции страхов**

Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей психического развития. Механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя их сложно мотивированную структуру. Страхи, возникающие в результате психологического заражения или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей. Личностно обусловленные страхи могут быть устранены и оказанием помощи непосредственно детям, в то время как ситуационные страхи требуют комбинированного подхода. Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха - это значит принять активное участие в их жизни. Для лучшего воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

Отправная точка любого психотерапевтического воздействия – это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействия на ребенка и сделать его более результативным.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удается достичь незамедлительных результатов.

По утверждению А.И.Захарова, выбор способа устранения страхов зависит в первую очередь от каждого конкретного ребёнка, а также от желания, умения, опыта коррекционной работы психолога и педагога [11, с.96].

Для профилактики детских страхов необходимо использовать работу с родителями. Главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, будет неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье.

I. Одним из методов коррекции страхов является игра. В практике детской психотерапии одним из первых применил игру Зигмунд Фрейд.

Теория детской игры подробно изучена в отечественной психологии. Сущности, мотивам, структуре и функции игрового поведения посвящены исследования Л.С. Выгодского, А.Н. Леонтьева, Б.Д. Эльвониной и других. Ученые рассматривают игру, как эволюционно и исторически сложившийся вид специфической человеческой деятельности, которая особенно выражена в детском возрасте.

Разные виды игр с успехом используются в коррекционных целях в работе с дошкольниками. Интересна специальная игровая методика, разработанная А.И. Захаровым, которая направлена на преодоление детьми страхов. Игры широко используются в работе как с психологически нездоровыми детьми, так и со здоровыми.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников А.С. Спиваковская, отмечая специфичность использование игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее разную функциональность. С использованием игры решаются различные проблемы и задачи: одна и та же игра для одного дошкольника может послужить средством повышения самооценки, для другого –

оказывает тонизирующий эффект, а для третьего может стать шкалой коллективных отношений.

Богаты коррекционные возможности не только сюжетных игр, но и игр – драматизации. Разыгрывая ранее встречающиеся трудные ситуации в играх – драматизациях типа «Какой Я», «Какая наша группа», дети получают возможность выплеснуть чувства, подавляемые в конфликтных ситуациях.

Для снятия тревожности у старших дошкольников приведем некоторые методы и приемы коррекции дошкольной тревожности. Существуют целые комплексы приемов, упражнений. Однако, одними из самых главных являются два метода.

#### 1. Метод последовательной десенсибилизации.

Ребенка помещают в ситуации, связанные с областью, вызывающей у него тревогу и страх, начиная с тех, которые лишь немного волнуют ребенка, и заканчивая теми, что приводят к сильной тревоге, возможно, даже к испугу. Для снятия напряжения дошкольнику предлагается сосать конфету.

#### 2. Метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения.

Осуществляется с помощью применения игры-драматизации. Где дошкольники, сначала, с использованием пальчиковых кукол, а затем без них в форме театральных сценок дети изображают пугающие их ситуации жизни, в самом страшном своем воплощении. Кроме того, можно использовать рисование страхов, рассказы о страхах и т.д.

II. Рисование так же является одним из методов коррекции страха.

### **Изображение своего настроения**

Цель: тренировать дошкольников в умении передавать свое настроение.

Материал: гуашь, стандартный лист белой бумаги.

Педагог предлагает детям выбрать цвет краски и нарисовать цветные пятна и линии по желанию.

Примечание. Использование черных и фиолетовых цветов говорит о депрессивном настроении, о присутствии большого количества страхов.

### **«Кляксография»**

Цель: развитие умения видеть образ, проявлять самостоятельность и творчество в создании образа.

Ребенку предлагается поставить кляксы, используя краску, и двигая белый лист бумаги, дать возможность краске растечься. Увидев в этой кляксе образ, дорисовать ему недостающие элементы, придумать ему название.

### **Монотипия (тест Роршаха)**

Цель: ослабить эмоциональное возбуждение у аффективных, возбудимых, расторможенных детей.

Ребенку предлагается нарисовать цветные пятна на листе бумаги, согнутом пополам. Закрыв, полученные разноцветные пятна другой половиной этого же листа, разгладить его поступательными круговыми движениями, получив тем самым одинаковые разноцветные пятна симметричные относительно линии сгиба. Рассматривая их со всех сторон, дорисовать до образа.

## **III. Роль сказки в развитии детской эмоциональности**

Сказки ни в коем случае нельзя рассматривать исключительно с точки зрения интересного времяпрепровождения, как интересное, доступное ребенку занятие; напротив, они очень существенный механизм развития в ребенке творческой личности, тонкого понимания внутреннего мира людей, а также чтение сказок является способом снятия тревоги и воспитания уверенности в своем будущем. С помощью рассказов можно метафорично воспитывать ребенка, оказать помощь в преодолении негативных сторон в его формирующейся личности.

Почувствуйте и догадайтесь о проблеме вашего ребенка в эмоциональном плане: почему он встревожен, агрессивен, капризен – и сочините сказку, где герои, их приключения и подвиги будут помогать решать ребенку его существующую проблему (страх, одиночество, неуверенность, раздраженность, грубость и т.д.). Придумайте фантастического героя вашего рассказа, который будет слегка выдуманной внешности и характером похожий на ребенка, у которого по вашему сказочному рассказу появится много возможностей, выборов и суперспособностей для преодоления препятствий, стоящих на его пути. Ваш ребенок сам почувствует помощь и найдет выход из травмирующей или волнующей его ситуации. Рассказывая ребенку сказку, обязательно ее закончите сразу, старайтесь говорить ее своим обычным голосом и языком, доступным ребенку, усвоенным им в реальном общении с родителями.

Выбирая сказку для своего ребенка, обязательно нужно учесть, что в силу особенностей психо-эмоционального развития, необходимо знать, в каком возрасте данная сказка будет ребенку полезна, безразлична или даже вредна. Старайтесь рассказывать ребенку добрые волшебные сказки с хорошим началом, смыслом и концом.

### 3.1.2 Коррекция детских страхов на примере детей старшего дошкольного возраста

Проведя диагностику и сделав выводы, следующим этапом было проведение коррекционной работы с детьми. Работа проводилась по двум направлениям.

1. Работа психолога по теме «Исследование страхов у детей».
2. Работа с детьми.
3. Коррекционная работа с детьми была проведена совместно с воспитателями и музыкальным руководителем детского сада.

Музыкальный руководитель проводил следующие упражнения:

- упражнения на мышечную релаксацию;

- дыхательную гимнастику;
- мимическую гимнастику;
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку или музыку.

Также психологом были проведены коррекционные программы, построенные на основе игровых упражнений, направленных на обеспечение психологического комфорта ребенка в группе.

Структура занятия состояла из трех частей:

1 часть. Вводная.

Цель: настроить исследуемую группу, состоящую из 10 человек на совместную работу и установление эмоционального контакта. В вводной части занятия делаем упор на приветствие и игры с именами.

Упражнения, которые проводились в первой части занятий:

#### 1. Приветствие

На данное упражнение отводится 5-10 минут.

Цель: установление контактов между детьми, создание в группе положительного эмоционального настроения.

Содержание игры: участники разбиваются на пары. Все дети встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу.

Здравствуй друг! (Здороваются за руку).

Как ты тут? (Хлопают по плечу друг друга).

Где ты был? (Дергают за ушко друг друга).

Я скучал! (Кладут руки себе на сердце).

Ты пришел! (Разводят руки в стороны).

Хорошо! (Обнимаются).

#### 2. Мимическая гимнастика

Цель: настроить детей на совместную работу, научить понимать соответствующую настроению мимику.

Материалы: карточки с изображением эмоций.

Содержание игры: перед игрой каждому ребенку раздали карточки. На каждой карточке изображены различные эмоции: удивление, обида, печаль, злость, страх и т.д. Дошкольникам, по очереди, предлагается при помощи мимики изобразить данную эмоцию. Другие дети должны отгадать эмоцию.

Когда ребята хорошо освоили мимику, им предлагалось добавить жесты и придумать ситуацию к данной эмоции.

### 3. Мои хорошие качества

Цель: учить преодолевать застенчивость, повышать самооценку.

Содержание игры: каждый человек из группы в течении нескольких минут должен вспомнить качества, которыми он гордится (или которые являются лучшими его качествами). Затем все дети садятся по кругу вместе с психологом и по очереди рассказывают о себе.

На этом вводная часть занятий заканчивается. Дети установили контакт между собой, настроились на совместную работу и готовы приступать ко второй части занятий.

#### 2 часть. Рабочая.

На этот этап работы производится основная смысловая нагрузка и коррекционные упражнения всего занятия. В состав рабочей части входят такие игры и упражнения, как:

- 1) элементы сказкотерапии с импровизацией;
- 2) элементы психодрамы;
- 3) игры на развитие навыков общения;
- 4) рисование, кляксография.

Каждое занятие включало в себя одно упражнение из четырех, в последующем данные упражнения чередовались.

Рассмотрим по подробнее упражнения, которые входили в состав рабочей части коррекционной работы с дошкольниками.

1. Элементы сказкотерапии с импровизацией

### Змей Горыныч, бойся, злодей, Иван-царевич тебя сильней

Цель игры: снятие страха перед агрессией (нападением сказочного существа); реализация индивидуального подхода.

Ход игры: игра направлена на снятие страха у одного-двух участников. Другие дети выступают в качестве одного из условий успешной коррекции (групповая помощь). Например, кто-то из детей очень боится «Змея Горыныча». Страх перед сказочным персонажем снимается за 1-2 игровых занятия. Сначала детям предлагается самим нарисовать Змея Горыныча, затем сыграть битву с ним. «Построен» Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают (кузнец кует, маляр красит и др.). Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей Горыныч». Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей Горыныч восстает перед пещерой и сторожит ее. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей Горыныч увел царевну. Иван-царевич идет сражаться со Змеем Горынычем. Они борются, Иван-царевич побеждает Змея Горыныча. Из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет ее в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши. Дети могут сопровождать ролевые действия текстом.

Замечания к игре:

Все роли распределяются между участниками группы.

Ивана-царевича предлагается сыграть тому ребенку, у кого замечен ярко выраженный страх перед сказочными персонажами.

После окончания игры дети вместе с психологом обсуждают, что чувствовал каждый ребенок в игре. Показать, что не надо бояться страшных персонажей.

Стимулировать импровизацию и фантазию детей в игре.

## 2. Элементы психодрамы

### В магазине

Цель упражнения: отработать умения отстаивать свои интересы и идти на разумные компромиссы.

Ход упражнения. Дети разбиваются на продавцов и покупателей и разыгрывают разные ситуации конфликтов и их разрешения, которые периодически возникают между продавцами и покупателями. Они сами вспоминают и выбирают такие типовые конфликты и разыгрывают роли. Здесь важно, чтобы каждый участник сыграл и продавца, и покупателя, причем с различными членами группы.

### Монолог с двойником

Цель упражнения: тренировка способностей понимать и выражать свои и чужие чувства.

Ход упражнения. Здесь ребенок выходит в центр круга и старается наиболее точно прочувствовать и передать другим словами и жестами те мысли и чувства, которые испытывает в данный конкретный момент («здесь и теперь»). Через некоторое время у него за спиной встает двойник и начинает жестами и мимикой сопровождать его рассказ. Каждый член группы должен побывать и в роли рассказчика, и в роли двойника.

Заканчивается сцена всеобщим обсуждением того, насколько точно и понятно сумел выразить себя рассказчик и насколько его понял двойник.

## 3. Игры на развитие навыков общения

### Пятнашки

Цель: уменьшения страхов детей, неуверенности в себе.

Оборудование: ограниченная площадка, стулья, расставленные произвольно.

У игры есть определенные правила: не выходить за пределы площадки, не задевать стулья, не пятнать через стул (они как бы цельные колонны), кто нарушит правила, тот становится водящим, который будет пятнать. Избегая водящего можно только увертываться, отворачиваться. Пятнать можно только по спине, что еще более усложняет задание. Игра длится не больше 5 минут, до появления первой усталости. В роли пятнающего должны поочередно быть все дети.

### Жмурки

Цель: развитие выдержки, терпения у нервно ослабленных детей, снижение интенсивности страха темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.

Оборудование: ограниченная площадка, стулья, стоик, детская мебель расставленные произвольно.

Ход игры: ребята располагаются между предметами мебели с условием не двигаться и ничем не выдавать себя, когда их ищет водящий. Если водящий с повязкой на глазах долго никого не находит, можно обнаружить себя, даже напугать, похлопать в ладоши, покричать, когда он оказывается рядом. Психолог, в свою очередь, всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтобы участники игры обнаружили себя. Желательно еще угадать, кто попался: ощупать его, назвать его имя. Победителем считается тот, кто больше нашел участников игры. В роли водящего поочередно должны побывать все дети группы.

### Заклинатели змей

Цель: снятие или уменьшение страха перед сказочным персонажем Змеем Горынычем.

Ход игры: перед началом упражнения психолог объясняет детям, что были такие заклинатели змей и что они жили со змеями в большой дружбе, позволяли змеям обвиваться, вокруг себя. Далее дети делятся на пары: заклинателя и его змеи. Змеи руками обхватывают своего хозяина и прижимаются телом, заклинателю не разрешается придерживать или касаться руками своей змеи. Затем ведущий объявляет танец «Заклинателей змей», похлопывая ритмично и задавая

последовательность движений (подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Змеи по мере танца теряют своих хозяев. Побеждает наиболее дружная пара змеи и заклинателя, сумевшая дольше всех сохранить телесный контакт.

#### Кто первый?

Цель: преодоление посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно быстро действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.

Оборудование: два стула, для поощрительных призов можно приготовить значки, конфетки, картинки и т.п.

Ход упражнения: все ребята из группы выстраиваются в одну линию, а психолог сообщает, что, как только он скажет определенное слово, все должны прыгать как зайчики, преодолевая расстояние до двух стульев, с тем, чтобы проскочить между ними и, вернувшись взять первым приз. Пусковым словом может быть одно из названий животных, или цвета, или мебели в группе. Но, прежде чем назвать его, следует сказать другие слова, что создает элементы ожидания, неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности и внезапности. Во время прыжков участники игры создают препятствия друг другу, так как каждый стремится быть первым. Физически более слабые дети находятся сначала в середине линии и могут быстрее или, по крайней мере, наравне со всеми добраться до стульев. Психолог участвует в игре и также стоит впереди шеренги.

#### 4. Рисование, кляксография

##### Рисование руками

Цель: помочь ребенку выйти из состояния зажатости и на уровне тела, и на уровне эмоций.

Материал: большие листы бумаги (ватман, обои), краски для рисования пальцами.

Ход упражнения: ребятам из группы предлагалось рисовать руками на больших листах бумаги, с использованием густой краски, при этом сюжет для

рисунка дети выбирали на свое усмотрение. Все это позволяет ребенку расслабиться на уровне тела, так как он вынужден сделать глубокий вздох, широкий взмах рукой, чтобы закрасить большую поверхность. А также расслабиться на уровне эмоций, так как ребенок переживает значимость из-за большой величины изображения, обилия краски.

### Нарисуй свой страх

Цель игры: снятие страхов.

Материал: листы бумаги форматом А4, кисти, карандаши, краски, фломастеры, мелки (ребенок сам выбирал изобразительный материал).

Ход игры: дошкольники рассаживаются за столами. Психолог предлагает им нарисовать рисунок под названием «Мой страх». После того как дети нарисуют рисунки, необходимо обсудить, чего боится каждый ребенок. Затем психолог предлагает смять, скомкать, разорвать лист с нарисованным страхом, отмечая, что так можно избавиться от своего страха.

### Кляксы

Цель игры: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Материал: листы бумаги, жидкая краска (гуашь), кисти.

Ход упражнения: детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» из краски на лист и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» страшные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» эмоция ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается от негативных эмоций, страха. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» ребенок, имеющий страхи успокаивается.

Замечания к игре:

- дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску;
- дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти);
- серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении);
- возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.

3 часть. Завершающая.

Цель: создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятиях. Проводится игра-забава или другая коллективная деятельность, например, создание общего рисунка.

В работе использовались следующие приемы неигрового типа.

1. Приемы. Направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков общения.
  - а) ритуалы приветствия и прощания, обсуждение, групповая песня;
  - б) принятие групповых решений;
  - в) формирование самостоятельности группы.
2. Приемы, формирующие эмоционально-личностную децентрацию, преодолевающие эгоцентризм.
  - а) усиление понимания;
  - б) воздействие на эмоциональное напряжение, тревожность (эмоциональное отреагирование).
3. Приемы, расширяющие сферу сознания ребенком своих проблем.

- а) отражение (ребенок бросил игрушкой, в ответ в него тоже бросили, т.е. самостоятельный поиск нового, более адекватного способа поведения);
- б) интерпретация (психолог дает интерпретацию чувств ребенка, направленную на осознание ребенком неадекватности поведения, и намечает более удачный способ действия);
- в) разъяснение, убеждение;
- г) опосредованное воздействие через других детей: «косвенный вопрос», «косвенное внушение».

### 3.2 Анализ результатов

Проведя коррекционную работу с детьми по снижению уровня тревожности, были вновь проведены диагностические исследования по этим же методикам, как на начальном этапе. Результаты повторного исследования по методике А.И. Захарова представлены ПРИЛОЖЕНИЕ 2, а также на диаграмме 2.

*Диаграмма 2*



Цифры по горизонтали от 1 до 29 обозначают номер страха по счету, представленных в описании методики Захарова А.И., а цифры в столбцах обозначают количество детей, обладающих данным страхом.

По диаграмме 2 видим, что после коррекции страхов у детей значительно снизилось их число. Больше всего детей тревожит страх войны (9 детей из 10 обладают данными страхами), а также дети боятся собственной смерти и смерти родителей (так ответили 8 человек).

Страхи, которые совсем перестали тревожить детей:

- страх остаться одному;
- страх мамы или папы;
- страх высоты;
- страх глубины
- страх воды – 2 человека;

Сравнив исследования тревожности до коррекции и после по методике Захарова А.И., мы заметили позитивную динамику исчезновения страхов у детей.

Таблица 4

| Симптомо-<br>комплексы | Неблагоприятная<br>семейная<br>ситуация | Тревож-<br>ность | Конфликт-<br>ность в<br>семье | Чувство<br>неполноценности<br>в семейной<br>ситуации | Враждебность<br>в семейной<br>ситуации |
|------------------------|---|------------------|-------------------------------|--|--|
| № ребенка по<br>списку |   |                  |                               |  |  |
| 1.                     | 3                                       | 4                | 10                            | 3  | 4                                      |
| 2.                     | 6                                       | 3                | 3                             | 2  | 5                                      |
| 3.                     | 4                                       | 5                | 6                             | 4  | 2                                      |
| 4.                     | 6                                       | 6                | 2                             | ---  | 5                                      |
| 5.                     | 8                                       | 3                | 4                             | ---  | 3                                      |
| 6.                     | 8                                       | 4                | 8                             | 3  | 4                                      |
| 7.                     | 8                                       | 4                | 6                             | 5  | 2                                      |
| 8.                     | 4                                       | 2                | 4                             | 3  | 2                                      |
| 9.                     | 5                                       | 6                | 6                             | 5  | 1                                      |
| 10.                    | 4                                       | 6                | 3                             | 1  | 1                                      |

Проведя диагностику страхов и тревожности после проведения коррекционных занятий, и сравнив их с результатами до проведения коррекции, можно с уверенностью сказать об улучшении динамики эмоционального состояния исследуемых детей и действенности коррекционных методик.

Проанализируем состояние страхов у каждого отдельного ребенка после проведения коррекционных занятий.

1. Аня П.

Стала спокойнее, аффективные вспышки уменьшились. Стала более доверчивой и открытой с членами семьи, обсуждает с родителями отношения в семье, критична в своих суждениях. Число страхов по методике Захарова, существенно снизилось с 12 до 4. По кинетическому рисунку семьи видно улучшения атмосферы в семье, но все еще имеется конфликт с некоторыми ее членами.

2. Лена З.

Появилась большая раскованность в детском саду среди товарищей и с воспитателями, такая же динамика наблюдается и дома. Отношения с матерью улучшались и стали более доверительными. Участвовала вместе с мамой в конкурсе, была веселой и подвижной, высказывала свою точку зрения. После проведенной работы с родителями мама нашла больше времени для общения и проведения времени с дочерью, о чем свидетельствует кинетический рисунок семьи. Общее число страхов снизилось с 14 до 8.

3. Аня В.

По словам родителей, стала гораздо податливее, послушнее и более старательнее. Благодаря игре с мамой «Каждый день – одно новое слово» речь девочки стала более богатой, разнообразной и уверенной. Число страхов снизилось с 11 до 9. По рисунку видно, что атмосфера в семье стала более благополучной.

4. Женя Ф.

Стала более общительна и открыта с детьми из своей группы, уменьшилась заикленость на своей персоне, стала более активна в коллективных играх. Отношения в семье стали более теплыми и эмоциональными. На занятиях стала более старательна, стремится заслужить похвалу, чего раньше не наблюдалось. Общее число страхов снизилось с 11 до 7.

5. Лена К.

Стала более раскована, уверена в себе, перестала стесняться, и появилось осознание себя как личности. Она стала гораздо понятнее формулировать свои мысли и ощущения, стала более открытой, начала делиться своими эмоциями и чувствами. На кинетическом рисунке семьи мы видим счастливую и улыбчивую семью. Атмосфера в семье стала более дружелюбной и доверчивой. Число страхов уменьшилось с 18 до 11.

6. Алиса К.

По словам матери, в ходе проведенного комплекса коррекционных занятий снизились страхи не только у девочки, но и у нее самой. Девочка стала эмоциональнее, подвижнее, проявляет активность в играх с детьми. У нее было самое большое число страхов, которые в ходе проведенных занятий снизились с 20 до 15. По рисунку видно, что в семье все еще существует конфликтность, рисунок практически не отличается от первого и выполнен так же простым карандашом.

7. Лена П.

Исчезла ревность к младшей сестре, может приласкать, перестала ее обижать. Стала называть родителей и сестру ласковыми и добрыми словами. Но как видно из кинетического рисунка семьи, на котором не нарисован папа и сама девочка, конфликтная атмосфера в семье и чувство неполноценности в семейной ситуации еще остались. Снизилось число страхов с 16 до 5. Она избавилась от кошмаров и боязни темноты.

8. Саша К.

Стала более эмоционально и открыто общаться с родителями, отношения с матерью, после проведенных занятий, стали более доверчивы, начала делиться своими эмоциями и переживаниями, о чем и свидетельствуют рисунки. Число страхов снизилось с 11 до 6.

9. Аня М.

Начала более уверенно и активно вести себя в коллективе, стала уверенной в себе, появилась тенденция к самостоятельности, инициативности, начала проявлять больше заботы и внимания к младшим. По кинетическому рисунку семьи видно чувство неполноценности девочки в семейной ситуации. Число страхов снизилось с 11 до 5.

10. Лена М.

Бывшее большим, количество страхов снизилось с 18 до 10. Благодаря занятиям, девочка перестала бояться родителей, у них установились более теплые и открытые отношения в семье. Также девочка начала вести себя доброжелательней и заботливей по отношению к окружающим ее детям, перестала проявлять агрессию.

Мы видим, что комплекс проведенных нами коррекционных работ дал положительную динамику. Это свидетельствует о том, что у детей из исследуемой группы, снизился уровень тревожности, уменьшилось количество страхов, дети стали раскованнее.

Наш опыт целенаправленной работы по обсуждаемой проблеме в системе взаимосвязи всех специалистов показал, что у старших дошкольников в результате специально организованных занятий, а также с помощью специальных приемов и средств коррекции значительно уменьшились страхи, а процент детей с

низким уровнем тревожности оказался значительно больше, чем на начальном этапе.

Наблюдая за детьми, мы отметили:

- дети стали эмоционально более благополучны;
- отзывчивы к чувствам других;
- более уверены в себе, раскованы, эмоциональны;
- агрессивные дети стали более сдержаны и добродушны;
- в группе царит положительный эмоционально-психологический настрой, что является основой психологического и физического самочувствия.

Выводы по третьей главе:

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Следует отметить, что в дошкольном и младшем школьном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

Применение методов коррекции и исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста принесло эффективные результаты. Метод рисования не только выявило страхи у дошкольников, но и позволило использовать рисование в терапевтических целях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх – это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы» рассказывается об общем понятии страха и его видах, а также раскрывается причина появления страхов у детей дошкольного возраста. Как мы уже выяснили, что основная часть детских страхов – это неправильные действия родителей, их излишняя принципиальность, большое количество запретов со стороны родителей или наоборот, полное предоставление свободы, многочисленные угрозы, конфликтные отношения между родителями в семье, а иногда и их собственные страхи. Впоследствии невылеченные страхи могут стать серьезным препятствием в уже взрослой жизни человека. В этом и состоит актуальность данной темы для выпускной квалификационной работы «Коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста».

На каждом году жизни не только меняются страхи, но и могут возрастать или уменьшаться, как например, в 2-4 года нередки ночные страхи, в 5-6 лет страх смерти, а в 15-16 лет основной страх «быть не тем».

Изучив теоретические основы изучения проблемы страхов у детей старшего дошкольного возраста, мы понимаем значимость данной темы.

Во второй главе «Экспериментальная часть» мы изучили методы коррекции различных психологов, их разработки и исследования, направленные на решение данной проблемы. Организуем и проводим собственное исследование по проблеме страхов у старших дошкольников, проводим диагностики, делаем выводы.

В процессе проводимого исследования состояния старших дошкольников, можно сказать, что после посещения детьми коррекционных занятий, у них снизился уровень тревожности и уменьшилось количество страхов. Они стали более открыты и уверены в себе, более эмоциональны и дружелюбны, у них установились более теплые и доверительные отношения с родителями и со своими сверстниками в детском саду.

Для снижения тревожности были сформированы следующие рекомендации воспитателям и родителям:

1. Обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности. Больше хвалить, сравнивать его только с ним самим.
2. Чаще называть по имени, чаще хвалить в чужом присутствии.
3. Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи ребенка недалеки.
4. Больше обращать внимание на обстановку дома и в детском саду.
5. Обеспечить своим детям теплое и надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.
6. Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с отдельной беседой становится легче.
7. Не препятствовать регрессивному или несоответствующему возрасту поведению, такому как желание пососать палец, закутаться в одеяло, поприставать по пустякам или посидеть на коленях.
8. Помогать понять детям смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.

9. Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у собственных детей.

10. Изучать систему личностных отношений детей в детском саду.

11. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей.

Таким образом, подводя итоги данного исследования можно сделать вывод: наша гипотеза подтвердилась, и мы увидели, что в результате специально организованных занятий, а также с помощью специальных приемов и средств коррекции можно снизить уровень тревожности и страхов у детей дошкольного возраста. При условиях, что коррекционная работа должна проводиться целенаправленно, постоянно, совместно со всеми специалистами детского сада и родителями.

