



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ ГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика развития детей дошкольного возраста»

Проверка на объем заимствований

70,02 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/ не рекомендована

« 15 » мая 2018 г.

зав. кафедрой ПиГД

И.Е. Емельянова

Выполнил (а):

Студент (ка) группы: **ОФ-202/137-2-1**

Погребницкая Юлия Александровна

Научный руководитель: к.псих.н.,

Буслаева Марина Юрьевна

Челябинск

2018

## Содержание

Введение	3
Глава I. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	
1.1 Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов	10
1.2 Классификация, причины возникновения и психологические особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста	16
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	24
Выводы по I главе	31
Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	
2.1 Этапы, методы, методики психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
2.3 Организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	47
2.4 Анализ результатов контрольного эксперимента по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста	53
Выводы по II главе	59
Заключение	61
Список литературы	65
Приложение	68

## Введение

Актуальность темы исследования. В Конституции Российской Федерации, в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, направлен на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Соблюдает принцип самоценности детства — понимание детства как периода жизни значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а, значит, является показателем того, что необходимо уделять большое внимание психическому здоровью и развитию личности ребенка в целом [25, 31].

Учеными доказано, что страхи представляют собой сложный процесс: боятся дети, за них переживают окружающие взрослые, ещё больше подкрепляя эти страхи или запуская новые. Наличие страхов в детском возрасте нельзя оставлять без внимания, так как это может стать фактором нарушения развития личности (В.И. Гарбузов, В.В. Лебединский и др.). Исследование детских страхов взаимосвязано с пониманием значимости того, насколько сильно эмоциональные нарушения у детей оказывают влияние на формирование личности ребенка, а также на нормальное протекание его психических процессов (В.К. Вилюнас, В.В. Зеньковский, А.И. Захаров, Э. ЛеШан, П. Поппер, Й. Раншбург, Г. Эберлейн и др.)

В своем исследовании мы рассмотрели эмоцию страха в целом (Т.В. Бавина, Е.А. Агаркова, И.В. Самойленко, А.И. Захаров, Т.А. Арефьева, А.С. Зубкова, И.Е. Кулинцова, Ю.В. Щербатых и др.) и ввели ограничение на возрастную категорию контрольной и экспериментальной групп - старший

дошкольный возраст. Данный возраст является отражением эмоционального наполнения «Я» ребенка, когда он переживает наибольшую чувствительность к страхам, у него завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение, что расширяет восприятие страхов и делает их переживание более глубокими.

Актуальность темы исследования на социально-педагогическом уровне обусловлена социальным заказом общества на создание условий для психолого-педагогической коррекции и тем, что окружающий мир ребенка формирует различные страхи, выступает поводом для повышенной тревожности (В.К. Виллонас, Л.С. Выготский, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, В.С. Мухина, Р.В. Овчарова, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров, А.А. Реан, И.В. Субботинский и др.).

Актуальность работы на научно-теоретическом уровне заключается в недостаточной теоретической разработанности проблемы, в то время как у дошкольников страх является причиной многих нарушений здоровья в физико-психической сфере – причиной многих заболеваний (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.М. Прихожан, М.И. Буянов, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров и др.).

Для своевременной диагностики страхов на стадии их формирования и психолого-педагогической коррекции уже сформированных страхов без нанесения ребенку психологической травмы и ещё большего закрепления в сознании присутствующих страхов - требуется педагогическая компетентность и теоретические знания в данной области. Необходимость разработки методического обеспечения по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста, для педагогов-психологов дошкольной организации обусловило актуальность исследуемой проблемы на научно-методическом уровне.

На основании вышеизложенного сформулированы следующие противоречия между:

- государственным заказом на психолого-педагогическую коррекцию страхов детей дошкольного возраста и недостаточным вниманием к решению данной проблемы со стороны психологической службы.

- запросом общества на оптимальный уровень выраженности страхов и возможностями системы дошкольного образования создавать условия, необходимые для психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

Актуальность темы исследования доказывает, что проблема страхов требует теоретических знаний в рассматриваемой области, своевременной диагностики и психолого-педагогической коррекции, чем и обусловлен выбор нашей темы исследования.

Тема исследования: психолого-педагогическая коррекция страхов детей дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

Объект исследования: страхи детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция страхов детей дошкольного возраста.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой психолого-педагогическая коррекция страхов детей дошкольного возраста будет более эффективной, если будут реализованы следующие психолого-педагогические условия:

1. Будет спрогнозирована и разработана модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста, включающая диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический блоки всего психолого-педагогического процесса работы.

2. Будет разработана, апробирована и внедрена программа психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного

возраста, ориентированная на динамику исследуемых показателей индивидуально-личностных особенностей ребенка.

3. Если на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной деятельности будет проведен диагностический контроль компонентов, отвечающих за эффективность психолого-педагогической коррекции.

В соответствии с целью и гипотезой были определены задачи исследования:

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов детей дошкольного возраста;

2. Рассмотреть классификацию и определить причины возникновения, а так же психологические особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста;

3. Определить этапы исследования, методы, методики психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста;

4. Провести характеристику выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента;

5. Осуществить организацию и внедрить содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста;

6. Провести анализ результатов исследования по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс методов, адекватных объекту и предмету исследования: общетеоретический (анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы и нормативных документов по проблеме исследования; эмпирический (изучение, анализ, обобщение опыта, наблюдение); методы математической статистики для обработки и интерпретации полученных данных (критерий Т-Вилкоксона).

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- положения личностно-ориентированного подхода (А.В. Запорожец, Л.В. Трубайчук и др.), в основе которого лежит признание индивидуальности каждого ребенка, обладающего неповторимым личностным опытом;

- теоретические положения в области изучения детских страхов (Т.В. Бавина, Е.А. Агаркова, И.В. Самойленко, А.И. Захаров, Л.С. Акопян, Т.А. Арефьева, А.С. Зубкова, И.Е. Кулинцова, Ю.В. Щербатых и др.); методологии и методов коррекции страхов детей дошкольного возраста (А.И. Захаров, В. Голутвина, Т.В. Громова, В.И. Долгова, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.О. Котова, И.В. Самойленко и др.)

Нормативно-правовую основу исследования составили Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.06.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г.); Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013г. №1155.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап - поисково-констатирующий. Этап теоретического осмысления проблемы исследования, изучения состояния ее разработанности в психолого-педагогической и методической литературе. Осуществлялся анализ практического состояния проблемы, определялись теоретические и методологические основы исследования. Были определены методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формировалась гипотеза, разрабатывались программа и методика исследования. На данном этапе составлен план экспериментальной работы, организовано проведение констатирующего этапа с целью определения направлений исследования, разработки методики экспериментальной работы.

Второй этап – реализующий, связан с организацией и проведением формирующего этапа эксперимента в естественных условиях детского сада с целью проверки эффективности предложенной нами психолого-педагогической коррекционной модели, анализом и обработкой

материалов исследования, внедрением в практику результатов исследования, разработкой и апробацией программы психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

Третий этап - контрольно-обобщающий, на котором изучались результаты экспериментальной работы, производилась обработка материалов, определялась эффективность предложенной коррекционной модели и психолого-педагогической программы коррекции, проводилась систематизация результатов исследования и их интерпретация, формулировались основные выводы.

Экспериментальной базой исследования явился МАДОУ ЦРР №17 г. Челябинска. В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста, из числа которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Теоретическая значимость исследования: разработана и апробирована модель психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста, представляющая собой блоки коррекционной работы.

Практическая значимость исследования в том, что полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанная на их основе программа коррекции страхов у детей дошкольного возраста, могут быть использованы в практике психолого-педагогической работы с детьми рассматриваемой категории.

Обоснованность и достоверность результатов исследования определяется анализом психолого-педагогической и методической литературы по проблеме; выбором комплекса методов, адекватных предмету и задачам исследования; разнообразием источников информации; использованием методов математической статистики при обработке экспериментальных данных, подтверждении гипотезы; а также эффективными результатами внедрения методических разработок в практику учреждения дошкольного образования.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Вслед за А.В. Петровским считаем, что страх детей дошкольного возраста - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию ребенка и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении

2. Предлагаем модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста

3. Доказываем эффективность внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством:

- осуществления экспериментальной деятельности в период с 2016 по 2018 г.;

- публикации статьи «Психолого-педагогическая коррекция страхов детей дошкольного возраста с помощью сказкотерапии» в международном научном журнале «Инновационная наука» №12, г. Уфа, а/я «Аэтерна», 2016 г.;

- участия в конференции и публикация статьи «Техники психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста» в международном научном журнале «Инновационная наука» №03/2018.;

- публикации статьи «К проблеме страхов детей дошкольного возраста» в международном научном журнале «Инновационная наука» №04/2018.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложения и списка литературы, включающего 40 наименований. Текст работы иллюстрирован таблицами и рисунками, отражающими основные положения и результаты.

## **Глава I. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

### **1.1 Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов**

Страх существовал всегда, начиная с первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям, где имел инстинктивную природу, предотвращал слишком опасные, безрассудные и импульсивные для жизни действия. По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни, страх приобретал социально опосредованный характер и выражал все более психологически тонкую гамму нравственно-этических чувств и переживаний [10].

Заинтересованность к данной эмоции проявилась довольно давно, еще в античной философии. Первые писания на данную тему появились у Аристотеля. Платон, Эпикур и стоики обосновали пагубное влияние страха на жизнь человека, а его преодоление связывалось ими с постижением истины. В данный период разум выступает в качестве решающего фактора на пути избавления человека от страхов. Демокрит и Лукреции, продолжая исследование, рассматривали чувство страха уже, как причину возникновения религиозных представлений и верований.

В Средние века философы рассматривали страх с теологических позиций и связывали возникающую проблему с душеполезностью.

В эпоху Возрождения акценты исследования страха сместились в сторону его утилитарного значения. Н. Макиавелли показал социально-политическую роль страха как инструмента для управления людьми [12].

В Новое время, с одной стороны, продолжалось развитие проблематики, поставленной античными мыслителями, а с другой стороны, философы уделили внимание соотношению страха и знания. Мыслители рассматривали страх как фактор, порождающий предрассудки,

ложные и фантастические представления о действительности. Представитель биогенетического направления С. Холл распространял биогенетический закон и на онтогенез страха. Он утверждал, что ребенок переживает в процессе своего развития страхи, которые испытали животные, а затем люди на различных этапах антропогенеза. Доказательством биогенетического детерминизма являются многочисленные рационально необъяснимые детские страхи [36]. Г.Ф. В. Гегель рассматривал страх как позитивное чувство, помогающее человеку обрести самость, а Серен Кьеркегор, как духовное явление, отражающее процесс обретения человеком христианской веры.

В зарубежных психотерапевтических школах работали над тем, чтобы выявить техники устранения и предупреждения страхов (В. Амен, К.Е. Изард, М. Ратгер, Й. Раншбург, В.С. Ротенберг, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, А. Фрейд и З. Фрейд, Х. Хекхаузен, Б. Шелби, Г. Эберлейн, Э. Эрикссон, К.Г. Юнг). Так как проблема страхов тесно связана с психосоматическими и психическими заболеваниями, то она представляла особый интерес со стороны медиков, психиатров, психотерапевтов, неврофизиологов, невропатологов. Механизмы возникновения, взаимосвязь физиологической и психической активности человека в процессе переживания данной эмоции просматривались на психофизиологическом уровне (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, У. Джемс, Г.К. Ланге, В. Кеннон и др.), а на психолого-педагогическом уровне страхи изучались в контексте того, насколько сильно негативные эмоциональные состояния детей влияют на нормальное протекание психических процессов в учебно-воспитательной деятельности (Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, В.С. Мухина, Р.В. Овчарова, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров, А.А. Реан, И.В. Субботский и др.) [10, 12, 27, 35].

В отечественной психологии, тема страхов долгое время не рассматривалась, однако после масштабного осмысления проблемы зарубежными учеными (А.Т. Джерсилд, Ф.Б. Холмс), учета ими содержания

страхов, выявления специфических особенностей появления и проявления (Э. Ле Шан, П. Поппер, Й. Раншбург, А. Фрейд, А. Фромм, К. Хорни, Г. Эберлейн и др.) ученые начали проводить исследования в этой области. Решая вопросы социального развития детей, существенный вклад в изучение детских страхов внесли В.А. Абраменкова, А.М. Прихожан, которыми была объяснена взаимосвязь тревоги и страха. Проблему со стороны нервно-психологического здоровья детей рассматривали М.И. Буянов, В.И. Гарбузов и А.И. Захаров. Учетом роли семьи в возникновении и проявлении детских страхов занимались О.А. Карабанова, А.С. Спиваковская, А.И. Ташева, Т. Шишова, Г. Эберлейн и др. Разработкой программ по преодолению страхов и практической её составляющей занимались О.В. Хухлаева, Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина, А.Ю. Татаринцева, М.Ю. Григорчук и др. [12, 40]

В настоящее время уделяется внимание вопросам психологической составляющей страхов, а также способам их диагностики и коррекции, потому что преобладающие, но не выявленные страхи системно затрудняют обучаемость ребенка, усложняют его взаимоотношения с окружающими и отрицательно сказываются на социальной активности в дошкольном возрасте (Ф.Е. Василюк, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, В.И. Гарбузов, С.В. Гриднева, И.В. Дубровина, А.И. Захаров).

А.Н. Леонтьев доказал, что дошкольное детство – «возраст первоначального складывания личности», один из самых интересных периодов в развитии ребенка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение. В этот период ребенок проходит несколько важных этапов психического развития, и одним из таких этапов является старший дошкольный возраст [15]. В этом возрасте происходит интенсивное развитие всех психических процессов и отмечаются наиболее прогрессивные изменения в познавательной и эмоционально-волевой сферах. Эмоциональное развитие старших дошкольников связано, прежде всего, с проявлением новых интересов, мотивов и потребностей, самосознания. Включение речи в эмоциональные реакции обеспечивает их

интеллектуализацию, они становятся более осознанными, обобщенными. Ребенок в возрасте 5–7 лет начинает управлять выражением своих эмоций, осваивает социальные формы выражения чувств. Становится характерным более адекватное проявление эмоций, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов. Изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируются опережающие эмоциональные переживания, предвосхищающие последствия выполняемых действий, и индивидуальные особенности реагирования в психотравмирующих ситуациях. Появляется оценка своих поступков, дети начинают осмысленно ориентироваться в собственных переживаниях, т.е. понимать и осознавать их.

В психологической литературе старший дошкольный возраст выступает периодом наибольшей выраженности страхов, что связано не столько с эмоциональным, сколько – с когнитивным развитием дошкольников. В этот период резко возрастает понимание детьми опасности. Так, в работе В.М. Минаевой (2000) было отмечено важное эмоциональное новообразование - способность детей обобщать негативные и позитивные эмоциональные переживания [15].

В рамках исследуемой проблемы необходимо определить понятийно-категориальный аппарат, на котором будет основываться дальнейшая логика изложения.

Первоначально стоит разобраться с определением термина «страх», чтобы понимать специфические особенности появления, проявления и последующего его лечения. Определения термина «страх», с различных точек зрения ученых, представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Определение понятия «страх»

Определение	Источник/Автор
Данная эмоция принадлежит к категории фундаментальных и базовых проявлений человека. Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному	Психологический словарь под редакцией

существованию индивида и направленная на источник действительности или воображаемой опасности.	А.В. Петровского [24, С.386]
В немецком языке слово, означающее страх происходит от латинского «angustus», что означает – «тесно».	Эберлейн Гизела [40, С.4]
Страх - страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия	В. Даль [6, С.305]
Страх – 1. Очень сильный испуг, сильная боязнь. 2. События, предметы, вызывающие чувство боязни, ужаса. В просторечии «страх» обозначает «очень, чрезвычайно».	С.И. Ожегов [22, С.224]
Страх - эффективное (эмоционально заострённое), отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.	Р.Ф.Овчарова [21, С.165]
Страх— это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью.	А.С. Спиваковская [16, С.6]
Страх является самой сильной негативной эмоцией, которая определяется как ожидание и предсказание неудачи при осуществлении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях.	Р.М. Грановская [4, С.144]
Страх аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека	А.И. Захаров [9, С.2]
Страх - эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной и воображаемой опасности»	Ю.А.Неймер, А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский [13, С.22 – 24]
Страх – это состояние аффекта – объединение определённых ощущений ряда удовольствия – неудовольствия с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а так же вероятно, и отражение определённого значимого события	З.Фрейд [32, С.122].
Страх - «эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула. Характеризуется внутренним, субъективным переживанием очень сильного возбуждения, желания бежать или нападать и рядом симпатических реакций	Артур Ребер [26, С.71].

Все вышеперечисленные определения объединяет то, что страх представляет собой эмоциональное состояние, возникающее у человека как при предвосхищении события, так и в момент его протекания.

В своем исследовании будем придерживаться термина, который дает А.В. Петровский, «страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и

направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении [24]. Из определения можно проследить, что страх выступает отрицательной эмоцией, которая имеет влияние на психику ребенка.

Подкрепляет определение термина нормативный документ, действующий на современном уровне - международная классификация болезней (далее МКБ-10). Код по МКБ-10 - F40 Фобические тревожные расстройства, включающий в себя группу расстройств, при которых единственным или преобладающим симптомом является боязнь определенных ситуаций, не представляющих текущей опасности. В результате больной обычно избегает или страшится таких ситуаций. Беспокойство может быть сфокусировано на отдельных симптомах, таких, как дрожь от страха или обморочное ощущение, и часто ассоциируется с боязнью умереть, потерять над собой контроль или сойти с ума. Ожидание возможности попадания в фобическую ситуацию обычно вызывает преждевременную тревогу [19].

Таким образом, проведя ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов выявили, что большой вклад в изучение данной проблематики внесли такие ученые как: А.И. Захаров, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова, А.А. Осипова,, Т.В. Бавина, А.С. Зубкова, С.Г. Зубанова, Е.И. Агаркова, И.В. Самойленко, Ю.В. Щербатых, Е.П. Ильин, И.Е. Кулинцова и многие другие. В своем исследовании, вслед за А.В. Петровским будем считать, что страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Вышеперечисленные направления изучения проблематики детских страхов, разнообразие подходов и точек зрения, подтверждают значимость нашего исследования

на современном этапе общества. При запросе на психолого-педагогическую коррекцию страхов, психологическая служба должна обладать компетентностью в данном вопросе и собрать весь портрет страха, в который будут входить классификация, причины возникновения и психологические особенности проявления.

## **1.2 Классификация, причины возникновения и психологические особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста**

Детские страхи основываются на информации, передаваемой от людей и получаемой от окружающего внешнего мира, которая активизирует внутренние процессы в виде воображения и всё это служит появлению тревожного состояния. С возрастом ребенок получает все больше опыта, его кругозор становится шире и приходит осознание ещё большего количества опасностей. Для правильного понимания природы детских страхов необходимо знать все их особенности. Психологи выделяют большое количество разнообразных детских страхов, объединяя их во всевозможные группы по различным признакам.

Одной из современных отечественных классификаций видов страхов является классификация по Ю.В. Щербатых [37].

1. «Природные» страхи: атмосферные явления, астрономические явления, вулканы и землетрясения, животные.
2. «Социальные» страхи: страх ответственности, страх перед окружением и др.
3. Страхи, которые мы создаем сами: страх несуществующих явлений, страх темноты, «внутренние» страхи (страхи собственных мыслей и поступков), страх будущего.
4. Классификация страха по силе: от легкой тревоги до ужаса.
5. Страхи понятные и неосознанные.

## 6. Страх смерти.

7. Детские страхи: страх одиночества, посторонних людей, конкретной угрозы извне, сказочных образов, врачей, резких звуков, «социально заимствованные» страхи и др.

Анализируя данную классификацию, хочется отметить, что она актуальна, однако её границы недостаточно конкретизированы.

Для сравнения рассмотрим предложенные виды страхов авторов Т.В. Бавиной, Е.И. Агарковой и И.В. Самойленко (см.табл.2).

Таблица 2

Классификация видов страха по Т.В. Бавиной и Е.А. Агарковой

Страх детей дошкольного возраста	Особенность проявления
Возрастной	Возникает, когда ребенок доходит до определенного уровня знакомства с окружающим миром и понимания его законов – он отражает психическое и умственное развитие. Дети примерно одного возраста, живущие в разных условиях, начинают бояться схожих вещей.
Невротический	Имеет внезапное происхождение, в испугавшей ситуации может возникнуть почти моментально, является деструктивным. Ребенок находится в состоянии сильного эмоционального напряжения и справиться с ним не в состоянии
Навязчивый	Испытывается ребенком в конкретных ситуациях. Ребенок впоследствии боится обстоятельств, которые могут привести к данному страху.
Бредовый	Страх, причину появления которого выявить просто невозможно. Часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка.
Сверхценный	Связан с некоторыми идеями. Первоначально идеи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может.
Ситуативный	Возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей ребенка обстановке. Часто проявляется в результате психического заражения паникой в группе сверстников, тревожных предчувствий со стороны членов семьи.
Личностно-обусловленный	Предопределен чертами характера ребенка.
Реальный и острый	Предопределены ситуацией.
Воображаемый и хронический	Предопределены особенностями личности ребенка.

Данная классификация отражает важность внешних факторов, которые впоследствии становятся внутренними механизмами и порождают

возникновение детских страхов. Можно проследить, как с усложнением вида страха появляется всё больше негативных последствий в психическом здоровье ребёнка, что плохо сказывается на его развитии личности в целом.

Для большего понимания рассмотрим классификацию предложенную И.В. Самойленко (см.табл.3).

Таблица 3

## Виды страха по И.В. Самойленко

Страх детей дошкольного возраста	Особенность проявления страха
Патологические и нормальные	Нормальные страхи – это всегда реакция на реальные опасности, последствия которых ребёнок оценивает адекватно, не превышая и не умоляя последствий. Патологическими считаются страхи, затрудняющие развитие ребёнка, его общение со сверстниками, включение в жизнь социума, вызывающие различные отклонения психики.
Возрастные детские	В будущем они проходят не оставляя заметного следа и не причиняя особого вреда ребёнку. Преодоление возрастных страхов способствует развитию личности, формирует характер, способствует социализации.
Ситуативные и личностные	Ситуативным называют страх, который является реакцией на стрессовую для ребёнка ситуацию. Личностным называют страх, который возникает в незнакомой обстановке и связан с особенностями психики, характера ребёнка.
Врождённые и приобретённые	Врождённые страхи = возрастные. Страхи, рождённые инстинктом самосохранения, с помощью которых ребёнок понимает, действительно ли есть опасность для жизни. Приобретённые страхи – те, что «достаются» ребёнку в результате каких-то ситуаций.
Природные	Психологи относят к ним все страхи, которые базируются на инстинкте самосохранения.
Социальные	Связаны с жизнью ребёнка в обществе. Среди основных можно выделить: страх перед сверстниками, страх творчества, страх быть униженным.
Невротические детские	Переживаются детьми более эмоционально и тяжело, сказываются на характере ребёнка, препятствуют формированию личности, носят патологически болезненный характер.
Навязчивые детские страхи или фобии	Человек осознаёт абсурдность своего страха, понимает его бессмысленность, но не может от него избавиться. Ребёнок, страдающий фобией, пытается предотвратить неприятные ситуации, но не стремится избавиться от своей боязни.
Сверхценные	Связаны с навязчивыми идеями, болезненной убежденностью в чём-то или желаниями, от которых

	ребёнок не может избавиться. Вначале навязчивая идея появляется как реакция на реальную ситуацию, важную для ребёнка, но со временем он на ней заикливается и эта идея занимает всё его время и мысли. К детским сверхценным страхам относятся страхи: высоты, лестниц, животных, одиночества, темноты, чужих и т.д.
Бредовые детские страхи	Страхи, у которых нет причины, тяжелее всех поддаются коррекции.
Дневные и ночные страхи	Определяются по времени суток.

В основе данной классификации лежат такие критерии, как предмет страха, характер его изменения во времени, сила и причина возникновения. В каждом страхе прослеживается воздействие на психику ребенка и ухудшение его состояния.

Сравнивая классификации, предложенные выше, мы можем сделать вывод, что, не смотря на различия, они имеют много общего и дополняют друг друга. Каждый пункт указывает на то, что страхи поселяются глубоко внутри личности и носят разрушительный характер. Исходя из этого, стоит рассмотреть причины возникновения страха, чтобы понимать благодаря кому или чему в душе порождается данная отрицательная эмоция.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы в перечислительном порядке можем указать следующие причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста:

- эмоциональное состояние матери во время беременности. Научно доказано, что младенец в утробе считается продолжением своей матери и переживает вместе с ней все чувства и эмоции, что создает предпосылки для формирования дальнейших страхов на психологическом уровне [1];

- протекание родов у матери: осложнения, невозможность родить самостоятельно или родовая асфиксия значительно увеличивают шансы возникновения страхов;

- биологические причины, которые включают в себя: типологические свойства высшей нервной деятельности, повышенную общую и эмоциональную чувствительность, впечатлительности и недостаточную двигательную активность;

- внутрисемейные причины, способствующие формированию психологически неустойчивой личности: недовольство родителей полом своего ребенка, поздняя беременность, семейные конфликты, неполные семьи [34];

- социальные причины: повышенная урбанизация, количество членов семьи и их возрастные границы, ранний выход матери из декретного отпуска, жилищные условия в которых находится ребенок и социальный статус окружающих его взрослых, взаимоотношения с другими людьми;

- психоэмоциональные причины, в число которых входят: личностные особенности, стиль, манера воспитания приближенных к ребенку людей, наличие у них страхов, проявление тревожности по отношению к воспитательному процессу, излишне ранняя рационализация чувств ребенка [17];

- полярность между большим количеством запретов, ограничений со стороны родителей и предоставление полной свободы действий, а так же многочисленные не реализуемые угрозы всех взрослых в семье. Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола. Психические травмы, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам и психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми;

- политические причины: военные действия, террористические акты, техногенные катастрофы, стихийные бедствия и отражение их в средствах массовой информации;

- причины издержек воспитания, проявляющиеся в эгоизме родителей по отношению к ребенку: традиционализм отношений в семье, эмоциональный шантаж, открытые послы и прямые угрозы, нескромность и отдаленность родителей, отсутствие привязанности внутри семьи, негативное отношение к членам семьи;

- индивидуальные причины: эмоциональная реакция на страшные сказки, истории, мультфильмы, развитая фантазия, личный опыт ребенка, конкретный случай, наличие серьезного психического расстройства;

- нравственные причины: угроза быть разоблаченным в аморальном поступке, угрызения совести, боязнь общественного публичного осуждения;

Нами были обобщены самые основные и часто встречающиеся причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста, список можно расширять и дополнять до бесконечности, т.к. пугающих воздействий достаточно много. Соединяя воедино значимость любой, даже самой маленькой, причины уместно будет процитировать Бехтерева В.М., который пишет следующее: «эмоция страха особенно вредна для здоровья ребенка, и потому надо избегать всего, что приводит ребенка в испуг и вгоняет в страх. Сколько тяжких нервных страданий, иногда даже неизлечимых, развивается под влиянием испуга в детском возрасте, а между тем все еще распространены забавы с детьми, основанные на испуге ребенка каким-либо внезапным появлением с угрожающими звуками или переодеванием... Вместе с тем, следует старательно оберегать ребенка от всех страшных рассказов. Из-за них уже рано ребенок начинает страшиться многого, беспокойно спать, тревожимый страшными сонными грезами [2, с.36].

Следует отметить, что необходимо анализировать все причины, которые могут послужить точкой зарождения страхов. Незнание причин появления может усложнить определение страха и последующую работу психологической службы. Собирая общую картину страхов, следует особое внимание уделить на их проявление, т.к. благодаря внешним показателям мы можем определить степень воздействия их на психическое здоровье ребенка.

Действия, которые протекают в организме на биологическом уровне, при возникновении страха, описал Ю.В. Щербатых: происходит

выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме гормональный взрыв. Активируется симпатическая нервная система, мобилизующая энергетические ресурсы и перестраивающая деятельность всех систем органов, подготавливая их к физической деятельности. Активизация симпатической нервной системы приводит к учащенному сердцебиению, расширяет зрачки, тормозит активность пищеварительных желез и т.д. Параллельно включается и эндокринная система, которая в опасных ситуациях выбрасывает в кровь адреналин. Адреналин сужает сосуды кожи и действует так же, как и симпатическая нервная система, во многом дублируя ее работу [38].

Внешние проявления дополнил Ч. Дарвин: дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу [7].

К.Д. Ушинский дал яркое психологическое описание сильного страха: «действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, мы ни живы, ни мертвы: мы не живем потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; мы не умерли еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни» [30].

Как и описание выше, так и в очень ярких внешних признаках могут выразиться детские страхи: крики, дрожание тела, бледность лица, изменение черт лица, расширение глаз, задержка или учащенное дыхание, сильное сердцебиение, плач. Нередко страх парализует ребенка, лишает его способности двигаться. Под влиянием страха могут возникнуть немота, мгновенная потеря памяти, полная смута в мыслях [11].

Психологическая симптоматика страха сказывается на личностном развитии ребенка: дискомфорт, подавленность, ужас или паника, неуверенность, нервозность, нетерпение, раздражительность, трудность при попытке сосредоточиться и чувство нереальности. Возможны сердцебиение и стесненное дыхание, обморочные состояния, головокружение, за груди́нные боли, спазмы желудка, тошнота, запоры и поносы, дрожь, озноб, жар, холодный или «горячий» пот, частые позывы к мочеиспусканию, мышечные боли, сухость во рту, бессонница, повышенная утомляемость. Все эти симптомы могут иметь различную степень тяжести. Наблюдается слабая контактируемость с окружающими, повышенная неуправляемость и агрессивность, нарушение сна, эмоциональная заторможенность, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным бесконечными опасностями, предчувствиями и сомнениями. Восприятие лишается целостности и непосредственности, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство [12].

Обобщить все вышеприведённые проявления можно тем, что в самом общем виде страх выступает как тройная реакция в организме:

- физиологическая: возникают телесные ощущения угнетенности, стеснения. Эта реакция указывает на то, что чувство страха мешает свободно дышать и держит в напряжении;

- психологическая: мир представляется нам средоточием опасностей. Искажается система интерпретации, заставляя воспринимать нейтральные воздействия как угрожающие. Внимание полностью приковано к угрозе;

- поведенческая: все поглощено одним — быть начеку, готовиться к бегству, хоть на время освобождаящие от чувства тревоги [35];

Таким образом, мы проанализировали классификации, предложенные разными авторами (Ю.В. Щербатых, Т.В. Бавиной, Е.А. Агарковой, И.В. Самойленко), причины возникновения страхов, особенности их

проявления и можем сделать вывод, что достаточно обширное количество индикаторов страхов помогают распознать наличие данной эмоции во внешних проявлениях ребенка, выступающей тройной реакцией в организме: физиологической, психологической, поведенческой. Для ребенка страх выступает препятствием для полноценной жизнедеятельности, держит в постоянном напряжении, сковывает активность, порождает неуверенность, осложняет социальное взаимодействие, уменьшает познавательную активность и получение жизненного опыта в целом. Существуют различные классификации страхов, где они объединены во всевозможные группы по различным признакам, для определения которых необходимо знать причины возникновения страхов, среди которых могут быть: биологические, внутрисемейные, социальные, индивидуальные и т.д. Для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов необходимо учитывать всё вышеперечисленное и работать по специально построенной модели процесса всей коррекционной работы.

### **1.3 Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

Моделирование находит большое применение в различных областях науки и практики. Данный метод служит эффективным средством решения психолого-педагогических задач.

Процесс построения модели называется моделирование, которое предполагает два основных этапа: - разработка модели; - внедрение модели и обработка выводов.

Моделирование - метод научного познания, который объединяет в себе теоретическое и эмпирическое, индукцию и дедукцию [8]. Этот метод

излагается в работах С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского, В.Г. Афанасьева, Б.С. Гершунского, В.В. Давыдова, В.И. Загвязинского, Г.И. Шамова.

В широком смысле моделирование можно рассматривать в качестве самой общей формы и способа отражения зримого мира в сознании человека, в качестве одного из этапов процесса познания. Моделирование является методом опосредованного познания, что предполагает наличие двух систем, двух объектов – оригинала и модели, но при этом таких, чтобы из исследования одного могли бы формулироваться выводы и заключения о другом [4].

Философский словарь трактует моделирование как теоретический метод научного познания, который характеризуется как воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для изучения, который называется при этом моделью. Второй из объектов, называющийся моделью первого, находится в определенном объективном соответствии с познаваемым объектом, способен замещать его на определенных этапах познания и дает при его исследовании информацию о самом моделируемом объекте [33].

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [23].

Современные исследователи дают следующее определение модели – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования. Модель служит для графического и аналитического описания рассматриваемого процесса. Выделяют три основных достоинства, при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость [8].

Педагогические модели представляют собой обобщенный образ конкретного феномена педагогической системы, который отображает

существенные структурно-функциональные связи объекта педагогического исследования, представленные в необходимой наглядной форме и способные предоставлять новые знания об объекте исследования. Осуществляется посредством построения модели.

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход коррекционной работы. Главным преимуществом разработки такой модели является способность отразить действительность и учесть последовательность действий.

В рамках своего исследования мы построили модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста, которая представлена на рисунке 1.

Данная модель строилась с целью психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Достижение данной цели предполагает отслеживание динамики трёх компонентов до и после психолого-педагогической коррекции:

- эмоционального компонента, который включает в себя понимание ребенком своих чувств и эмоций.
- поведенческого компонента, который просматривается во внешних проявлениях ребенка.
- рефлексивного компонента, который помогает отследить признание ребенком наличия страха и обесценить его в последствии.

Все три компонента учитывались при построении основных блоков модели.

1. Диагностический блок позволяет выявить наличие страхов у детей старшего дошкольного возраста и определить уровень их преобладания на психическое здоровье.

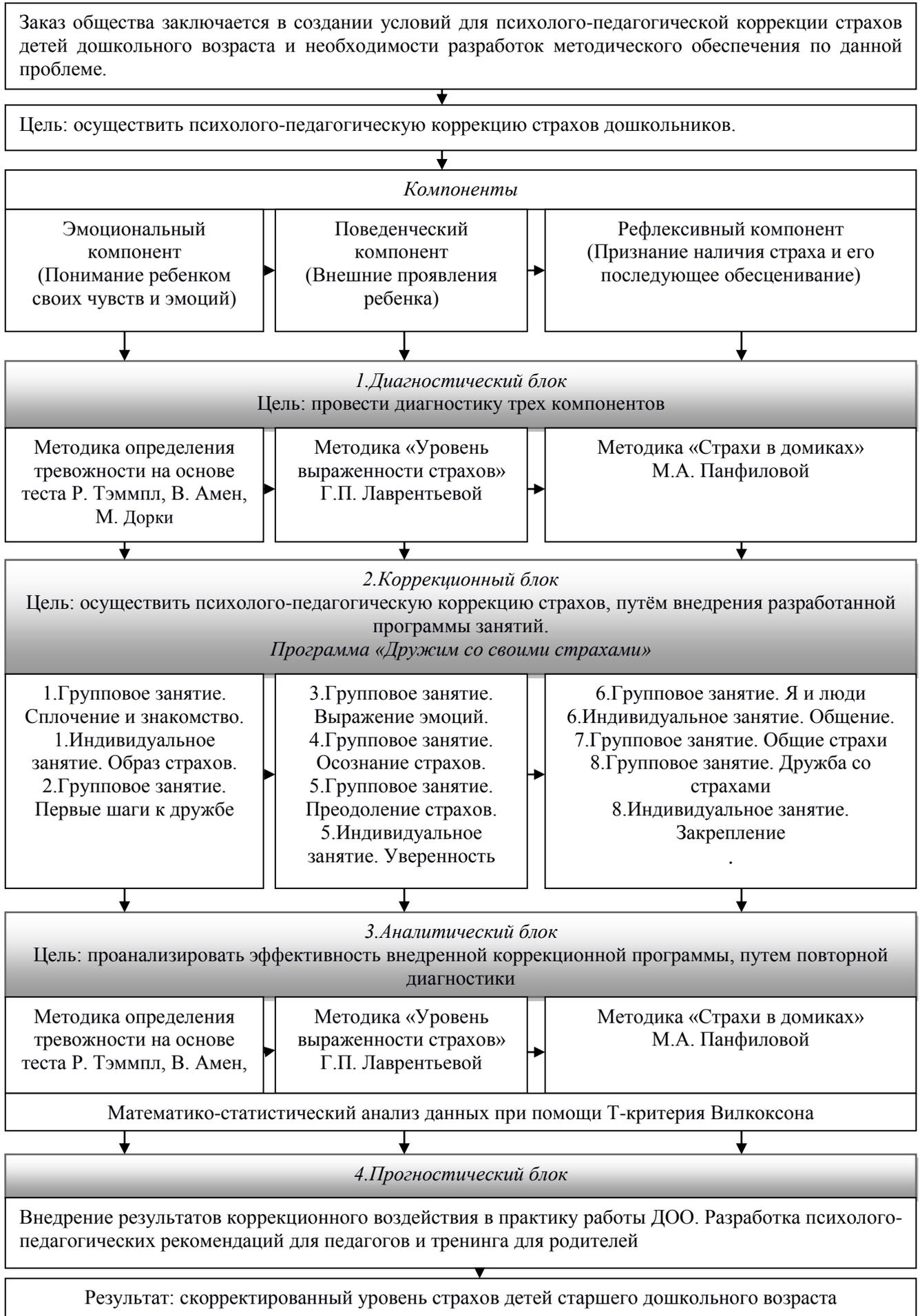


Рис.1. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста

Диагностический блок представлен тремя методиками:

1.1 Методика определения тревожности на основе теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки определяет, какие ситуации реальной жизни могут вызвать у ребенка ощущение тревоги, страха, дискомфорта (см.Прил.1).

1.2 Методика «Уровень выраженности тревожного состояния и страхов» Г.П. Лаврентевой и Т.М. Титаренко, которая позволяет по внешним признакам и поведению ребенка выявить присутствующие у него страхи (см.Прил.1).

1.3 «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Данная методика является своеобразным синтезом двух известных методик: модифицированной беседы А.И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (см.Прил.1).

2.Коррекционный блок создан с целью - осуществить психолого-педагогическую коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста, путем внедрения специально разработанной программы «Дружим со своими страхами». Программа включает в себя 8 групповых занятий и 3 индивидуальных занятия. Каждое из занятий направлено на коррекцию определенно воздействующего страха различными видами деятельности:

- Игра, в различных ее разновидностях (сюжетная, дидактическая, подвижная, игра-драматизация), направленная на личность ребенка, его взаимоотношения с окружающими, для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов общения.

- Упражнения, которые помогают воспитать уверенность в своих силах для преодоления воздействующих страхов.

- Арт-терапия, которая не только отражение в сознании детей окружающей действительности и присутствующих страхов, но и помощь в их моделировании, выражение отношения к ним и отличный способ коррекции.

- Сказкотерапия, для психологической коррекции вообще и коррекции страхов, в частности состоит, прежде всего, в естественности развертывания сюжетной линии, отсутствии нравоучений. В образной форме ребенок в сказках проживает проблемы, сравнивает их со своим жизненным опытом и, опираясь на действия сказочного героя, ищет решение своей проблемы по предложенному образцу действий.

- Релаксация, которая помогает подготовить тело и психику к деятельности, сосредоточиться на своём внутреннем мире, освободиться от излишнего и нервного напряжения.

Занятия построены таким образом, что первые два позволяют воздействовать на эмоциональный компонент, следующие три на поведенческий компонент, и оставшиеся 3 на рефлексивный компонент, не нарушая при этом целостности и сохраняя последовательность коррекционного процесса.

3. Аналитический блок, в который входит анализ эффективности внедренных коррекционных занятий представленных в программе «Дружим со своими страхами» (сравнение результатов на начало и конец эксперимента); выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи трех методик (Методика определения тревожности на основе теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки; Методика «уровень выраженности тревожного состояния и страхов» Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.; Методика «Страхи в домиках» Панфиловой М.А.). Проведение математико-статистического анализа с помощью Т-критерия Вилкоксона.

4. Прогностический блок представляет собой теоретическое и практическое обобщение материалов данного исследования, внедрение их в практику работы детского сада, разработку психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и тренинга для родителей (см. Прил. 5, 6.)

Поэтапная реализация всех вышеописанных блоков приведет к нужному результату, а именно - скорректированный уровень выраженности страхов детей дошкольного возраста.

Эффективность психокоррекционных воздействий в значительной степени зависит от:

- формы проведения работы;
- подбора и комплектации групп;
- продолжительности и режима занятий.

Традиционно выделяют две формы проведения занятий - индивидуальную и групповую. Выбор формы работы зависит от особенностей психического и физического развития детей, от их возраста и выраженности проблем. В нашем исследовании мы отдали предпочтение групповой форме занятий, т.к. она включает в себя целенаправленное использование всей совокупности взаимодействий и взаимоотношений между участниками группы в коррекционных целях.

Таким образом, предложенная модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста состоит из следующих блоков: диагностического (выявление присутствующих страхов у старших дошкольников и уровень их преобладания), коррекционного (осуществление психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста путем внедрения разработанной психолого-педагогической коррекционной программы), аналитического (анализ результативности внедрения психолого-педагогической коррекционной программы, путем повторной диагностики уровня преобладания страхов у детей) и прогностического (внедрение результатов коррекционного воздействия в практику работы детского сада, разработка психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и тренинга для родителей). Реализация данной модели в практике работы коррекционного воздействия позволит достичь оптимального результата: скорректированного уровня страхов детей дошкольного возраста.

## Выводы по I главе

Проведя ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов выявили, что большой вклад в изучение данной проблемы внесли такие ученые как: А.И. Захаров, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова, А.А. Осипова, Т.В. Бавина, А.С. Зубкова, С.Г. Зубанова, Е.И. Агаркова, И.В. Самойленко, Ю.В. Щербатых, Е.П. Ильин, И.Е. Кулинцова и многие другие. В своем исследовании, вслед за А.В. Петровским будем считать, что страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Проанализировав классификации, предложенные разными авторами, причины возникновения страхов, особенности их проявления, можем сделать вывод, что достаточно обширное количество индикаторов страхов помогают распознать наличие данной эмоции во внешних проявлениях ребенка, выступающей тройной реакцией в организме: физиологической, психологической, поведенческой. Существуют различные классификации страхов, объединенные во всевозможные группы по различным признакам, для определения которых необходимо знать причины возникновения страхов, среди которых могут быть: биологические, внутрисемейные, социальные, индивидуальные и т.д. Для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов необходимо учитывать всё вышеперечисленное и работать по специально построенной модели процесса всей коррекционной работы.

Предложенная нами модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста состоит из следующих блоков: диагностического (выявление присутствующих страхов у старших дошкольников и уровень их преобладания), коррекционного (осуществление психолого-педагогической коррекции страхов детей

старшего дошкольного возраста путем внедрения разработанной психолого-педагогической коррекционной программы), аналитического (анализ результативности внедрения коррекционной программы, путем повторной диагностики уровня преобладания страхов у детей) и прогностического (внедрение результатов коррекционного воздействия в практику работы детского сада, разработка психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и тренинга для родителей). Реализация данной модели в практике работы коррекционного воздействия позволит достичь оптимального результата: скорректированного уровня страхов детей дошкольного возраста.

Вышесказанное доказывает необходимость разработки, апробации и внедрения программы психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

## **Глава II. Организация опытно - экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

### **2.1 Этапы, методы, методики психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

Исследование страхов детей дошкольного возраста проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; уточнены цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования; разработана модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

2. Опытно-экспериментальный этап: определялось оптимальное содержание экспериментальной работы, ее этапы, методы и методики, разрабатывалась и апробировалась программа, психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста.

3. Контрольно-обобщающий этап: проводился анализ результатов опытно-экспериментального исследования, обобщение накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление.

Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

Применялись следующие методы психолого-педагогического исследования: анализ литературных источников, наблюдение, беседа, тестирование, эксперимент, математический анализ.

Задачи констатирующего и контрольного этапов исследования требовали применения метода эксперимента. Метод эксперимента

предполагает искусственное создание психологической ситуации и изучение того или иного психического явления, процесса, развивающихся в этой ситуации. Создавая специальные условия для эксперимента, обеспечивающие проявление психического процесса, свойства, экспериментатор получает возможность неоднократно повторять эксперимент, получает возможность, проводя исследование с разными испытуемыми в одинаковых условиях, установить возрастные и индивидуальные особенности развития исследуемых психических процессов. По своему усмотрению экспериментатор может менять условия эксперимента, что открывает широкие возможности для нахождения и обоснования наиболее эффективных приемов в учебно-воспитательной работе с детьми. Эксперимент является наиболее эффективным способом выявления причинно-следственной зависимости между изучаемыми переменными. Эксперимент отличается активным вмешательством исследователя в ситуацию.

Также в исследовании страхов мы использовали метод тестирования. Тест (англ. test — проба, испытание, исследование) — стандартизированное задание, результат выполнения которого позволяет выявить и уточнить преобладающие виды страхов. Применение методики обусловлено потребностью выяснения всего спектра страхов, которым подвержен ребенок, перед непосредственным проведением коррекции данного состояния психологом.

Задачи подготовительного и констатирующего этапов исследования требовали применения метода теоретического анализа. Теоретический анализ проблемы страхов позволил сформировать понятия «страх», «коррекция», а также выявить классификацию, причины возникновения и психологические особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста.

В исследовании страхов детей дошкольного возраста нами широко использовался метод наблюдения, который позволяет своевременно

отслеживать внешние проявления детей, их реакции, состояние, а так же любые происходящие изменения. Наблюдение является универсальным способом, при котором явления изучаются непосредственно в тех условиях, в которых они протекают в действительной жизни. Результаты наблюдений, проводимых с исследовательской целью фиксировались в специальных протоколах. Преимуществом данного метода является возможность непосредственно охватить и зафиксировать акты поведения, а также одновременно охватить поведение ряда лиц по отношению друг к другу или к определённым явлениям и ситуациям. Наблюдение позволяет произвести исследование независимо от готовности наблюдаемых субъектов, а также позволяет достичь многомерности охвата, то есть фиксации сразу по нескольким параметрам.

Согласно целям и задачам исследования необходимо было определить эффективную коррекцию страхов детей дошкольного возраста в результате опытно-экспериментальной работы.

Нами были выделены три компонента страхов детей дошкольного возраста: эмоциональный (понимание ребенком своих чувств и эмоций), поведенческий (внешние проявления ребенка), рефлексивный (признание наличия страхов и его последующее обесценивание).

Коррекция страхов детей дошкольного возраста до формирующего воздействия и после определялся при помощи следующих методик:

1. Методика определения тревожности. Авторы: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки (см. Прил. 1).

Цель: исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

14 рисунков размером 8,5x11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию и выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не

прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом — печальное. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

2.Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников, который по внешним проявлениям и реакциям ребенка может выявить присутствие наличия страхов (см.Прил.1)

3.Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (см.Прил.1). Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова.

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.).

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки. Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный. В эти дома либо самостоятельно, либо с помощью экспериментатора детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами.

Данный тест охватывает достаточно большое количество страхов, методика валидна, надежна и позволяет педагогу в игровой ситуации устранить речевые барьеры общения, мешающие детям быть более открытыми и позволяет провести анализ ребенком своих страхов по степени интенсивности переживания.

Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий используется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

В данном эксперименте принимали участие дети старшего дошкольного возраста МАДОУ ЦРР №17, г. Челябинска. Объем выборки – 24 человека из них 12 (50%) мальчиков и 12 (50%) девочек. Возраст испытуемых составил 5–7 лет.

Назначение констатирующего эксперимента состояло в выявлении наличия страхов у детей дошкольного возраста и уточнения причин их появления.

Критериями эффективной коррекции страхов мы определили следующие компоненты:

- эмоциональный компонент (понимание ребёнком своих чувств),
- поведенческий компонент (внешние проявления в игре, деятельности, общении),
- рефлексивный компонент (признание наличия страха и его последующее

обесценивание).

Констатирующий эксперимент состоял из трех этапов в соответствии с исследованием каждого критерия.

Таким образом, исследование страхов детей дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов. В работе использовался комплекс методов: анализ психолого-педагогической и методической литературы, моделирование, беседа, тестирование, наблюдение, констатирующий и формирующий эксперименты, математическая статистика. На разных этапах исследования использовались психодиагностические методики: определение тревожности и страхов, авторов: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки; «Страхи в домиках», авторов А.И. Захарова и М.Панфиловой; и методика «уровень выраженности» авторов Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

## **2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента**

Дошкольный возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками [20].

В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Ребенок осваивает широкий круг

деятельности игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, коммуникативную, формируется как техническая сторона, так и мотивационно-целевая. Главным итогом развития всех видов деятельности, с одной стороны, выступает овладение моделированием как центральной умственной способностью (Л.А. Венгер), с другой стороны, формирование произвольного поведения (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин). Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремится к их достижению, несмотря на препятствия. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание [28].

Наше исследование затрагивает период, который является старшим и в психологической литературе называется периодом наибольшей выраженности страхов, что связано не столько с эмоциональным, сколько – с когнитивным развитием дошкольников. В этом возрасте, указывает А.И. Захаров, количество страхов у детей возрастает, особенно у девочек. Так, «средний балл или индекс страхов» составляет: у мальчиков в 5 лет – 8 страхов, в 6–7 лет – 9 страхов, а у девочек в 5 лет – 11 страхов, в 6–7 лет – 11–12 страхов. В исследовании Ю.М. Миланич (1998) возраст 6–7 лет назван кризисным периодом развития детей, характеризующимся наибольшей чувствительностью психики. Как показывают исследования Н.Я. Семаго и М.М. Семаго (1992), дети 5–7 лет особенно сильно подвержены воздействию вымышленных образов и вызываемых ими эмоций. Данный период является «возрастом сказок или возрастом фантазий», в котором неразрывно связаны образное мышление, телесные ощущения, эмоциональные переживания и реакции. Представления ярких образов сказочных и мультипликационных персонажей, фантастических киногероев вызывают у детей в старшем дошкольном возрасте интенсивные переживания страха, нарушения сна и другие негативные явления. М.М. Семаго отмечает, что тревожные фантазии могут

проявляться у дошкольников настолько сильно, что начинают доминировать даже в состоянии бодрствования, что приводит к восприятию самых безобидных предметов как опасных. В содержании фантастических или сказочных страхов у старших дошкольников скрывается страх собственной смерти. По утверждению А.И. Захарова, начиная с 5 лет, дети склонны проявлять страх смерти, но лишь «косвенно, в своем воображении, максимально связывая его со страхами нападения животных и сказочных персонажей». В боязни дракона или змеи, извергающих огонь, часто отражается страх войны, пожара, стихии, в результате которых обязательно гибнут люди. Страхи нормально развивающегося ребенка старшего дошкольного возраста тесно связаны с приобретением им социального опыта, с осознанием реального и нереального окружающего мира и своей позиции в нем. Достижения в развитии когнитивных процессов и образного мышления у старших дошкольников часто способствуют возникновению эмоционально ярких и интенсивных мистических, фантастических и сказочных страхов [15].

Вышесказанное подтверждает то, что с развитием дошкольника происходит и развитие его страхов, которые нуждаются в своевременной диагностике и помощи со стороны психологической службы. Для диагностики страхов и своеобразия эмоционального развития старших дошкольников было специально организовано экспериментальное исследование. Психологическое исследование страхов осуществлялось в процессе обследования 50 детей старшего дошкольного возраста, из которых 24 ребенка вошли группу риска и 24 ребенка составили контрольную группу, для отслеживания достоверности результатов.

Дети как из полных, так и не из полных семей. Многие тяжело перенесли адаптационный период. Все соответствуют уровню физического развития дошкольного возраста. Создают систему эмоциональных отношений: половина детей популярны среди своих сверстников, а другая половина нет, первые дети более склонны к сотрудничеству и

коммуникативному общению во время взаимодействия со сверстниками. Многие из экспериментальной группы застенчивы, с низкой социальной активностью, без проявления эмоций и замкнутостью в себе.

Для диагностики эмоционального компонента страхов у данной группы риска, мы предлагаем использовать метод наблюдения, направленный на изучение таких эмоциональных проявлений, как: эмоциональный фон, эмоциональная подвижность, речевые и невербальные средства выражения эмоций в ситуациях, которые вызывают тревожное эмоциональное состояние и страхи ребенка [29].

Для данного компонента нами была проведена методика «Выбери нужное лицо». Авторы: Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

Средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

По результатам данной методики были получены следующие результаты (см.табл.4).

Таблица 4

Результаты констатирующего эксперимента (в % соотношении)

Группа	Кол-во детей	Уровень		
		высокий	средний	низкий
Экспериментальная	24	54	29	17
Контрольная	24	46	33	21

Представим полученные результаты диагностики эмоционального компонента с помощью методики «Выбери нужное лицо», Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен., до коррекционной программы на диаграмме (см.рис.2)

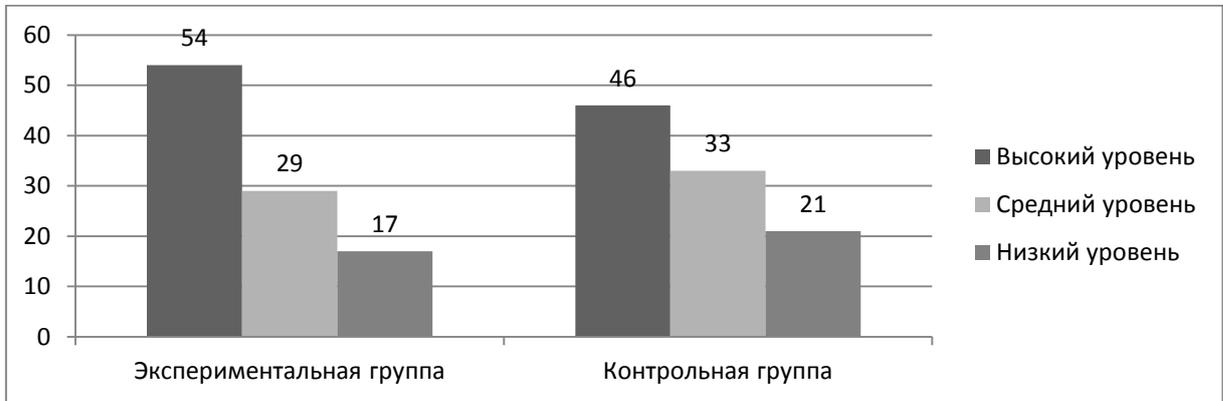


Рис.2. Распределение результатов диагностики уровня индекса тревожности по методике "Выбери нужное лицо", Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. До коррекционной программы

К высокому уровню было отнесено 13 (54%) детей экспериментальной группы и 11 (46%) детей контрольной группы, травмирующими ситуациями для которых группы: «Укладывание спать в одиночестве» и «Изоляция» и индекс тревожности превышал 50%.

К среднему уровню было отнесено 8 (33%) детей контрольной и 7 (29%) детей экспериментальной группы, значимыми для которых стали ситуации, моделирующие повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Собирание игрушек», а индекс тревожности находился в пределах от 20 до 50%.

К низкому уровню было отнесено 4 (17%) ребенка экспериментальной группы и 5 (21%) детей контрольной группы, значимыми для которых стали ситуации моделирующие отношения ребенок – взрослый и индекс тревожности не превышал 20%.

Для диагностики поведенческого компонента, для изучения внешних проявлений ребенка, нами была проведена методика Лаврентьевой Г.П. и

Титаренко Т.М. Суммированное количество «+» напротив утверждений, с которым согласны, показывает общий бал тревожности и наличия страхов. Высокая тревожность и уровень выраженности страхов - 12-17 баллов. Средняя тревожность и уровень выраженности страхов - 7-11 баллов. Низкая тревожность и уровень выраженности страхов - 1-6 баллов.

В результате проведения данной методики были получены следующие результаты (см.табл.5).

Таблица 5

Результаты констатирующего эксперимента (в % соотношении)

Группа	Кол-во детей	Уровень		
		высокий	средний	низкий
Экспериментальная	24	46	33	21
Контрольная	24	37	33	29

Для большей наглядности представим результаты диагностики поведенческого компонента на диаграмме (см.рис.3)

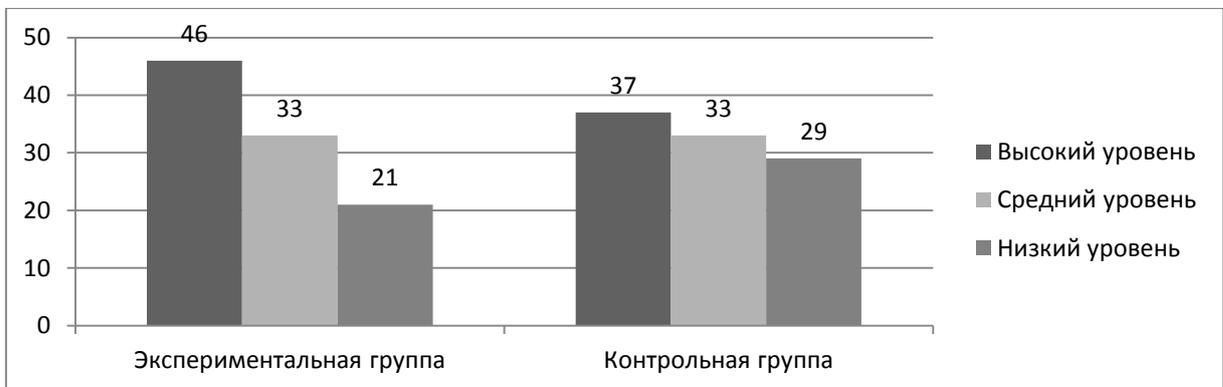


Рис.3. Распределение результатов диагностики уровня выраженности тревожного состояния и страхов по методике Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М.

В экспериментальной группе 11 детей (46%) и в контрольной группе 9 (37%) детей были отнесены к высокому уровню выраженности страхов, что указывает на то, что беспокоящие страхи сильно воздействуют на психику и имеют отражение на физиологическом уровне проявления.

К среднему уровню отнесено 8 (33%) детей контрольной и 8 (33%) детей экспериментальной группы, физические проявления выражены не

сильно, но позволяют сделать вывод о том, что есть наличие тревожного состояния и наличие страхов внутри.

К низкому уровню отнесено 5 (21%) детей экспериментальной и 7 (29%) детей контрольной группы, по внешним признакам которых трудно определить наличие воздействующих страхов и постоянно-присутствующей тревожности.

Последний компонент, который мы диагностировали — рефлексивный, представленный методикой «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Для определения конкретного вида воздействующего страха воспользовались трехбалльной шкалой:

1 балл – ребенок не концентрируется на внутренних ощущениях, свидетельствующих о страхе, стимулах, свидетельствующих о приближении опасного события или его осуществлении. Внимание ребенка останавливается не более чем на 30 % объектов и ситуаций, отнесенных им к группе эмоционально-травмирующих стимулов («страшилки»). Ребенок легко переходит от одного задания к другому.

2 балла – внимание ребенка время от времени концентрируется на внутренних ощущениях, свидетельствующих о страхе, стимулах, свидетельствующих о приближении опасного события или его осуществлении. Внимание ребенка останавливается не более чем на 60 % объектов и ситуаций, отнесенных им к группе эмоционально-травмирующих стимулов («страшилки»). Количество страхов соответствует возрасту.

3 балла – внимание ребенка постоянно концентрируется на внутренних ощущениях, стимулах, свидетельствующих о приближении опасного события или его осуществлении. Внимание ребенка останавливается более чем на 60 % объектов и ситуаций, отнесенных им в группе эмоционально-травмирующих стимулов. Количество страхов больше возрастной нормы.

На основании качественного и количественного анализа ответов детей, оцениваемых в диапазоне от 1 до 3 баллов, мы поделили всех детей на три группы, относящиеся к низкому, среднему и высокому уровню (см.табл.6).

Таблица 6

Результаты констатирующего эксперимента (в % соотношении)

Группа	Кол-во детей	Уровень		
		высокий	средний	низкий
Экспериментальная	24	29	58	12
Контрольная	24	21	71	8

Для большей наглядности представим полученные результаты диагностики рефлексивного компонента по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой на диаграмме (см.рис.4)



Рис.4. Распределение результатов диагностирования по методике «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой.

В экспериментальной группе 7 (29%) детей и в контрольной группе 5 (21%) детей были отнесены к высокому уровню выраженности страха, который предполагает наличие таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

14 детей экспериментальной группы (58%) и 17 (71%) детей контрольной группы были отнесены к среднему уровню выраженности

страха. Данный уровень предполагает достаточную общительность, не напряженность, быстроту ответов на вопросы.

К низкому уровню в экспериментальной группе было отнесено 3 (12%) ребенка и в контрольной группе 2 (8%) ребенка. Данный уровень характеризуется наименьшей тревожностью, не напряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Методика позволила выделить основные группы преобладающих страхов: страхи животных и сказочных персонажей, страхи кошмарных снов и темноты, социально-опосредованные страхи.

Таким образом, констатирующий эксперимент состоял из трех этапов диагностирования в соответствии с исследованием каждого компонента. Данные этапы заключались в выявлении присутствующих страхов и степени их выраженности. Эмоциональный компонент, который включает понимание ребенком своих чувств и эмоций, диагностировался методикой определения тревожности на основе теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, в результате которого был выявлен повышенный индекс тревожности у дошкольников (на высоком уровне – 54%, на среднем уровне – 29%, на низком уровне – 17%). Поведенческий компонент, который выражается во внешних проявлениях ребенка, диагностировался методикой Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М., подтвердил наличие тревожного состояния у детей, позволил выявить повышенный уровень выраженности страхов, которые воздействуют на психику ребенка и имеют отражение на физиологическом уровне (на высоком уровне – 46%, на среднем уровне – 33%, на низком уровне – 21%). Рефлексивный компонент, предполагающий признание ребенком наличия страхов и их последующее обесценивание, проверялся методикой Панфиловой М.А., которая помогла выявить основные страхи, определить их количество, а

так же сгруппировать (на высоком уровне – 29%, на среднем уровне – 58%, на низком уровне – 12%).

Данный комплекс проведенных методик доказал необходимость внедрения психолого-педагогической программы коррекции страхов детей дошкольного возраста в практику детского сада.

### **2.3 Организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

Проблема страхов детей дошкольного возраста и их коррекция принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии и педагогике. Словарь психологических терминов дает следующее определение: «страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. Большие проблемы в развитии личности ребенка вносят эмоциональные нарушения. Дети, чье развитие отягощено этими нарушениями постоянно могут испытывать противоборство разнонаправленных эмоций, и если боязнь, тревожность, страхи становятся ведущими, то они затрудняют социальные контакты и снижают качество жизни. Устойчивые негативные переживания влияют на важнейший элемент самосознания - самооценку, на ход развития личности ребенка, особенности его социального поведения, его активности и самостоятельности. Преобладающие страхи могут нанести сильную травму и трансформироваться в серьезные психические отклонения, поэтому важно диагностировать и корректировать страхи детей дошкольного возраста на этапе их формирования или преобладания.

Определялась группа детей, чье развитие отягощено внутриличностным конфликтом (испытывающие страх, тревожность) и, как следствие, имеющие изменения в поведении и затруднении социальных контактов. При организации занятий необходимо было учесть особенность «ведущего страха» и создать максимально располагающую атмосферу доверия.

Данная программа является психолого-педагогической, и направлена на коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста. В качестве дополнительных направлений программы предусмотрено развитие коммуникативных навыков, навыков сотрудничества, коррекция самооценки детей, повышение активности, снятие мышечного напряжения, расслабление, знакомство со своими чувствами и эмоциями, умение их выражать и создание общего позитивного настроения.

Основанием для ее создания и проведения коррекционных мероприятий, стали следующие выводы и предположения: естественное наличие, испытываемых детьми страхов, значительная доля которых относится к группе социально - опосредованных, очевидно связано с трудностями детей в сфере социальных контактов; многие дети начинают испытывать страх с наступлением темноты, а значит, необходимо провести занятия конкретно направленные на тему ночи; отдельная категория детей испытывают страхи сказочных и вымышленных персонажей рождающихся благодаря фантазии и подкрепленные ближайшим окружением, что требует своевременной проработки данной ситуации.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Развитие коммуникативных навыков и позитивного восприятия себя и других.
2. Снижение эмоционального напряжения.
3. Оказание помощи в выражении реальных чувств ребенка.

4. Воспитание уверенности в себе.

5. Умеренная степень выраженности страхов.

Предметом психокоррекционной работы является эмоциональная и коммуникативная сфера детей, а объект коррекции - дети старшего дошкольного возраста.

Структура занятий: вводная часть; основная часть; заключительная часть.

Методы и техники, используемые в программе:

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

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

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

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

5. Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Элементы драматизации, для лучшей проработки своих чувств.

7. Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Программа состоит из восьми групповых и трёх индивидуальных занятий. Занятия проводятся с группой два раза в неделю.

Рекомендации по проведению занятий:

1. Занятия проводятся в группах до 12 человек, набором из одной группы или из нескольких.

2. Номера занятий отражают последовательность их проведения и этапность программы.

3. При проведении занятий нужно опираться на индивидуальные особенности учащихся. Важно поддерживать желание детей принимать участие в обсуждении игр, упражнений, прислушиваться к точке зрения каждого ребенка. На этих занятиях нет неправильных ответов, важно, чтобы каждый ребенок почувствовал, что его мнением интересуются, с тем, чтобы закрепить значимость ребенка в кругу сверстников. Очень важно оказывать детям эмоциональную поддержку, находить что-то, о чем можно сказать «Мне понравилось...». В процессе коллективного обсуждения каждому предлагается ответить на вопросы типа «Что ты чувствовал?» «Что чувствуешь сейчас?». «Как можно помочь в этой ситуации себе, другому?» и т.п.

4. В занятиях используются ситуации «публичного» проживания страха, с целью способствовать проявлению истинных чувств, самовыражения.

Материально - техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходима отдельная комната или кабинет, где по числу участников должны быть стулья и столы, желательно, чтобы в помещении, где проводятся занятия, будет поставлена мягкая мебель. На полу комнаты должно быть половое ковровое покрытие, т.к на занятиях используются игры психомышечного расслабления. В комнате должен находиться магнитофон, кассеты с релаксационной, расслабляющей музыкой, допускается использование видео техники. Канцелярские и арт-принадлежности (краски, бумага А4, карандаши, клей, фломастеры, листы ватмана для совместных рисунков), ножницы, мяч, воздушные шары, подушки, приготовленные сказки, карточки с заданиями, маски с эмоциями, желтки от киндер-сюрприза, бусины, бисер, проволока, светодиоды.

В процессе психокоррекционной работы по данной программе отработывались следующие навыки:

- навык выражения эмоций и реальных чувств;
- навык позитивного восприятия себя и других;
- навык положительного отношения, к ближнему;
- навык конструктивного общения и взаимодействия;
- навык эмоционального комфорта, спокойствия, релаксации.

Критерии эффективности программы:

1. повышение уверенности в себе;
2. снижение тревожности;
3. снижение количества страхов.

Таблица 7

Планирование работы по психокоррекционной программы для детей старшего дошкольного возраста «Дружим со своими страхами»

Тема занятия	Форма организации	Деятельность психолога	Деятельность детей	Планируемый результат
1. Сплочение группы, знакомство.	Элементы тренинга, упражнения, игры, арт-терапия.	Объяснение, Арт-терапия, эмпатическое слушание.	Игровая, познавательная, развивающая.	Создание эмоционально-благоприятной обстановки в группе. Знакомство и отражение детьми своей индивидуальности. Выявление диапазона испытываемых страхов.
2. Первые шаги к дружбе.	Игра, элементы драматизации, сказкотерапия, коррекция.	Объяснение, обучение, коррекция.	Игровая, развивающая, проработка страхов.	Снятие эмоционального напряжения, развитие воображения. Пантомимическое выражение эмоции, уменьшение, степени выраженности страха наступления темноты.
3. Выражение эмоций.	Игры, элементы драматизации, элементы	Объяснение, тренинг, обучение.	Игровая, познавательная, развивающая.	Эмоциональное и мышечное расслабление, снятие напряжения,

	тренинга, упражнение.			повышение позитивного настроения, развитие умения расслабляться.
4. Осознание страшилок.	Игры, элементы драматизации, этюды, упражнения.	Объяснение, эмпатическое слушание, тренировка, коррекция.	Игровая, познавательная, развивающая.	Снятие мышечного напряжения, способствующее расслаблению и приданию уверенности, осознание своих страхов, коммуникативное развитие, Раскрытие групповых отношений. Снятие эмоционального напряжения.
5. Совершенство вание пути преодоления страхов.	Игра, сказкотерапия, упражнения.	Эмпатическое слушание, тренировка, коррекция.	Игровая, познавательная, проработка страхов.	Раскрытие групповых отношений. Снятие эмоционального напряжения. Ослабление страха темноты. Умение видеть и ценить свои положительные качества личности. Развитие уверенности в себе. Развитие навыка мышечного и психического расслабления.
6. Я и люди вокруг.	Игра, сказкотерапия, упражнение.	Объяснение, эмпатическое слушание, коррекция.	Игровая, познавательная, проработка страхов.	Снятие страха социальных контактов, закрепление желания сотрудничать с другими людьми. Развитие умения сопоставлять разные эмоциональные состояния. Развитие навыка отображать положительные качества личности. Снятие страхов, развитие уверенности.
7. Коррекция общих страхов.	Упражнения, сказкотерапия, элементы драматизации, тренировка.	Объяснение, эмпатическое слушание, коррекция.	Игровая, познавательная, проработка страхов.	Коррекция страха темноты, общей боязливости. Снятие напряжения.

8. Дружба со страхами.	Упражнения, арт-терапия, игра, психогимнасти ка	Закрепление коррекционног о материала.	Игровая, развивающая, познавательная.	Закрепление навыка понимать свои положительные стороны, чувствовать, что принимается и ценится другими. Закрепление умения договариваться с товарищами, умения коллективно общаться. Снятие страхов. Закрепление эмоциональных состояний и их мимического выражения. Расслабление.
------------------------------	---	--	---	--

Таким образом, психолого-педагогическая программа коррекции «Дружим со своими страхами» (см.табл.7), представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на психолого-педагогическую коррекцию страхов детей дошкольного возраста (см.Прил.3)

#### **2.4 Анализ результатов контрольного эксперимента по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста**

Для того чтобы проверить эффективность предложенной психолого-педагогической программы коррекции «Дружим со своими страхами» нами был проведен контрольный эксперимент, составляющий аналитический блок модели коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Целью данного блока являлся анализ результативности внедренной коррекционной программы, путем повторной диагностики.

Контрольный эксперимент состоял из трех этапов в соответствии с исследованием каждого критерия.

Таблица 8

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования эмоционального компонента по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки (в % соотношении)

Уровни	До внедрения программы. Экспериментальная группа	После внедрения программы. Экспериментальная группа	До внедрения программы. Контрольная группа	Контрольная группа
Высокий	54	21	46	37
Средний	29	8	33	42
Низкий	17	71	21	21

Для большей наглядности представим данные констатирующего и контрольного этапов исследования эмоционального компонента по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки на диаграмме (см.рис.5)

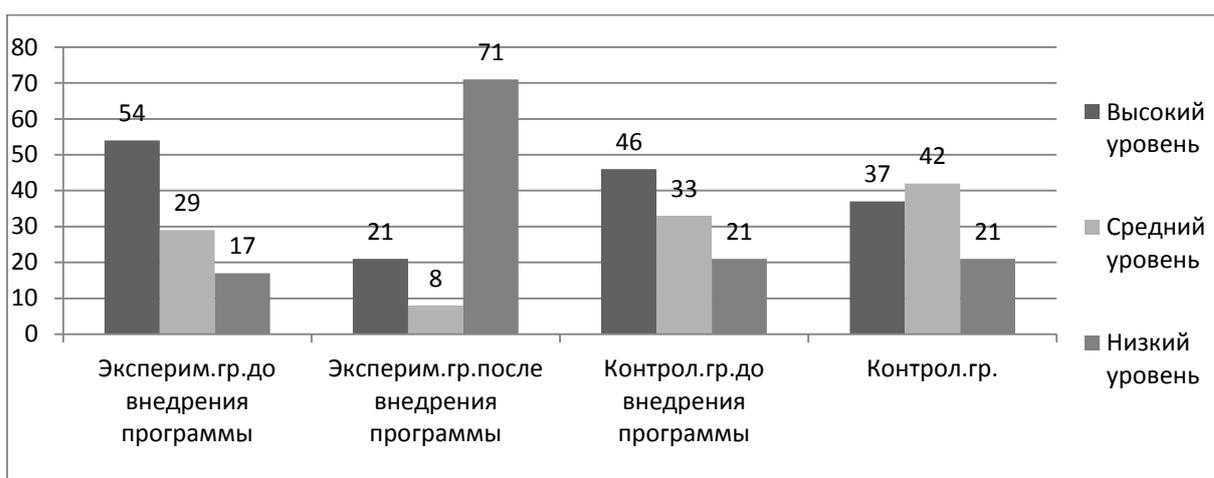


Рис.5. Распределение результатов диагностики уровня индекса тревожности по методике Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.после коррекционной программы

Анализ контрольного эксперимента, в экспериментальной группе, показал положительную динамику в коррекции страхов, после внедрения психолого-педагогической программы. К высокому уровню было отнесено 5 (21%) детей с высоким уровнем тревожности. 2 ребенка (8%) отнесено к среднему уровню тревожности. К низкому уровню тревожности отнесено 17 детей (71%).

Таблица 9

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования поведенческого компонента по методике Лаврентьевой Г.П. Титаренко Т.М.

Уровни	До внедрения программы. Экспериментальная группа	После внедрения программы. Экспериментальная группа	До внедрения программы. Контрольная группа	Контрольная группа
Высокий	46	21	37	46
Средний	33	54	33	37
Низкий	21	25	29	17

Для большей наглядности представим данные констатирующего и контрольного этапов исследования поведенческого компонента по методике Лаврентьевой Г.П. Титаренко Т.М. диаграмме (см.рис.6)

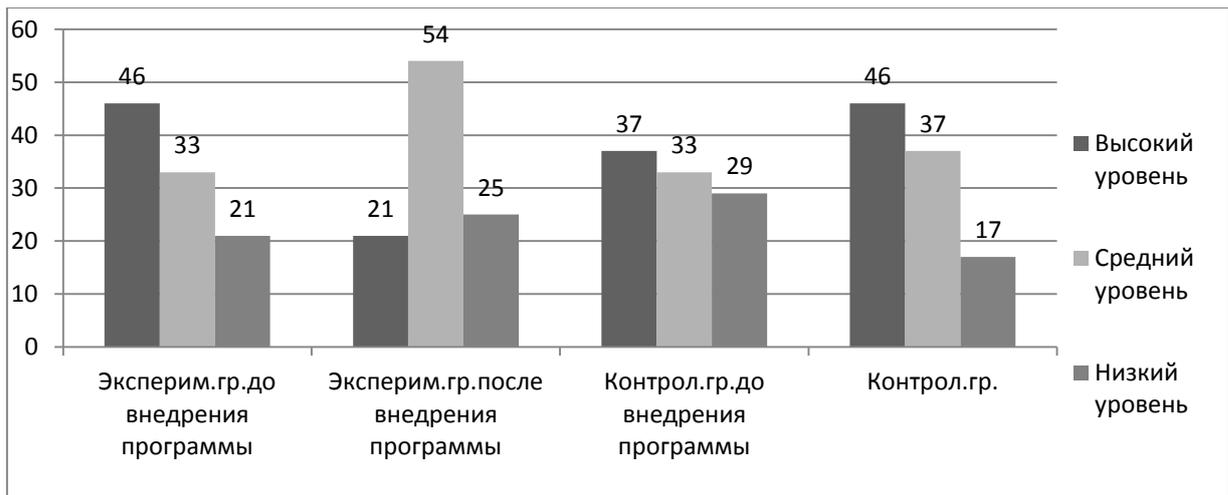


Рис.6 Распределение результатов диагностики уровня выраженности тревожного состояния и страхов по методике Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что программа, которая была внедрена, позволяет по внешним проявлениям ребенка увидеть скорректированный уровень тревожности и страхов. Контрольный эксперимент в экспериментальной группе показал, что высокий уровень выраженности страхов проявился у 5 детей (21%). К среднему уровню было отнесено 13 детей (54%). К низкому уровню было отнесено 6 детей (25%).

Таблица 10

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования по методике Панфиловой М.А. (в % соотношении)

Уровни	До внедрения программы. Экспериментальная группа	После внедрения программы. Экспериментальная группа	До внедрения программы. Контрольная группа	Контрольная группа
Высокий	29	8	21	29
Средний	58	37	71	54
Низкий	12	54	8	17

Для большей наглядности представим данные констатирующего и контрольного этапов исследования рефлексивного компонента по методике М.А. Панфиловой на диаграмме (см.рис.7)



Рис.7 Распределение результатов диагностики по методике М.А. Панфиловой.

Контрольный эксперимент в экспериментальной группе позволил выявить, что к высокому уровню отнесено 2 ребенка (8%). К среднему уровню отнесено 9 детей (37%). К низкому уровню отнесено 13 детей (54%). Из диаграммы видно, что уровень выраженности страхов скорректирован, а, значит, уменьшилось преобладающее количество страхов на психику ребенку.

Полученные данные на контрольном этапе исследования позволяют сделать выводы, что у детей старшей группы преобладают средний и низкий уровни выраженности страхов.

Для определения эффективности психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста по методике Панфиловой М.А. «Страхи в домиках» был использован Т-критерий Вилкоксона.

Сформулируем рабочие гипотезы.

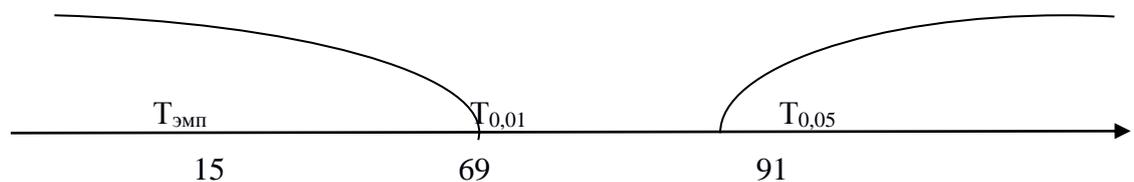
$H_0$  – интенсивность сдвигов в психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$H_1$  – интенсивность сдвигов в психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$$T_{\text{эмп}} = 7.5 + 7.5 = 15$$

Определяем критические значения Т для  $n = 24$ :

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} (0.05) \leq 91 \\ (0.01) \leq 69 \end{cases}$$



Зона значимости

Зона незначимости

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$$

Эмпирическое значение критерия находится в зоне значимости, поэтому принимается альтернативная гипотеза:  $H_1$  – интенсивность сдвигов в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Таким образом, нами был проведен анализ результатов контрольного эксперимента по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста, который включен в третий аналитический блок предложенной модели коррекции. Повторная диагностика по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки показала положительную динамику в коррекции страхов дошкольников после внедрения психолого-педагогической программы (На высоком уровне результаты понизились с 54% до 21%, на среднем уровне с 29% до 8% и на низком уровне произошел положительный сдвиг с 17% до 71%). Данные, полученные в результате проведения методики Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. позволили по внешним проявлениям ребенка увидеть скорректированный уровень тревожности и страхов (На высоком уровне с 46% до 21%, на среднем уровне с 33% до 54%, на низком уровне с 21% до 25%). Методика Панфиловой М.А. отразила скорректированный оптимальный уровень выраженности страхов, т.е. уменьшение их количества (На высоком уровне с 29% до 8%, на среднем уровне с 58% до 37%, на низком уровне с 12% до 54%). Эффективность психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста была проверена Т-критерием Вилкоксона, который подтвердил гипотезу.

## Выводы по II главе

Исследование страхов детей дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов. В работе использовался комплекс методов: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, беседа, тестирование, наблюдение, констатирующий и формирующий эксперименты, математическая статистика. На разных этапах исследования использовались психодиагностические методики: определение тревожности и страхов, авторов: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки; «Страхи в домиках», авторов А.И. Захарова и М.Панфиловой; и методика «уровень выраженности тревожного состояния и страхов» авторов Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Констатирующий эксперимент состоял из трех этапов диагностирования в соответствии с исследованием каждого компонента. Данные этапы заключались в выявлении присутствующих страхов и степени их выраженности. Эмоциональный компонент, который включает понимание ребенком своих чувств и эмоций, диагностировался методикой определения тревожности на основе теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, в результате которого был выявлен повышенный индекс тревожности у дошкольников (на высоком уровне – 54%, на среднем уровне – 29%, на низком уровне – 17%). Поведенческий компонент, который выражается во внешних проявлениях ребенка, диагностировался методикой Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М., подтвердил наличие тревожного состояния у детей, позволил выявить повышенный уровень выраженности страхов, которые воздействуют на психику ребенка и имеют отражение на физиологическом уровне (на высоком уровне – 46%, на среднем уровне – 33%, на низком уровне – 21%). Рефлексивный компонент, предполагающий признание

ребенком наличия страхов и их последующее обесценивание, проверялся методикой Панфиловой М.А., которая помогла выявить основные страхи, определить их количество, а так же сгруппировать (на высоком уровне – 29%, на среднем уровне – 58%, на низком уровне – 12%).

Данный комплекс проведенных методик доказал необходимость внедрения психолого-педагогической программы коррекции страхов детей дошкольного возраста в практику детского сада.

Программа «Дружим со своими страхами», представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на психолого-педагогическую коррекцию страхов детей дошкольного возраста. Включает в себя 8 основных и 3 индивидуальных занятия. Целью занятий является психолого-педагогическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста.

После внедрения в практику ДОО предложенной программы, была проведена повторная диагностика по методике диагностика по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки показала положительную динамику в коррекции страхов дошкольников после внедрения психолого-педагогической программы (На высоком уровне результаты понизились с 54% до 21%, на среднем уровне с 29% до 8% и на низком уровне произошел положительный сдвиг с 17% до 71%). Данные, полученные в результате проведения методики Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. позволили по внешним проявлениям ребенка увидеть скорректированный уровень тревожности и страхов (На высоком уровне с 46% до 21%, на среднем уровне с 33% до 54%, на низком уровне с 21% до 25%). Методика Панфиловой М.А. отразила скорректированный оптимальный уровень выраженности страхов, т.е. уменьшение их количества (На высоком уровне с 29% до 8%, на среднем уровне с 58% до 37%, на низком уровне с 12% до 54%). Эффективность психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста была проверена Т-критерием Вилкоксона, который подтвердил гипотезу.

## Заключение

В ходе выполненного исследования нами была проведена теоретическая и экспериментальная работа по психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста. В рамках исследования решался ряд задач.

Решая первую задачу, провели ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме страхов и выявили, что большой вклад в изучение данной проблемы внесли такие ученые как: А.И. Захаров, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская, Р.В. Овчарова, М.А. Панфилова, А.А. Осипова, Т.В. Бавина, А.С. Зубкова, С.Г. Зубанова, Е.И. Агаркова, И.В. Самойленко, Ю.В. Щербатых, Е.П. Ильин, И.Е. Кулинцова и многие другие. В своем исследовании, вслед за А.В. Петровским считали, что страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Решая вторую задачу, проанализировали классификации, предложенные разными авторами, причины возникновения страхов, особенности их проявления и сделали вывод, что достаточно обширное количество индикаторов страхов помогают распознать наличие данной эмоции во внешних проявлениях ребенка, выступающей тройной реакцией в организме: физиологической, психологической, поведенческой. Существуют различные классификации страхов, объединенные во всевозможные группы по различным признакам, для определения которых необходимо знать причины возникновения страхов, среди которых могут быть: биологические, внутрисемейные, социальные, индивидуальные и т.д. Для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов необходимо учитывать всё вышеперечисленное и работать по специально построенной модели процесса всей коррекционной работы.

Предложенная нами модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста состоит из следующих блоков: диагностического (выявление присутствующих страхов у старших дошкольников и уровень их преобладания), коррекционного (осуществление психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста путем внедрения разработанной психолого-педагогической коррекционной программы), аналитического (анализ эффективности внедрения психолого-педагогической коррекционной программы, путем повторной диагностики) и прогностического (внедрение результатов коррекционного воздействия в практику работы детского сада, разработка психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и тренинга для родителей). Реализация данной модели в практике работы коррекционного воздействия позволит достичь оптимального результата: скорректированного уровня страхов детей дошкольного возраста.

Решая третью задачу, определили этапы исследования, методы и методики психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Исследование страхов детей дошкольного возраста проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Система применяемых в исследовании методов и методик была определена исходными методологическими предпосылками, а также целями и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов. В работе использовался комплекс методов: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, беседа, тестирование, наблюдение, констатирующий и формирующий эксперименты, математическая статистика. Назначение констатирующего эксперимента состояло в выявлении наличия страхов у детей дошкольного возраста и уточнения причин их появления.

Критериями эффективной коррекции страхов мы определили следующие компоненты:

- эмоциональный компонент (понимание ребёнком своих чувств),
- поведенческий компонент (внешние проявления в игре, деятельности, общении),
- рефлексивный компонент (признание наличия страха и его последующее обесценивание).

Решая четвертую задачу, провели констатирующий эксперимент, который состоял из трех этапов диагностирования в соответствии с исследованием каждого компонента. Данные этапы заключались в выявлении присутствующих страхов и степени их выраженности. Эмоциональный компонент, который включает понимание ребенком своих чувств и эмоций, диагностировался методикой определения тревожности на основе теста Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, в результате которого был выявлен повышенный индекс тревожности у дошкольников (на высоком уровне – 54%, на среднем уровне – 29%, на низком уровне – 17%). Поведенческий компонент, который выражается во внешних проявлениях ребенка, диагностировался методикой Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М., подтвердил наличие тревожного состояния у детей, позволил выявить повышенный уровень выраженности страхов, которые воздействуют на психику ребенка и имеют отражение на физиологическом уровне (на высоком уровне – 46%, на среднем уровне – 33%, на низком уровне – 21%). Рефлексивный компонент, предполагающий признание ребенком наличия страхов и их последующее обесценивание, проверялся методикой Панфиловой М.А., которая помогла выявить основные страхи, определить их количество, а так же сгруппировать (на высоком уровне – 29%, на среднем уровне – 58%, на низком уровне – 12%).

Данный комплекс проведенных методик доказал необходимость внедрения психолого-педагогической программы коррекции страхов детей дошкольного возраста в практику детского сада.

Решая пятую задачу, исходили из полученных данных констатирующего эксперимента, осуществили организацию и внедрение программы. Программа «Дружим со своими страхами», представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике и направленных на психолого-педагогическую коррекцию страхов детей дошкольного возраста. Включает в себя 8 основных и 3 индивидуальных занятия. Целью всех занятий является психолого-педагогическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста.

Решая шестую задачу, провели анализ результатов исследования по психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Провели повторную диагностику по методике Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, которая показала положительную динамику в коррекции страхов дошкольников после внедрения психолого-педагогической программы (На высоком уровне результаты понизились с 54% до 21%., на среднем уровне с 29% до 8% и на низком уровне произошел положительный сдвиг с 17% до 71%). Данные, полученные в результате проведения методики Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. позволили по внешним проявлениям ребенка увидеть скорректированный уровень тревожности и страхов (На высоком уровне с 46% до 21%, на среднем уровне с 33% до 54%, на низком уровне с 21% до 25%). Методика Панфиловой М.А. отразила скорректированный оптимальный уровень выраженности страхов, т.е. уменьшение их количества (На высоком уровне с 29% до 8%, на среднем уровне с 58% до 37%, на низком уровне с 12% до 54%). Эффективность психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста была проверена Т-критерием Вилкоксона, который подтвердил гипотезу.

Анализ полученных количественных и качественных результатов экспериментальной работы показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи решены, цель достигнута.

**Список литературы:**

1. Бавина, Т.В. Детские страхи: Решение проблемы в условиях детского сада / Т.В. Бавина, Е.И. Агаркова – М.: АРКТИ, 2016. – 64 с.
2. Бехтерев, В.М. Охрана детского здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды. М: Воронеж, 1997. - 416 с.
3. Горковенко, И.В. Снижение тревожности и преодоление страхов у детей дошкольного возраста // И.В. Горковенко. Авантаж, электронный педагогический журнал, 2017-2018. – 77 с.
4. Горстко, А.Б. Познакомьтесь с математическим моделированием. / А.Б. Горстко. – М.: Знамя, 1991. – 160 с.
5. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии. / Р.М. Грановская – 3-е изд., с изм. и доп. – СПб.: Свет, 1997. – 608 с.
6. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка. / В. Даль. В 4-х кн., кн. 4. – М.: «Русский язык», 1982.
7. Дарвин, Ч. Выражение душевных волнений. / Ч. Дарвин. Перевод д-ра философии М.Филиппова СПб., изд-во: Пороховщикова, 1896. - 136 с.
8. Долгова, В.И. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет // В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, Н.Б. Погорелова. Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7.
9. Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. / И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Т.В. Вохмянина. М.: Изд. центр «Академия», 2014. - 98 с.
10. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. / А.И. Захаров. Серия «Психология ребенка». — СПб.: СОЮЗ, 2000. — 448 с.
11. Зубкова, А.С. Детские страхи: книга для родителей и педагогов / А.С. Зубкова, С.Г. Зубанова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.
12. Ильин, Е.П. Психология страха. / Е.П. Ильин: СПб. Серия «Мастера психологии», 2017. – 81 с.
13. Климанова, Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа. – 1999. - № 9. – 102 с.

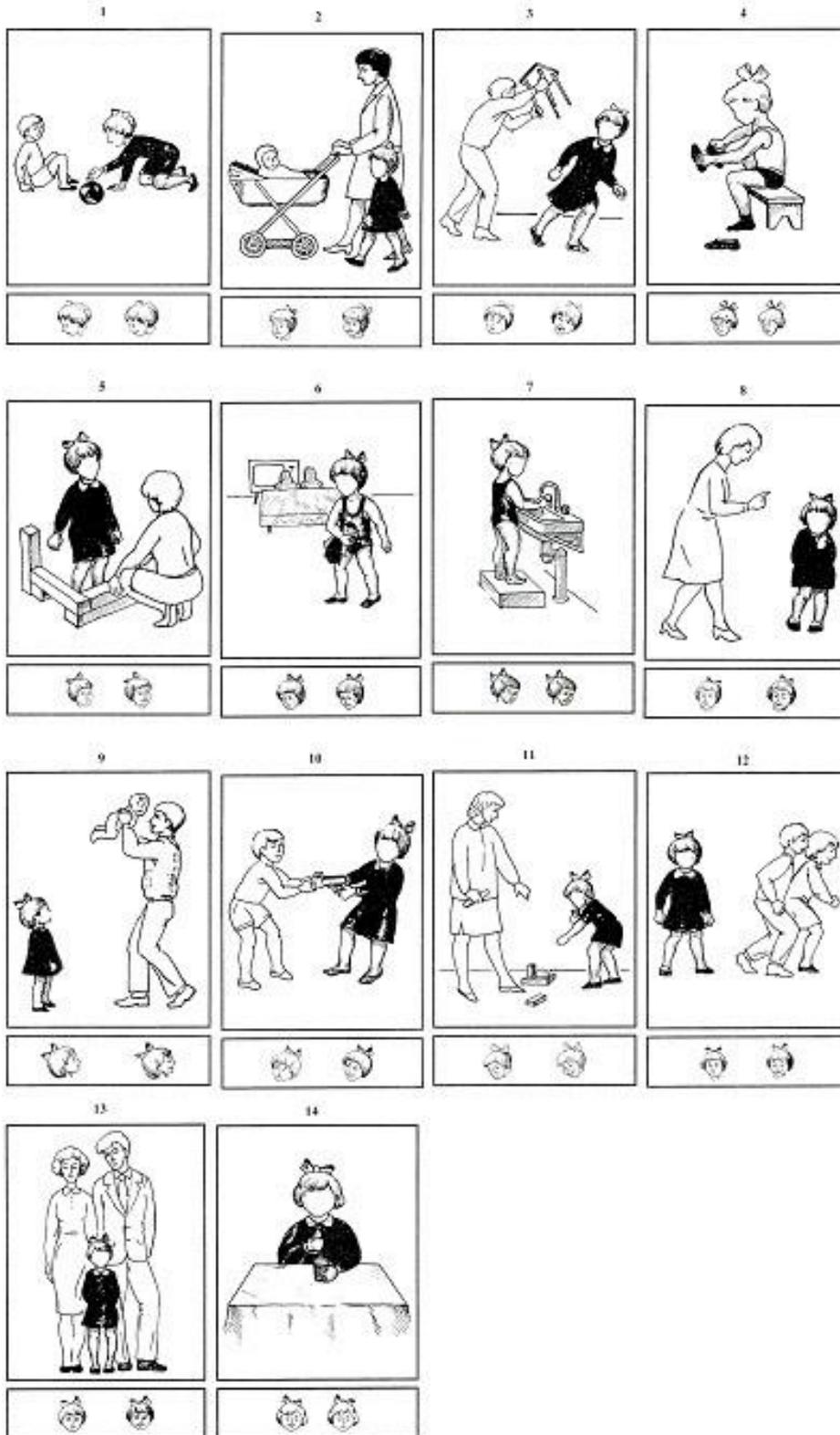
14. Коломинский, Я.П. Развитие детей в норме и патологии: психо логическая диагностика, профилактика и коррекция. / Я.П. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов. — СПб.: Питер, 2004. — 480 с.
15. Колягина, В.Г. Психология страхов дошкольников: монография / В.Г. Колягина. - М.: Прометей, 2016.
16. Кулинцова, И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. / И.Е. Кулинцова. — М.: Сфера, 2008. — 167 с.
17. Кряжева, Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. / Н.Л. Кряжева — Ярославль: Академия развития, 2000. - 208 с.
18. Кулинцова, И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок / И.Е. Кулинцова. — М.: Сфера, 2008. — 167 с.
19. Международная классификация болезней мкб-10 Краткий вариант, основанный на Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, принятой 43-ей Всемирной Ассамблеей Здравоохранения. Адаптированный вариант в трех частях. 2018. - 593 с.
20. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина : Учебник для студ. вузов. — 5-е ИЗД., стереотип. — М., 2000. - 608 с.
21. Овчарова, Р.В. Практическая психология / Р.В. Овчарова - М.: Т.Ц. «Сфера», 1996. - 337 с.
22. Ожегов, С.И. Словарь русского языка, под ред. Н.Ю. Шведовой / С.И. Ожегов — М.: Рус.яз., 1987. — 797 с.
23. Петров, В.Ю. Методология и методы психологических исследований: Курс лекций. / В.Ю. Петров. - Шуя: «Весть», 2009. — 195 с.
24. Петровский, А.В. Словарь по психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 407 с.
25. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155.
26. Ребер, Артур. Большой толковый психологический словарь. Т.2. П - Я : пер. с англ. / Артур Ребер. — М. : Вече : АСТ, 2001. — 560 с.

27. Самойленко, И.В. Как победить детские страхи. Тренинг для родителей и педагогов / И.В. Самойленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
28. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб.заведений / Г.А. Урунтаева. - 5-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 336 с.
29. Устинова, Е.В. Детский церебральный паралич: Психологическая помощь дошкольникам / Е.В. Устинова. – М.: Книголюб, 2007. – 120 с.
30. Ушинский, К.Д. Страх и смелость // К.Д. Ушинский. Избранные педагогические сочинения. М., 1974. Т. 1. 403 с.
31. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.06.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г.).
32. Фрейд, З. Психология бессознательного. / З. Фрейд. - М., 1989. – 296 с.
33. Фролов, И.Т. Философский словарь. / И.Т. Фролов. 5-е изд.-М.: Политиздат, 1986. – 590 с.
34. Хлыста, Е.А. Исследование страхов у детей старшего дошкольного возраста // Е.А. Хлыста, Концепт. – 2015. – № 01.
35. Хосе, Антонио Марина. Анатомия страха. Трактат о храбрости». / Антонио Марина Хосе: Астрель, CORPUS. - М.; 2010. - 47 с.
36. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / О.В.Хухлаева. — 7-е изд., стер. — М.:Академия, 2011. — 208 с.
37. Щербатых, Ю.В. Психология страха. / Ю.В. Щербатых. Популярная психология. – М.: ЭКСМО, 2004. - 512 с.
38. Щербатых, Ю.В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. Воронеж, 1998. - 282 с.
39. Шамилова, Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности / Г.А. Шамилова: Практическое пособие. М., 2006. - 81 с.
40. Эберлейн Гизела. Страхи здоровых детей : Практ. пособие для родителей. / Гизела Эберлейн, предисл. К.К. Платонова. - М.: Знание, 1981. - 192 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)  
Стимульный материал к тесту

Картинки к тесту для девочек:

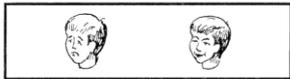


Картинки к тесту для мальчиков:

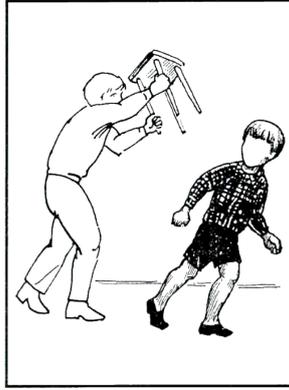
1



2

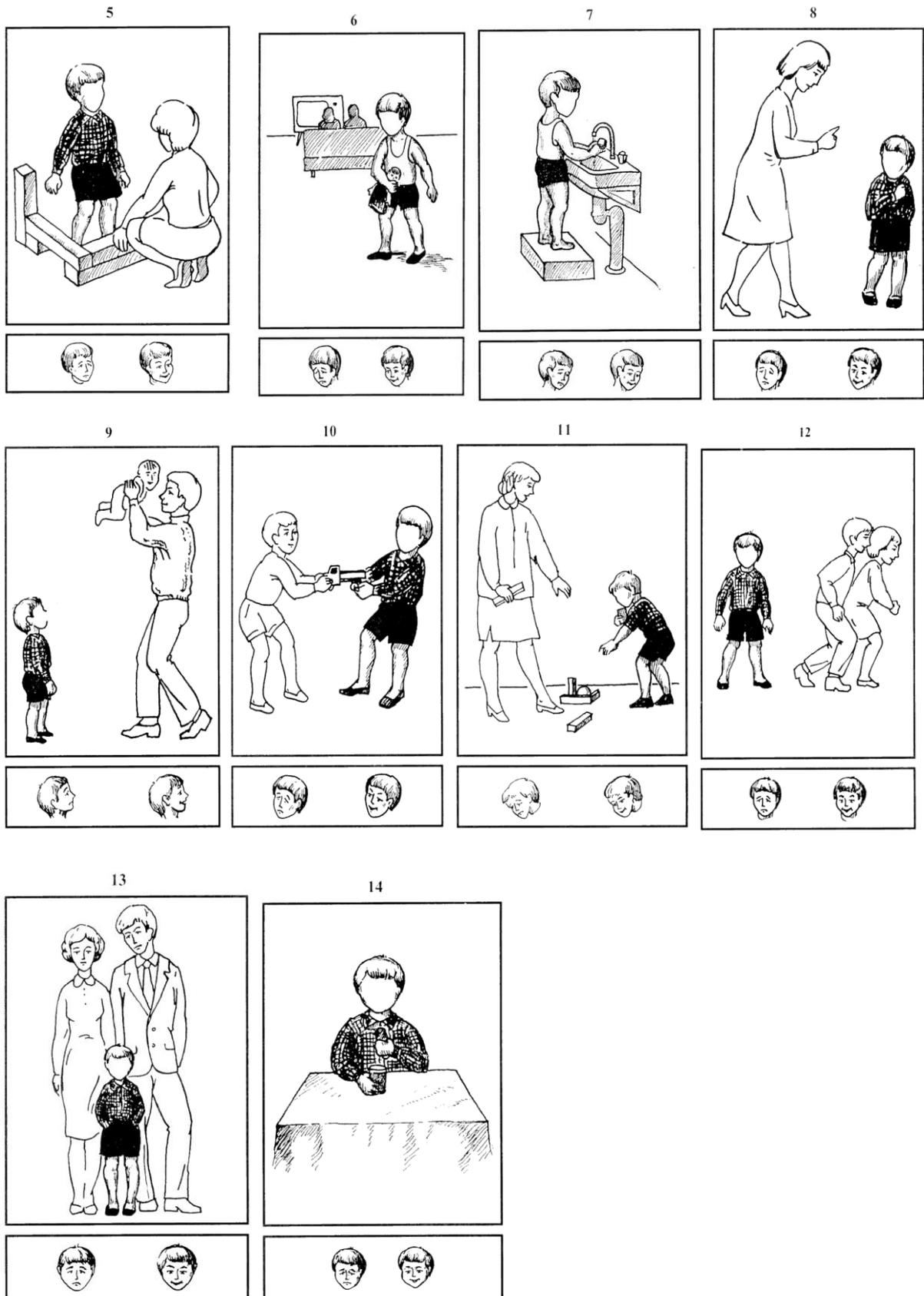


3



4





Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к

социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Образец протокола:

Ребенок 3. Возраст: 6 лет.

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо

1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть	+	
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

Методика Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко  
«Уровень выраженности тревожного состояния и страхов»

Цель: выявление тревожного ребенка в группе сверстников.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

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

### Методика выявления детских страхов "Страхи в домиках"

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Ребенку предлагается нарисовать два дома – красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом – «нестрашные», в черный – «страшные» страхи. После выполнения задания

ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Стимульный материал: Лист формата А4 с изображениями домиков, карандаши.

Инструкция. Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».

#### Бланк ответов по методике "Страхи в домиках"

Имя ребенка:		
Возраст:		
Группа:		
Количество выявленных страхов:		
Ты боишься...	Ответ ребенка:	Комментарии
когда остаешься один		
нападения		
заболеть		
умереть		
того, что умрут твои родители		
каких-то детей		
каких-то людей		
маму или папу		
того, что они тебя накажут		
Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища (страхи сказочных персонажей)		
засыпать		
страшных снов (каких именно)		
темноты		
волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных)		
машин, поездов, самолетов (страхи транспорта)		
бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии)		
когда очень высоко (страх высоты)		
когда очень глубоко (страх глубины)		
в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро		

(страх замкнутого пространства)		
воды		
огня		
войны		
пожара		
больших улиц, площадей		
врачей		
крови (когда идет кровь)		
уколов		
боли (когда больно)		
неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)		
сделать что-либо плохо		
опоздать в садик		

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Такого ребенка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего эксперимента

1. Методика определения уровня тревожности «Выбери нужное лицо»,

авторов: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Средний уровень	Высокий уровень
2	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Низкий уровень	Высокий уровень
4	Средний уровень	Низкий уровень
5	Низкий уровень	Высокий уровень
6	Средний уровень	Средний уровень
7	Высокий уровень	Средний уровень
8	Высокий уровень	Высокий уровень
9	Высокий уровень	Низкий уровень
10	Низкий уровень	Высокий уровень
11	Высокий уровень	Высокий уровень
12	Средний уровень	Высокий уровень

13	Средний уровень	Низкий уровень
14	Высокий уровень	Средний уровень
15	Высокий уровень	Высокий уровень
16	Низкий уровень	Средний уровень
17	Высокий уровень	Низкий уровень
18	Высокий уровень	Высокий уровень
19	Высокий уровень	Средний уровень
20	Средний уровень	Средний уровень
21	Высокий уровень	Низкий уровень
22	Средний уровень	Средний уровень
23	Высокий уровень	Высокий уровень
24	Высокий уровень	Средний уровень

## 2. Методика Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко

### «Уровень выраженности тревожного состояния и страхов»

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Высокий уровень	Низкий уровень
2	Высокий уровень	Средний уровень
3	Средний уровень	Высокий уровень
4	Высокий уровень	Высокий уровень
5	Высокий уровень	Средний уровень
6	Высокий уровень	Средний уровень
7	Высокий уровень	Низкий уровень
8	Низкий уровень	Высокий уровень
9	Средний уровень	Высокий уровень
10	Высокий уровень	Высокий уровень
11	Низкий уровень	Высокий уровень
12	Высокий уровень	Средний уровень
13	Высокий уровень	Низкий уровень
14	Низкий уровень	Средний уровень
15	Низкий уровень	Высокий уровень
16	Средний уровень	Низкий уровень
17	Средний уровень	Низкий уровень
18	Средний уровень	Высокий уровень
19	Низкий уровень	Средний уровень
20	Высокий уровень	Средний уровень
21	Средний уровень	Средний уровень
22	Высокий уровень	Высокий уровень
23	Средний уровень	Низкий уровень
24	Средний уровень	Низкий уровень

## 3. Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках»

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Низкий уровень	Средний уровень
2	Высокий уровень	Средний уровень
3	Средний уровень	Высокий уровень

4	Высокий уровень	Средний уровень
5	Средний уровень	Средний уровень
6	Средний уровень	Низкий уровень
7	Средний уровень	Высокий уровень
8	Высокий уровень	Низкий уровень
9	Низкий уровень	Средний уровень
10	Высокий уровень	Средний уровень
11	Высокий уровень	Средний уровень
12	Средний уровень	Высокий уровень
13	Средний уровень	Средний уровень
14	Средний уровень	Средний уровень
15	Средний уровень	Средний уровень
16	Средний уровень	Высокий уровень
17	Высокий уровень	Средний уровень
18	Низкий уровень	Средний уровень
19	Средний уровень	Высокий уровень
20	Средний уровень	Средний уровень
21	Средний уровень	Средний уровень
22	Средний уровень	Средний уровень
23	Средний уровень	Средний уровень
24	Высокий уровень	Средний уровень

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## **ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **«ДРУЖИМ СО СВОИМИ СТРАХАМИ»**



(В основе лежат тренинги Арефьевой Т.А. «Преодоление страхов у детей. Методические разработки Самойленко И.В. и Бавиной Т.В.)

Разработчик программы:  
педагог-психолог

**Погребицкая Ю.А.**

Челябинск

2018

## **ЗАНЯТИЕ 1 (групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* от 40 минут до часа.

*Необходимые материалы:* напечатанные фото, бумага, изобразительные средства, ножницы, вырезанная из бумаги клетка, музыкальное сопровождение.

*Основные принципы безопасности:*

1. Не оставлять ситуацию без контроля тогда, когда ребенок сам не в состоянии справиться с ней, помочь ему найти или показать выход из травмирующей ситуации.

2. Не заканчивать упражнение или занятие на негативно окрашенной ноте. Завершающий этап должен дать ребенку уверенность, что он всё сделал правильно и сможет делать всё правильно и в дальнейшем.

Цель: знакомство, установление доверительного контакта с детьми, сплочение группы, работа с «образом страха».

*1. Вводная часть.* Приветствие: игра «фотографии». Детей рассаживают в круг. В центре лежат фотографии лицами вниз. Ребенок выходит в центр круга, берет любую фотографию, затем находит человека по фотографии, подходит к нему и здоровается (пожать руку и сказать «Привет»). Ребенок, с которым поздоровались, сначала отвечает на приветствие, а затем выбирает следующую фотографию. Игра продолжается до тех пор, пока не останется ни одной фотографии.

После приветствия перейти к основной части занятия. Данное занятие нацелено на то, чтобы по мере возможности выяснить «образ страха»; дать ребенку информацию о данном «образе страха» и научить, адекватно реагировать на возникновение пугающей ситуации; предоставить ребенку возможность, самому сделать шаг к уничтожению страха.

*2. Основная часть.* Модульный набор упражнений:

2.1. Упражнение «Чего я боюсь?».

Дети рассказывают друг другу и психологу о том, что или кого они боятся. В процессе беседы психолог использует короткие, уточняющие вопросы и реплики - подтверждения, уменьшая значимость события, но, не недооценивая переживания ребенка.

2.2. Упражнение «Мой страх».

Психолог: Не всегда страх можно выразить словами. Иногда гораздо проще изобразить его на бумаге. Это мы сейчас и попытаемся сделать.

В распоряжение детей предоставляются несколько альбомных листов и различные изобразительные средства (цветные карандаши, пастельные мелки, акварельные краски), Рисовать можно не только заточенными карандашами или тонкой кисточкой, но и пальцем, обмакнув его в краску. Ведь страхи бывают толстыми и даже размазанными.

Пока дети рисуют, психолог может комментировать их работу и подбадривать: «Сейчас ты так точно рисуешь! Страх уже весь на бумаге», «Даже смешно, какие у него руки» и т.д. На данном этапе нельзя спорить с ребенком или порицать его за чрезмерную реалистичность рисунка, лучше согласиться с ним, что страх действительно вышел пугающий. При этом стоит добавить: «Но теперь - то он у нас в руках!».

### 2.3. Упражнение «Превращение страхов».

Выполнение упражнения начинается с обсуждения нарисованных страхов. Если выяснится, что кто-то чего-то совсем не боится, психолог может акцентировать на этом внимание остальных детей.

Психолог (после окончания) обсуждения: я знаю прекрасный древний метод превращения страха, известный ещё пещерным людям. Какой? Поскольку страх нарисован, он уже никуда не убежит и не спрячется от нас. Он назван и изображен, поэтому с ним можно очень мягко договориться. Такой способ понравится всем, в конце - концов, страх тоже не виноват, что кто-то его боится. Мы можем учить его и перевоспитывать. Каждый из Вас хотел бы быть смелым, правда? И красивым? И умным? Давайте стремиться к этому сами и научим свой страх!

Психолог показывает, как из некрасивого «страшного» рисунка можно сделать вполне симпатичный и забавный.

Если ребёнок продолжает настаивать, что страх всё равно ему угрожает, то индивидуально подобрав, можно использовать одну из следующих техник: - делаем из страха «пазл» - для этого рисунок разрезается ножницами на кусочки (квадратики, прямоугольники), из которых ребенок составляет другие, ошибочные комбинации;

- сажаем страх в клетку - эту технику целесообразно применять, если из первого занятия уже стало ясно, что она является действенной по отношению к конкретному ребенку;
- зачеркиваем страх любимыми цветами;
- рвём и выбрасываем страх;
- отдаем психологу на вечное хранение.

### *3. Заключительная часть. Упражнение «Ах».*

Психолог читает стих про «Аха»:

Злые духи и Кощей

Не живут среди вещей.

Но бывает из-за страха

Я в прихожей вижу «Аха!»

Нужно громко крикнуть «Ах!»

И тотчас исчезнет страх!

Дети кричат, кто громче, подпрыгивают, машут руками, кулаками, корчат рожицы и т. п. Повторить несколько раз, пока не получится дружно и весело.

В процессе данного тренинга можно выявить детей, которым требуется дополнительная помощь в преодолении страхов, для них проводится повторная встреча.

## **ЗАНЯТИЕ 1** **(индивидуальное)**

*Количество детей:* 1.

*Время занятия:* не ограничено, в зависимости от настроения ребенка.

*Необходимые материалы:* свободное пространство, стол с предметами, стол для работы, стулья, изобразительные средства.

*1. Вводная часть.* Игра «Кто потерялся?». Перед игроком раскладывают на столе мелкие предметы (10-15 штук) и накрывают. Ребенку дают 30 секунд, чтобы рассмотреть предметы и запомнить. Затем

предлагают отвернуться, меняют местами предметы, что-то убирают и задают вопрос: «Что пропало?». Ребенок должен по памяти восстановить картину.

*2. Основная часть:* Ребенку предлагается поиграть в «каляку-маляку». Занятие предполагает извлечение страха наружу, создание его модели. Последовательность рисования следующая: 1. Подготовить «материально-техническую» базу: пролить тушь, чернила или краски на лист бумаги. 2. Не давая кляксе высохнуть, приступить к её видоизменению. Для начала через трубочку подуть слева и справа на кляксу. Попробовать определить, на что она похожа. 3. Дополнить рисунок кистями. Когда процесс рисования начался, педагог занимает позицию наблюдателя. В разговоре с ребенком нужно направлять его на создание «добрého образа», чтобы страх был побежден. В конце заключаем рисунок в рамку и проговариваем, какой страх был, какой стал и обозначаем, что страх видимый и уже не страшный.

*3. Заключительная часть.* Упражнение-игра «коснись эмоции рукой». С помощью неё ребенок учится понимать и выражать по мимике основные эмоции. Раскладываются карточки с изображением разных эмоций, взрослый просит найти нужную карточку (проговаривается спектр, от страха до счастья) и просит изобразить. Ведущий считает: «Раз, два, три — страх (тревога) горе, гнев, удивление, радость, восторг, умиление, счастье») замри.». Дети замирают и касаясь пальцами лица, пытаются

## **ЗАНЯТИЕ 2**

### **(групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* от 45 минут до 1.5 часа.

*Необходимые материалы:* карточки с заданиями, сказка, желток от киндер-сюрприза, бусины, бисер, проволоки, светодиоды используемые в воздушных шарах.

*1. Вводная часть.* Игра «Эмоциональная гимнастика», с помощью которой дети учатся изображать эмоции без слов жестами и мимикой. Каждому ребенку раздаются карточки с заданиями, которые нужно выполнить (показать, как зайчик испугался волка; как девочка радуется подарку; как поросенок увидел разрушенный дом, как пугает Баба Яга, как замерз Кай, как Колобок от всех укатился и т.д.).

*2. Основная часть.* Психотерапевтическая сказка «Волчонок и светлячки», которая направлена на коррекцию страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

*Коррекционное воздействие сказки:* Ночью Волчонок остается один на один со своими страхами. Справиться с ними Волчонку помогает дядюшка Крот, который в сказке выступает как мудрый помощник. В первую ночь он оказывает Волчонку поддержку беседой и обещает помочь справиться со страхами. Дождь - это поток чувств и страхов Волчонка, которые пробивают ненадежную крышу, то есть преобладание чувств над разумом. Починка Волчонком вместе с Папой-волком крыши - это метафора появления защищенности, наведение порядка в чувствах и подчинение их рациональному пониманию. На следующую ночь дядюшка Крот приносит Волчонку чашечку колокольчика со светлячками - это средство, чтобы Волчонок лицом к лицу встретился со своими страхами, осветил на них, то есть увидел их. Знание уменьшает тревогу, и страхи уходят сами собой. Непременным условием проработки страхов является их актуализация: при чтении сказки на какое-то время страх может усилиться. У ребенка происходит близкая «встреча» со страхами и он испытывает и переживает страх вместе с главным героем сказки - Волчонком. Однако эта встреча происходит уже не один на один, ведь рядом находится надежный и

близкий человек, который поможет справиться, и с пониманием отнесётся к страхам ребенка, и не будет торопить с победой над ними.

*Текст сказки:*

В дремучем лесу на краю поляны лежало упавшее дерево. Под корнями дерева находился вход в нору. Это была просторная, уютная норка: на полу, чтобы было тепло и мягко, лежала солома, а крыша из корней и земли защищала от дождя. В этой норе жили большой и сильный зубастый Папа-волк, Мама-волчица (она тоже была сильной и зубастой, но только размером поменьше мужа) и маленький Волчонок. Лапки у Волчонка были коротковаты, зубки маловаты, а шерстка была мягонькая и пушистая. Папа-волк каждую ночь уходил на охоту, а Волчонок, уткнувшись в теплый мамин бок, быстро засыпал, причмокивая губами и подергивая лапами. Но настало время, когда вся волчья добыча разбежалась далеко от их логова, и Папа-волк уже три дня подряд не приносил ничего съедобного. На семейном совете было решено, что в следующий раз Мама - волчица отправится на охоту вместе с Папой-волком - вдвоем легче охотиться. Мам, а как же я? спросил Волчонок. Я останусь один? Ночью? Все будет хорошо, Волчонок! Ты ведь большой. Мы вернемся с добычей под утро, сказала Мама-волчица и погладила Волчонка по голове. Волчонок очень не хотел отпускать маму, но делать было нечего. И вот родители ушли, а малыш остался один. Солнце село, и скоро стало совсем темно. Волчонок пытался уснуть, но сон никак не приходил к нему. Он прислушивался к каждому шороху и то и дело открывал глаза. На стенах норы ему мерещились страшные тени. Они, то мелькали, то, казалось, медленно ползли к Волчонку. Тогда он зарывался в солому, закрывал лапами морду и уши. Кто-то громко протопал, возле норы, грозно фыркая. Так прошло около часа. А сон все не приходил. К тому же начался дождь, да такой сильный, что вскоре сверху прямо на нос Волчонку закапала вода, видимо, прохудилась крыша. Волчонок перебрался в другой угол норы и вдруг почувствовал, что он не один, что-

то шуршало и выбиралось из-под земли. Малыш Волчонок очень испугался и даже задрожал. Неожиданно в норе послышался голос: Где это я? И кто здесь дрожит, как сухая листва на ветру? Голос был не страшный, а очень даже дружелюбный. Волчонок, пересилив свой страх, ответил: Это я, Волчонок! А ты кто? Я - дядюшка Крот! Мою норку залило дождем, и пришлось срочно копать ход туда, где по суше. А твое логово очень теплое и сухое. В такой норе можно без страха проспать до самого утра! Но здесь темно, одиноко и страшно! - сказал Волчонок. Ах, вот оно что, темно? - удивился дядюшка Крот. А ты знаешь, что мы, кроты, ничего не видим ни ночью, ни даже днем? Но при этом мы очень хорошо слышим и различаем запахи. Я тебе помогу, научиться, не бояться темноты, но только завтра. А сейчас закрывай глаза! Я побуду с тобой. Дядюшка Крот уселся рядом с Волчонок и начал рассказывать ему сказку. Сказка была такая интересная и добрая, что Волчонок успокоился и уснул. Утром родители пришли домой. Мама-волчица очень переживала за Волчонка. Из - за этого, она даже охотиться как следует не могла и вернулась ни с чем. Родители отдыхали, а Волчонок гулял. «Интересно, как мне помог дядюшка Крот?» - думал малыш. Когда Папа-волк проснулся, Волчонок рассказал ему о прохудившейся крыше. Пойдем со мной, сказал Папа-волк, ты будешь помогать. И они направились собирать мох, чтобы заделать дыру в крыше. Папа с сыном дружно латали крышу логова. Ну, все, сынок! Устал? - спросил Папа-волк. Немного! - ответил Волчонок, но работать не перестал, он был очень рад оказаться полезным. Вечером родители снова собрались на охоту, а Волчонок улегся в норке ждать дядюшку Крота. И вот, наконец, послышалось знакомое шуршание, и показалась мордочка дядюшки Крота. Волчонок, ты здесь? - спросил он. Да, я жду тебя! радостно ответил Волчонок. А я принес тебе кое-что! похвалился дядюшка Крот, и достал небольшой колокольчик. В чашечке цветка были светлячки. Вся норка вмиг осветилась зеленоватым светом. Это тебе, Волчонок! Теперь темнота тебе не страшна! Здорово! - обрадовался Волчонок. Теперь

у меня есть светлячки! Он взял колокольчик, подошел в угол норы, подвинул солому и сказал: А, вот кто здесь шуршит и мешает мне уснуть! Это же Земляной червячок! Неожиданно за порогом послышались чьи-то быстрые шаги и грозное фыркание. Волчонок выглянул из норки и поднял над головой чашечку со светлячками. Это просто Ежик, а я боялся! обрадовался Волчонок, а потом спросил: А тени, которые ползают по стенам, это кто? Это тени деревьев! Ветер качает их, и тени шевелятся, объяснил дядюшка Крот. Большое тебе спасибо! Теперь я знаю, что бояться мне некого! Вот, возьми эти огоньки. С этими словами Волчонок протянул дядюшке Кроту колокольчик со светлячками. Может, они помогут еще какому-нибудь малышу. Ты молодец! Ты справился со своими страхами, просто посветив на дорогу светлячками! Всего тебе доброго, мне пора! И дядюшка Крот юркнул под землю. В норе снова стало темно. Но темнота больше не пугала Волчонка. И хотя ночью начался ливень, отремонтированная крыша не подвела. Этой ночью родителям Волчонка все-таки удалось поохотиться. И наутро Волчонка ждал вкусный завтрак.

*Вопросы для обсуждения и задания:*

- Как Вы думаете, чего больше всего боялся Волчонок?
- Что испытывал Волчонок, когда родители оставили его ночью одного?
- Опишите словами (подбери синонимы) и покажите (поза, жесты, мимика), как было страшно Волчонку ночью.
- Чему был рад Волчонок, когда помогал Папе-волку латать крышу?
- Кто и как помог Волчонку справиться со страхами?
- Придумай, как еще можно было помочь Волчонку?

*3. Заключительная часть.* Создание своими руками светлячка, который будет оберегать от страхов с наступлением темноты.

### ЗАНЯТИЕ 3 (групповое)

*Количество детей:* 6 .

*Время занятия:* от 40 минут до часа.

*Необходимые материалы:* маски с эмоциями, подушки, мяч.

*1. Вводная часть.* Игра «Карнавал». Дети представляют заданное эмоциональное состояние и пытаются изобразить эти эмоции. На карнавале люди скрывают свои лица масками. Ведущий надевает на ребенка маску с изображением какой-то эмоции. Ребенок не знает, какая маска на нем. Остальные дети описывают маску, рассказывая, как расположены брови, рот, глаза. Ребенок должен догадаться, какую эмоцию изображает маска.

*2. Основная часть.* Модульный набор упражнений:

2.1 .Игра «Рыбаки и рыбка», для снятия психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости. Два участника - «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки - это «сеть». Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, что впереди её ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают её по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из «сети», «рыбка» ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся «сетью». Процесс смены ролей повторяется 2-3 раза.

2.2. «Подушечные бои». Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «сражение двух племен» или «Вот тебе за...». *Замечание:* игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

2.3.«Выбиваем пыль». Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен её «почистить», усердно колотя её руками.

2.4.«Детский футбол». Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый - судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная задача - забить в ворота гол.

*Замечание:* взрослый следит за соблюдением правил - нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

2.5.«Падающая башня». Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

2.6.«По кочкам». Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие - «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Квак-ква, подвинься!». Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку».

*Замечание:* взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

2.7.«Ааа!». Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу ногами, а руками по подушкам с громким криком «ааа!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. *Предостережение:* следите, чтобы, ударяя руками по подушкам, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

3. *Заключительная часть.* Упражнение «заверши фразу».

Ведущий кидает мяч ребенку, произнося вслух начало фразы, на которую ребенок должен ответить. Фразы относятся к качествам ребенка, первая может быть повторена несколько раз, а ответы детей должны быть разными. Первая часть может быть: «Я знаю..., Я умею..., Я могу..., Я хочу научиться...». В конце игры взрослый делает заключение о том, что многие фразы, которые были предложены и продолжены, позитивные и отражают действительное положение дел.

#### **ЗАНЯТИЕ 4** **(групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* 45 минут.

*Необходимые материалы:* пиктограммы эмоции, мультфильм «котенок Гав», музыкальное сопровождение.

*1. Вводная часть.* Игра «Театр эмоций». Драматизация - один из путей научиться осознавать, переживать и передавать эмоции. Взрослый предлагает ребенку пережить, проиграть какую-то эмоцию. Первая эмоция - радость. Дети разыгрывают сценку: кто-то получает приз, выигрывает конкурс, получает или дарит подарок, видит друга, радуется солнцу и т. д. Следующая драматизация - горе: пропал домашний питомец, разбили любимую вещь, сломали что-то, поругались с другом. Затем - страх, драматизация строится на проигрывание сюжета «три поросёнка».

*2. Основная часть.* Модульный набор упражнений:

2.1. Этюд «Страх», помогает осознать эмоцию страха, развить выразительность движений и мимики.

##### *Сценарий*

Психолог: - Друзья пошли в лес. Один мальчик отстал, оглянулся - нет никого. Стал прислушиваться: не слышно ли голосов? Вдруг он услышал какой-то шорох, потрескивание веток. А вдруг это волк или медведь? Что

почувствовал мальчик? Покажите мне, как ему было страшно. Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи. Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как для восклицания. - Найдите карточку, изображающую страх. (Дети выбирают пиктограмму). Обратите внимание на лицо: рот открыт, как будто человек хочет закричать, глаза большие и испуганные. Не случайно говорят: «у страха глаза велики». - А Вы боялись когда-нибудь? Вспомните, чего Вы испугались? (Ответы детей). - Все люди когда-нибудь испытывали страх. Самое главное - стараться его победить.

## 2.2. Этюд по сценке из мультфильма Котенок по имени «Гав».

Предложите ребенку «отправиться» в мультфильм Котенок по имени «Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга - щенка Шарика - побояться вместе. Обсудите поступки персонажей, а затем разыграйте сценку.

## 2.3. Игра «Тень».

Звучит спокойная музыка. Дети разбиваются на пары: один ребенок - «путник», другой - его «тень». «Тень», старается точно скопировать движения «путника», который ходит по помещению, делает разные движения, неожиданно поворачивает, приседает, нагибается «сорвать цветок», подобрать «красивый камушек», кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.

*3. Заключительная часть.* Упражнение «Режиссер-актер», помогающее снять мышечное напряжение, способствующее расслаблению и приданию уверенности. Дети делятся по двое, один - режиссер, другой - актер. Ведущий дает задание, что должен изобразить актер, режиссер создает из актера то, что нужно. Задания: Показать - сердитого ребенка, счастливого, доброго, жадного, злого и т.д. Через некоторое время дети меняются местами. В конце ведущий спрашивает у игроков, какую фигуру и почему им было показывать интереснее, легче, приятнее.

## ЗАНЯТИЕ 5 (групповое)

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* до часа.

*Необходимые материалы:* клубок шерстяных ниток, «волшебный цветок», нарисованные домики и деревья.

*1. Вводная часть.* Игра-приветствие «Волшебный клубочек».

Детям предлагается сесть в круг и передавать друг другу клубочек шерстяных ниток, называя свое имя и наматывая нитку себе на палец (Психолог начинает). После приветствия, все вместе любуются получившимся узором из нитей, созданным совместно. Игру можно продолжить в обратном порядке, распутывая нитки и называя имя того, кому передается клубочек.

*2. Основная часть.* Психолог: все люди, звери и, наверное, предметы чего-то боятся. Сегодня мы узнаем, что же думал и чувствовал маленький соенок, который очень боялся... темноты.

*Текст сказки про маленького соенка:*

Жил-был на свете малютка - соенок. У него были очень красивые перышки и большие глазки. Жил он с мамой и папой на дереве в гнезде. Каждое утро все трое умывались, устраивались на веточке, крутили головой вправо - влево и смешно ухали. Ребята, давайте покажем, как ведут себя совы (Дети изображают). Малютка - соенок часто проделывал путь с одного дерева на другое днем, но летать поздно вечером ему еще не приходилось - он раньше ложился спать в гнездышко. К тому же, он очень боялся темноты.

Психолог: Ребята, давайте покажем, как он боялся? Дети изображают страх. А что можно сказать соенку, чтобы он не боялся темноты? Какими

словами утешить, подбодрить? Дети предлагают свои варианты (Попробовать полетать ночью, сказать совенку, что он скоро будет таким же сильным и смелым, как папа).

Психолог: а еще, совы - очень мудрые птицы, и они умеют хорошо видеть в темноте. Послушайте еще одну историю, которая рассказала совенку его мама.

*Текст сказки «Как темнота боялась сов».*

Давным-давно темнота очень боялась сов. И однажды подруга - луна сказала ей: «Не надо бояться. Если ты вечером побоишься выйти, чтобы окутать мир тьмой, люди так и не узнают, что пора спать. И звезды не узнают, что пора светить. Ну же смелей!»

2.1 этюд «Темнота боится». Ребята показывают состояние и настроение темноты:

«Мне страшно, мурашки бегут по спине.

Мне грустно, печально, нерадостно мне.

Пойду я направо, налево, кругом,

Но только спуститься я вниз не могу.

Сов я страшно боюсь. Но, друзья,

На землю спускаться - работа моя».

Психолог: наконец темнота окутала весь город, но не успела она опомниться, как рядом пролетела сова. Какая неожиданность, но ей понравилось. Пожалуй, немножко щекотно, но очень весело.

2.2 подвижная игра «День-ночь».

«Выбирается водящий - «сова». Остальные игроки - «птички». Звучит команда «День!» - «сова» засыпает, а «птички» резвятся. По команде «Ночь!» они должны замереть. «Сова» выходит на охоту - увидев, что кто-то пошевелился, она уводит его в свое гнездо. Выигрывает тот игрок, который останется не пойманным. Он становится новой «совой». Правила: когда охотящаяся «сова» отворачивается, игроки могут менять

позу и шевелиться. «Сова» не может уводить тех, кто переменял позу, если она не заметила движения».

Психолог: ночь подошла к концу, наступает утро.

2.3 игра «Темнота ищет дом».

Спрятаны нарисованные дома, деревья, психолог направляет ребят на поиски по помещению или говорит где, «горячо», где «холодно».

Психолог: когда соенок, послушал сказку про темноту, он сказал: «Ладно, полечу». Детям предлагается показать, как летит смелый соенок (в помещении приглушается свет).

*3.Заключительная часть, рефлексивная.*

-Как вы думаете, теперь темнота будет бояться сов?

- А соенок темноту будет бояться?

- Что нужно для того, чтобы не бояться?

## **ЗАНЯТИЕ 5** **(индивидуальное)**

*Количество детей:* 1.

*Время занятия:* до 30 минут.

*Необходимые материалы:* спокойная мелодия, фонарик для роли солнца.

*1.Вводная часть.* Упражнение для самоанализа. Учить ребёнка видеть и ценить свои положительные качества личности. Примерный план размышлений: У меня есть положительные навыки, таланты, которые отличают меня от других (перечислить). У меня пока нет качеств (перечислить), но я обязательно буду их развивать. Я удачливый, у меня всё получается, я уже достиг (перечислить), мои победы признают окружающие. Затем ребенок представляет себя успешным, достигшим

всего, чего он хотел, к чему стремился (чувство собственной победы необходимо культивировать в себе)

*2. Основная часть.* Сказка «о Вороненке».

*Направленность:* Неуверенность. Боязнь самостоятельности. Страх и боязливость.

*Ключевая фраза:* «Я боюсь, у меня не выйдет».

*Текст сказки*

Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидывать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша. В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки. Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов, но он по-прежнему не умел, ни летать, ни каркать. Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала: - Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями и ты полетишь. В первый день, Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать. Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме: — Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать. И когда

Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой - и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился, и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме. Вопросы для обсуждения: Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать? Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся? Почему Вороненок все-таки полетел?

### *3. Заключительная часть. Упражнение «Энергия уверенности».*

Ребенку необходимо закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха и выдоха под счет психолога. Затем он должен представить себе, что стоит под огромным теплым, ласковым, лучистым солнцем, которое медленно опускается к нему. Ребенок должен представить, что лучи солнца скользят по его голове, щекочут шею, обогревают его своим теплом. Ребенок чувствует спокойствие, ощущает, как солнечный свет пробирается внутрь, наполняет его силой, уверенностью, энергия солнца соединяется с его собственной. Ребенок сможет преодолеть любые преграды, выполнить все, что захочет, сейчас он волшебник, обладающий огромной силой. Солнце пробегает по лицу, согревает лоб, уши, глаза. Перебирается на затылок. По всему телу разливается тепло, которое бежит по плечам, груди, животу. Энергия солнца все сильнее и сильнее ощущается внутри, уверенность

прибывает и прибывает. Колени, ноги, ступни становятся сильными, устойчивыми. Ребенок ощущает под ногами твердую опору. Теперь ему ничего не страшно, внутри у него - маленькое солнце, которое поможет справиться с любыми препятствиями и сложностями. Психолог предлагает ребенку медленно открыть глаза, потянуться, выпрямиться, встряхнуть руками, пошевелить пальцами, глубоко вдохнуть и выдохнуть.

## **ЗАНЯТИЕ 6** **(групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* 45 минут.

*Необходимые материалы:* воздушные шары или мяч, напечатанная сказка, музыкальное сопровождение.

*1. Вводная часть.* Игра «Весёлая гусеница».

Дети выстраиваются в цепочку, между животом сзади стоящего игрока и спиной впереди стоящего помещается мяч, дети кладут руки на плечи друг другу. Мяч руками трогать нельзя, в таком положении игроки должны передвигаться по указанному маршруту.

*2. Основная часть.* Сказка про «Ёжика Витю».

*Направленность:* Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.

*Ключевая фраза:* «Я плохой. Со мной никто не будет дружить!».

*Текст сказки:*

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним. Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? - говорила Вите лиса. Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной

левой, бурчал медведь. Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, пищал зайка. У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте и те поют лучше тебя, курлыкал ему прямо в ухо соловей. Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?» плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было, не заболел. Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса, и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», подумал он. Но, несмотря на страх, Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги. Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса. Спасибо! тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, - сказала лиса. С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка, и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг. Ведь настоящий друг - это не тот, у кого красивый хвост,

великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг - это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

*Вопросы для обсуждения:*

За что было обидно ежику, почему он плакал? Что изменило жизнь ежика? Кто такой настоящий друг, по мнению ежика? А как считаешь ты?

*3.Заключительная часть.* Игра «Склеенные ладошки», которая закрепляет желание сотрудничать с другими людьми.

Участники игры делятся на пары, разворачиваются лицом друг к другу, поднимают руки, соединяют ладони друг друга («склеивают») и под музыку выполняют различные танцевальные движения, не размыкая рук.

## **ЗАНЯТИЕ 6** **(индивидуальное)**

*Количество детей:* 1.

*Время занятия:* 30 минут.

*Необходимые материалы:* стихи, сказка, художественные материалы.

*1.Вводная часть.* Упражнение «Страшный зверь», способствующее развитию смелости, умению сопоставлять различные черты характера. Ребенок изображает с помощью мимики и жестов то, о чем говорится в стихах.

1.1 Вышла мышка, как-то разбежалась

Посмотреть, который час.

Раз, два, три, четыре -

Мышка дернула за гири!

Вдруг раздался страшный звон -

Убежала мышка вон.

1.2 Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки -

Испугаться хочется!

Может, это львица?

Может быть, волчица?

Глупый кто-то крикнул: - рысь!

Храбрый очень крикнул: - брысь!

*2. Основная часть.* Сказка про «Енота».

*Направленность:* Трудности общения со сверстниками. Страх общения. Неумение устанавливать контакты. Зжатость. Скованность.

*Ключевая фраза:* «Я не знаю, как подружиться».

*Текст сказки*

Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться. Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно. Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал. Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что всё время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле. Однажды, переходя ручей по мелкому месту, он остановился и стал издали наблюдать за ней. В это время Белочка нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала целый год, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был его единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но очень боялся это сделать, сам не понимая почему. Корзина медленно

приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно. И когда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнув вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручку и вытащил на берег. От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и сказал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот весь засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. «Но ты весь мокрый, сказала Белочка, пойдём ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали. С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.

*Вопросы для обсуждения:*

Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же? Что мешало Еноту подружиться? Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина? Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

*3. Заключительная часть.* Игра «Неприятность эту мы переживем».

Психолог предлагает ребенку нарисовать солнце, в центре солнца - свой собственный портрет. Вдоль лучей ребенок должен написать всё хорошее, что он думает о себе, все его лучшие качества, все, что хорошо удается, все, что получается. Прописывая, ребенок приходит к выводу, что ему есть, за что себя уважать. Рядом рисуется второй рисунок - туча, из которой льётся дождь. Вдоль капель пишутся все неприятности и страхи, отрицательные качества. После проработки, рисуется зонт, а под ним улыбающийся ребенок. На зонте ребенок должен сделать надпись, что, по его мнению, может защитить от неприятностей, и кто, или что, поможет

ему справиться с отрицательными чертами характера. Упражнение показывает, что, с одной стороны, ребенку есть за что, себя любить и уважать, а с другой - у него имеется защита от неприятностей и страхов из внешнего мира, которые можно пережить.

## **ЗАНЯТИЕ 7** **(групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* от 40 минут до часа.

*Оснащение для тренинга:* стул, сказка, стихи.

*1. Вводная часть.* Упражнение «Смелые ребята».

Дети выбирают ведущего - он страшная «Баба-Яга». Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!». Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!». Так повторяется 2-3 раза. От слов детей Баба-Яга постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), и превращается в безобидного и хорошего доброго друга.

*2. Основная часть.* Сказка «Медвежонок и Баба Яга».

*Направленность:* Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

*Ключевая фраза:* «Мне страшно!».

### *Текст сказки*

Я хочу рассказать один случай, который произошел не так давно и запомнился всем потому, что это был необычный случай... Как-то раз в одном лесу, где растут высокие деревья, щебечут птицы, а солнце наполняет приятным теплом землю, гулял Медвежонок. Он шел в гости к своим друзьям, но, обойдя весь лес, никого не смог найти. «Как странно. Куда все могли подеваться? - подумал Медвежонок. Может быть, они играют на поляне? Пойду, посмотрю». И Медвежонок пошел дальше. Вскоре он оказался на большой поляне, но и там никого не нашел. Вдруг с

ветки дерева к Медвежонку спрыгнула Белочка и спросила: «Ты ищешь, своих друзей? Я знаю, где они, их спрятала Баба Яга. Если ты найдешь Бабу Ягу, тогда ты поможешь своим друзьям». Медвежонок не очень-то обрадовался таким словам. «Как же я встречу с Бабой Ягой, она такая страшная и может меня съесть», так думал Медвежонок, и от этого ему стало совсем плохо. Медвежонок уже было, совсем обессилел, но вдруг понял, что если он не спасет друзей, этого не сделает никто. «Надо, так надо, подумал медвежонок, значит, я должен побороть свой страх и идти к Бабе Яге». Страх конечно не очень-то и поддался, но ноги послушались и понесли его в самую дремучую чащу. И вот за деревьями показалась избушка, на крыльце которой сидела женщина. Медвежонок охватил жуткий страх, и он спрятался за кустами. «Эта женщина - Баба Яга, она такая злая. Со мной может произойти что-то ужасное», думал Медвежонок. Но затем он вспомнил про друзей. «Нет, так дело не пойдет, надо прогнать свой страх, сказал себе Медвежонок, собрал все свои силы, вышел из-за куста и направился к сидящей на крыльце Бабе Яге. Разве ты меня не боишься? Ведь я могу сделать с тобой все что угодно! прошептала она, скрипя ужасными желтыми зубами. Я хочу помочь своим друзьям. Зачем ты их спрятала? - спросил Медвежонок. Они мне мешали спать своими шумными играми, ответила Баба Яга. А что же ты сейчас не спишь, ведь в лесу тихо? спросил Медвежонок, борясь со своим страхом. Не могу, грустно всхлипнув, ответила Баба Яга, все птички полетели утешать твоих друзей, а я без их песен уснуть не могу. По лицу Бабы Яги стекла самая настоящая большущая слеза. А за ней еще и еще. И вот Баба Яга забыла про Медвежонка и принялась реветь в свое удовольствие. Медвежонку уже не было страшно, ему стало жалко эту женщину. Медвежонок сказал ей: «Пойдем, отпустим моих друзей. И тогда птички снова прилетят к твоей избушке, и ты сможешь сладко засыпать». Ты смелый и сумел преодолеть свой страх, а таким я всегда помогаю, вытирая слезы, промолвила Баба Яга и, кряхтя и постанывая, вошла в свою

избушку. А когда она снова появилась, Медвежонок вдруг увидел перед собой совершенно другую женщину. На ней было красивое платье, и она улыбалась. Теперь Баба Яга была совсем не страшной, а очень доброй. Я отпущу твоих друзей, произнесла Баба Яга и взмахнула руками. И сразу же около избушки появились друзья Медвежонка. Они стали танцевать и позвали в свой хоровод Бабу Ягу, которой было весело, потому что, ее птички снова вернулись к ее избушке и пели вместе с ней песни. Затем Баба Яга угостила Медвежонка и его друзей конфетами, и они снова стали танцевать. Бабе Яге это так понравилось, что она пригласила Медвежонка и его друзей к себе на следующий день. А Медвежонок думал: «Оказывается, эта женщина Баба Яга не всегда бывает злой и страшной. Иногда ей просто одиноко жить без друзей в лесу, и поэтому она злится и всех пугает. Я ее не боюсь, потому что теперь знаю, что Баба Яга на самом деле добрая и помогает другим. Я буду с ней дружить».

Вопросы для обсуждения: Как Медвежонок справлялся со страхом? Что ему помогло? Почему Баба Яга превратилась из страшной, в добрую?

*3. Заключительная часть.* Дети проигрывают и показывают действиями то, о чем говорится в стихотворениях.

### 3.1. У страха глаза велики.

У страха не зубы - клыки.

У страха, как бочка, живот.

У страха желание есть-

Схватить, укусить, съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает: - Ах!

А я ничего не боюсь.

Придумаю страх - и смеюсь!

### 3.2. Потемнело?

Ну и пусть -

Темноты я не боюсь

(Плаваю на лодке).

Но боюсь, боюсь, боюсь

Ой, боюсь щекотки!

## **ЗАНЯТИЕ 8**

**(групповое)**

*Количество детей:* 12.

*Время занятия:* 40 минут.

*Необходимые материалы:* воздушный шар, художественные материалы, блокнотные листы, листы альбомные, свободное пространство.

*1. Вводная часть.* Упражнение «Письмо на спине».

Дети встают за спиной одного игрока и на его спине пальцем пишут какое-то слово, предварительно шепнув его остальным игрокам. Задача - отгадать, что написано. Вначале можно писать букву, затем переходить к словам.

*2. Основная часть.* Упражнение «Превращение».

Психолог: Иногда как-то сказочный персонаж - слишком некрасивый или слишком злой, и ему трудно ужиться с другими героями сказок. Знакомы - ли Вам такие персонажи? (Когда таковые находятся, психолог предлагает изобразить их на маленьких листах бумаги). Постарайтесь нарисовать их пострашнее, мы всё равно сумеем с ними справиться! При виде рисунков психолог морщится, ахает, называет действительно устрашающими. Он хвалит детей за то, что они были такими внимательными и так старательно выполнили задание. Как превратить страшных персонажей в то, или того, с чем или кем мы сможем справиться? В одной сказке, которую все знают, один пушистый хвостатый герой заставил злого персонажа самого превращаться... и поэтому ловко с ним справился. Что это за герой? Что за сказка?

Самостоятельно или по подсказке психолога, дети должны прийти к правильному ответу - «Кот в сапогах»). Психолог читает отрывок из сказки, где кот заходит в замок Людоеда. Кот хитрит, когда просит Людоеда превратиться в «большое животное, а затем в очень маленькое». Детям предлагается сыграть эту сценку по ролям, предварительно разбившись на пары.

Психолог: Видите, превращенный людоед совсем не страшен. Приклейте свою маленькую страшилку в центр обычного альбомного листа. Возьмите яркий фломастер и дорисуйте страшилку так, чтобы она превратилась в кого-то совершенно другого. А теперь будем колдовать. Сядьте устойчиво, поставьте конец фломастера в центр страшилки и закройте глаза. Не отрывая фломастера от бумаги, начните рисовать круги на бумаге, постепенно их увеличивая. Не забудьте крепко нажимать на свое оружие, чтобы точно и надежно обезвредить. Нарисуйте, побольше кругов, чтобы страшилка среди них потерялся (задача психолога - вызвать активные эмоции детей, чтобы они вкладывали свои негативные эмоции, свое негативное отношение к страшному персонажу и сильное движение руки). Когда Вам надоест или покажется, что кругов достаточно, резким движением вычеркни линию наружу листа.

*Примечание:* Если кому-то понравится «черкать», можно дать детям чистые листы и устроить конкурс на самый зачерканный листок. При этом некоторые дети хотят работать стоя, чтобы можно было подпрыгивать и сильнее нажимать рукой. На это желание нельзя налагать запрет. Дети начинают смеяться, слегка баловаться, что говорит о том, что цель (эмоциональная разрядка страха) достигнута.

### *3. Заключительная часть.*

3.1. Игра «Ласкушки», с помощью которой ребенок учится оказывать внимание сверстникам. Дети встают в круг и, передавая воздушный шар, называют друг друга уменьшительно-ласкательными именами. Кто не находит ласкового слова - выбывает.

3.1. Упражнение «Приятные слова». С помощью неё ребенок учится слышать приятные слова в свой адрес со стороны окружающих. Дети садятся в круг и говорят друг другу комплименты.

## **ЗАНЯТИЕ 8** **(индивидуальное)**

*Количество детей:* 1 ребенок .

*Время занятия:* 30 минут.

*Необходимые материалы:* стул, красиво оформленный лист для списка качеств, звёзды, спокойная музыка.

*1.Вводная часть.* Упражнение «Я сам(а) за себя».

Ребенок садится на стул, закрывает глаза и начинает думать о том, что он нравится самому себе и за что нравится. Произносит вслух: «Я отвечаю за себя, я хочу, чтобы у меня всё было хорошо. Я люблю и уважаю себя. Я всегда на своей стороне, я - «молодец». Проговаривая эти слова, ребенок обнимает себя крепко-крепко, чтобы придать уверенность и дополнительную убедительность своим словам.

*2.Основная часть.* Упражнение «достань звезду».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и проговаривает: «Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже

почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотри к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

*3. Заключительная часть.* Акцент внимание на положительных качествах личности и поднимает уверенность с самооценкой. Составляется красиво оформленный список достоинств в виде солнышка с лучами - упражнение «Всё мое - лучшее». Примерный список ценных качеств: 1. Я помогаю маме. 2. Я люблю животных. 3. Я забочусь о своей семье. 4. Я хороший друг. 5. Я прихожу на помощь людям. 6. Я признаю свои ошибки. 7. Я красивый. 8. Я талантливый. 9. Я добрый. 10. У меня хорошо получается (рисовать, петь, печь, делать аппликации, вышивать, заниматься спортом). 11. Я честный. 12. Я умный. Данный список вручается ребенку, чтобы в момент сомнения в своих силах он перечитывал и самоутверждался.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты контрольного эксперимента

#### 1. Методика определения уровня тревожности «Выбери нужное лицо», авторов: Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Низкий уровень	Высокий уровень
2	Средний уровень	Высокий уровень
3	Низкий уровень	Средний уровень
4	Высокий уровень	Низкий уровень
5	Низкий уровень	Высокий уровень
6	Низкий уровень	Средний уровень
7	Низкий уровень	Средний уровень
8	Высокий уровень	Высокий уровень
9	Низкий уровень	Низкий уровень
10	Низкий уровень	Высокий уровень
11	Высокий уровень	Высокий уровень
12	Низкий уровень	Высокий уровень
13	Низкий уровень	Низкий уровень
14	Средний уровень	Средний уровень
15	Высокий уровень	Высокий уровень
16	Низкий уровень	Средний уровень
17	Высокий уровень	Низкий уровень
18	Низкий уровень	Высокий уровень
19	Низкий уровень	Средний уровень
20	Низкий уровень	Средний уровень

21	Низкий уровень	Низкий уровень
22	Низкий уровень	Средний уровень
23	Низкий уровень	Высокий уровень
24	Низкий уровень	Средний уровень

2. Методика Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко  
«Уровень выраженности тревожного состояния и страхов»

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Средний уровень	Средний уровень
2	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Средний уровень	Высокий уровень
4	Средний уровень	Высокий уровень
5	Высокий уровень	Средний уровень
6	Средний уровень	Высокий уровень
7	Средний уровень	Средний уровень
8	Низкий уровень	Высокий уровень
9	Средний уровень	Высокий уровень
10	Средний уровень	Высокий уровень
11	Низкий уровень	Высокий уровень
12	Высокий уровень	Средний уровень
13	Средний уровень	Низкий уровень
14	Низкий уровень	Средний уровень
15	Низкий уровень	Высокий уровень
16	Средний уровень	Низкий уровень
17	Средний уровень	Низкий уровень
18	Средний уровень	Высокий уровень
19	Низкий уровень	Средний уровень
20	Высокий уровень	Средний уровень
21	Средний уровень	Средний уровень
22	Высокий уровень	Высокий уровень
23	Средний уровень	Средний уровень
24	Низкий уровень	Низкий уровень

3. Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках»

Авторы методики: А.И. Захаров и М.Панфилова

Ребенок	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Низкий уровень	Высокий уровень
2	Средний уровень	Средний уровень
3	Низкий уровень	Высокий уровень
4	Средний уровень	Средний уровень
5	Низкий уровень	Средний уровень
6	Средний уровень	Низкий уровень

7	Средний уровень	Высокий уровень
8	Высокий уровень	Низкий уровень
9	Низкий уровень	Средний уровень
10	Средний уровень	Высокий уровень
11	Высокий уровень	Средний уровень
12	Низкий уровень	Высокий уровень
13	Низкий уровень	Средний уровень
14	Низкий уровень	Средний уровень
15	Низкий уровень	Средний уровень
16	Низкий уровень	Высокий уровень
17	Средний уровень	Средний уровень
18	Низкий уровень	Средний уровень
19	Низкий уровень	Высокий уровень
20	Средний уровень	Средний уровень
21	Средний уровень	Средний уровень
22	Низкий уровень	Средний уровень
23	Низкий уровень	Низкий уровень
24	Средний уровень	Низкий уровень

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Математико-статистический анализ с помощью Т-критерия Вилкоксона

Для определения эффективности психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста по методике Панфиловой М.А. «Страхи в домиках» был использован Т-критерий Вилкоксона.

Сравнение уровня выраженности страхов детей старшего дошкольного возраста до и после внедрения психолого-педагогической коррекционной программы «Дружим со своими страхами».

Ребенок	Кол-во страхов до внедрения программы	Кол-во страхов после внедрения программы	Сдвиг	Абсолютное значение	R
1	19	17	-2	2	3
2	24	15	-9	9	20
3	20	13	-7	7	10
4	18	11	-7	7	10
5	16	8	-8	8	14.5
6	25	10	-15	15	24

7	20	12	-8	8	14.5
8	10	2	-8	8	14.5
9	13	4	-9	9	20
10	12	5	-7	7	10
11	15	7	-8	8	14.5
12	14	3	-9	9	20
13	9	6	-3	3	14.5
14	11	17	6	6	7.5
15	8	14	6	6	7.5
16	12	4	-8	8	14.5
17	14	3	-9	9	20
18	9	6	-3	3	14.5
19	11	2	-9	9	20
20	15	7	-8	8	14.5
21	15	3	-12	12	23
22	6	2	-4	4	6
23	7	6	-1	1	1.5
24	4	3	-1	1	1.5

Сформулируем рабочие гипотезы.

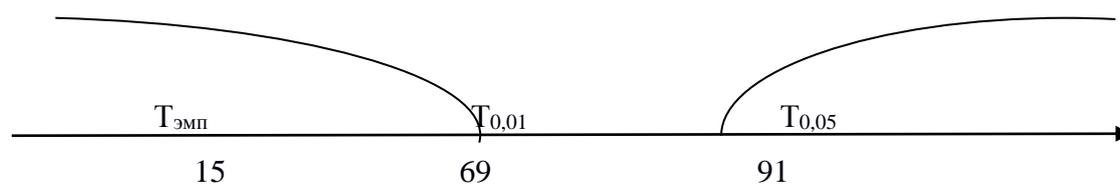
$H_0$  – интенсивность сдвигов в психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$H_1$  – интенсивность сдвигов в психолого-педагогической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$$T_{\text{эмп}} = 7.5 + 7.5 = 15$$

Определяем критические значения  $T$  для  $n = 24$ :

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} (0.05) \leq 91 \\ (0.01) \leq 69 \end{cases}$$



Зона значимости

Зона незначимости

$$T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$$

Эмпирическое значение критерия находится в зоне значимости, поэтому принимается альтернативная гипотеза:  $H_1$  – интенсивность сдвигов в коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Тренинг для родителей

«Влияние родительских отношений на проявление тревожности и страхов у детей дошкольного возраста»

Цель:

- способствовать сплочению родительского коллектива;
- создать психолого-педагогические условия для преодоления тревожности у детей, через коррекцию детско-родительских отношений;
- помочь родителям проанализировать своё родительское поведение.

Ход:

Настроиться на работу, поможет игровая разминка.

#### 1. Задание «Продолжи фразу»

Цель: создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе.

Раздаются карточки с фразами, которые надо продолжить.

- 1) Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было....
- 2) Семья - это....

- 3) Традицией нашей семьи было....
- 4) Я ищу в семье....
- 5) Мне кажется, что счастливая семья – это....
- 6) Я горжусь тем, что я...
- 7) По моему мнению, воспитанием моего ребенка должны заниматься....
- 8) Для меня, моя семья-это....
- 9) Любимое занятие и отдых в моей семье-это....
- 10) Ответственность за воспитание ребенка должны нести....
- 11) Я часто боюсь ...
- 12) Когда я чего-то боюсь, то у меня...
- 13) Любимая игра моего ребенка – это ....
- 14) Если ребенок просит поиграть с ним, то ...
- 15) Детская игрушка должна быть ...

## 2. Разберем позиции родителей.

П. Ф. Лесгафт выделил шесть позиций родителей по отношению к детям, оказывающих влияние на поведение ребёнка:

1. Родители не обращают внимания на детей, унижают, игнорируют их. В таких семьях дети часто вырастают лицемерными, лживыми, у них часто наблюдается невысокий интеллект или задержка умственного развития.
2. Родители постоянно восхищаются своими детьми, считают их образцом совершенства. Дети чаще всего вырастают эгоистичными, поверхностными, самоуверенными. (кумир семьи)
3. Гармоничные отношения, построенные на любви и уважении. Дети отличаются добросердечием и глубиной мышления, стремлением к знаниям.
4. Родители постоянно не довольны ребёнком, критикуют и порицают его. Ребёнок растёт раздражительным, эмоционально неустойчивым.
5. Родители чрезмерно балуют и оберегают ребёнка. Дети растут ленивыми, социально незрелыми.

6. Родители, на позицию которых оказывают влияние финансовые трудности. Их дети растут с пессимистическим отношением к окружающему миру.

А.Б Добрович выделяет роли ребёнка в семье, определённые для него родителями: “кумир семьи”, “мамино сокровище”, “паинька”, “болезненный ребёнок”, “ужасный ребёнок”, “Золушка”

Исследователи выделяют типы родительских отношений (диктат, опека, невмешательство, паритет, сотрудничество).

Использование неэффективного типа родительского отношения ведет к возникновению тревожности и страхов у ребенка.

Что же такое страх? Это такая же эмоция, как радость, грусть и т. д. Страх – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.

Тревога – эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха – не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства

Уважаемые родители, преследуют ли вас страхи? Ведь страх, тревога - это такие же проявления эмоции, как радость, восхищение, удивление. В последнее время психологи отмечают рост числа устойчивых страхов, с которыми мы не можем справиться. В отличие от взрослых страхов, детские, если к ним правильно относиться, вовремя выяснить причины появления, могут исчезнуть бесследно.

Сегодня мы вместе попробуем выявить причины появления страха у детей и подумаем, как можно помочь ребёнку избавиться от уже существующих страхов и предотвратить появление новых.

Как вы считаете, что может вызвать чувство страха у детей.

Психолог записывает ответы родителей на доске, формулируя их в виде тезисов.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

1. Наличие страхов у родителей. Страхи взрослых очень часто передаются детям. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, причём большинство страхов передаётся детям неосознанно.
2. Тревожность в отношениях с ребёнком. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.
3. Чрезмерное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками.
4. Большое количество запретов со стороны одного родителя и полное предоставление свободы ребёнку другим родителем.
5. Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье. Единственные дети в семье наиболее подвержены страху, т. к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок 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 ребёнка, стремятся воспитать "гения". В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.
7. Конфликтные отношения между родителями. Психологи отмечают, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети в возрасте 6-7 лет чаще реагируют появлением страхов на конфликт родителей.
8. Одиночество, боль вызывают страх.
9. Эмоциональная чувствительность, впечатлительность. Таки дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего неспособны к агрессивным ответам, "всё держат в себе", не выражая своих чувств и переживаний.

10. Поступление в школу. Это серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования.

Дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, девиантному поведению, эмоциональным нарушениям личности (агрессивность, замкнутость, неуверенность, негативизм, упрямство, жестокость, конфликтность, неуступчивость)

Портрет тревожного ребенка.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение –

приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Повышение самооценки:

- обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей;

- похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь, причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили;

- желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в играх, как: «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

Самым лучшим профилактическим средством могут стать хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей. Нет готовых рецептов воспитания, которые можно взять и «приложить» к своему ребенку.

Рекомендации:

\* При работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт.

\* Полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

\* Раскрашивание.

\* Импровизированный маскарад, принесет тревожному ребёнку еще больше удовольствия.

\* Обучение детей умению управлять своим поведением

\* Если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

- \* Желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.
- \* Предложить детям нарисовать свои страхи, а потом рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, только для них.
- \* Нельзя сравнивать детей друг с другом. Желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других.
- \* Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз о уровня ваших глаз.
- \* Совместное сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх.
- \* Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка.
- \* Тревожные дети боятся двигаться, в подвижной эмоциональной игре ребенок может пережить сильный страх, волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

### 3. Рассматривание педагогических ситуаций

Цель: родители, заслушав ситуацию должны определить какой стиль родительского воспитания присутствует в данном случае.

1. Родители постоянно жалуются на своего ребенка как на "бандита", заявляют, что не знают, что с ним делать. Но в то же время не принимают никаких советов и, жалуясь, лишь показывают окружающим нестандартность ребенка, свою обеспокоенность его поведением, но в глубине души нередко удовлетворены и горды «проделками сорванца».

2. Родители стремятся «знать о ребенке все», не оставляя ему ничего сугубо личного, тайного, сокровенного, докучая советами в делах, которые должен решать сам ребенок. (опека)
3. Ребенком непомерно и постоянно восхищаются по любому поводу и без повода все члены семьи. Игнорируются и не принимаются во внимание любые просчеты и проступки ребенка. Любые его желания оказываются в центре внимания и удовлетворяются (кумир)
4. Родители понимают, что ребенок способен вырасти сам по себе. Существует радио, телевидение, детские учреждения, и то хорошее или злое, что заключено в человеке, неизбежно себя проявит, поэтому нет смысла прилагать воспитательные усилия и брать на себя ответственность за его судьбу.
5. Ребенок находится под контролем, много запретов, на ребенка возлагаются работа по дому, воспитание младших сестер или братьев, ограничение в еде, игрушках. (Золушка)

#### Рефлексия

Дорогие родители! Очень хотелось бы, чтобы этот разговор как-то повлиял на ваши отношения с детьми. Вы все любите своих детей, но умеете ли вы проявлять свою любовь, чтобы ребенок понял, что он любим? Чувствует ли ребенок, что вы его любите не только тогда, когда он этого заслуживает, а всегда, независимо от его поведения?.

#### Рекомендации для родителей по проблеме страхов детей дошкольного возраста

1. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

2. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
3. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
4. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
6. Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Рекомендации для педагогов по проблеме страхов детей дошкольного возраста

1. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.
2. Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать произвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.
3. Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего

вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

4. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
5. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.
6. Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.
7. Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.
8. Все виды коррекции стоит применять в комплексе.