



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей среднего  
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Дошкольное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

69,54 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

05 июня 2025г  
Зав.кафедрой ТМиМДО  
Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-521-264-5-1  
Согрина Людмила Анатольевна  
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТМиМДО  
Иванова Ирина Юрьевна

Челябинск

2025

## СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Южно-Уральский  
государственный гуманитарно-педагогический  
университет»

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Согрина Людмила Анатольевна

Самоцитирование

рассчитано для: Согрина Людмила Анатольевна

Название работы: 2025\_440302\_ТМиМДО\_ФДНКО\_ЗФ\_Согрина\_Л\_А\_ВКР

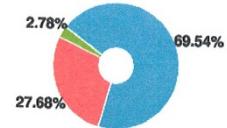
Тип работы: Выпускная квалификационная работа

Подразделение: УИТ

### РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		27.68%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		69.54%
ЦИТИРОВАНИЯ		2.78%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 01.09.2025



Структура  
документа:

Проверенные разделы: основная часть с.9-37, 40-64, введение с.3-8, выводы с.38-39, 64-72

Модули поиска:

Шаблонные фразы; IEEE; Перефразирования по коллекции IEEE; Патенты СССР, РФ, СНГ; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Цитирование; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Кольца вузов; Публикации РГБ; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Переводные заимствования IEEE; Коллекция НБУ; Диссертации НББ; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования; ИПС Адилет; Рувики; СМИ России и СНГ; Медицина; Публикации eLIBRARY; СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Сводная коллекция ЭБС; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); Перефразирования по СП...

Работу проверил: Семыкина Елена Авенировна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться  
в подлинности справки, используйте QR-код,  
который содержит ссылку на отчет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Ответ на вопрос: Подписан: Семыкина Елена Авенировна (Управление  
корректным информационных технологий, Специалист по ИОТ)  
Предоставлен  
в коммерческих целях.

ПРОТОКОЛ НОРМОКОНТРОЛЯ

по ВКР студента Софии Мариина Анастасьевич  
Ф.И.О

Кафедра Теории, методики и менеджмента дошкольного образования  
Курс 5 Группа ЗОР-529-264-5-1  
Тема ВКР Физиологическое здоровье  
стражд у детей сферы дошкольного  
возраста

№ п/п	Объект нормоконтроля	Обоснование	Соответствие ДА/НЕТ
1.	Тема	Соответствует приказу	Да
2.	Структура работы	Соответствует Регламенту оформления письменных работ	Да
3.	Титульный лист	Соответствует форме, установленной Регламентом письменных работ	Да
4.	Оформление основного текста работы (шрифт, отступ, выравнивание, межстрочный интервал и др.)		Да
5.	Оформление нумерации страниц		Да
6.	Оформление заголовков разделов и подразделов		Да
7.	Оформление примечаний и сносок		Да
8.	Оформление списков/перечислений		Да
9.	Оформление формул и уравнений		—
10.	Оформление таблиц		Да
11.	Оформление иллюстраций		Да
12.	Оформление библиографических ссылок		Да
13.	Оформление списка использованных источников		Да
14.	Оформление сокращений и аббревиатур		Да

Нормоконтролер Терещенко М.Н. подпись

« 1 » сентябрь 2025 г.

Примечание: протокол нормоконтроля вместе с ВКР хранится на кафедре пять лет.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа выполнена

Студентом (кой)	<u>Согриной Людмилой Анатольевной</u>
Кафедра	Теории, методики и менеджмента дошкольного образования
Группа	ЗФ-521-264-5-1
Направление	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль	Дошкольное образование
Наименование темы	Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей среднего дошкольного возраста
Научный руководитель	Иванова Ирина Юрьевна

Оценка соответствия требованиям ФГОС ВО  
подготовленности автора выпускной квалификационной работы

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
Владеет основными методами научных психолого-педагогических исследований	+		
Способен познавать и понимать ребенка и педагога как субъектов образовательного процесса	+		
Способен устанавливать взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса, партнерами образовательного учреждения	+		
Готов к профессиональной деятельности в соответствие с нормативно-правовыми документами сферы образования	+		
Способен использовать возможности образовательной среды для обеспечения качества образовательного процесса	+		
Способен проектировать образовательные программы и индивидуальные образовательные маршруты		+	
Способен использовать современные методы и технологии		+	

обучения и диагностики			
Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных психофизических и индивидуальных особенностей детей	+		
Умеет рационально планировать время работы, определять грамотную последовательность и объем действий при решении поставленной задачи	+		
Умеет пользоваться научной литературой профессиональной направленности	+		
Проявляет самостоятельность в сборе, систематизации и анализе фактического материала, формулировании выводов и рекомендаций	+		

Уровень оригинальности ВКР – 69,54 %

Отмеченные достоинства: Работа имеет четкую структуру и соответствует общим требованиям к оформлению выпускных квалификационных работ. В работе выстроены содержательные аспекты основных характеристик исследования: заявленная проблема актуальна и отражает современные тенденции в области дошкольного образования; цель исследования сформулирована четко и соответствует избранной теме; задачи исследования разработаны логично и последовательно раскрывают пути реализации цели; объект и предмет исследования определены корректно и взаимосвязаны.

Важную часть исследования составляет содержание второй главы, посвященной экспериментальному исследованию. Людмила Анатольевна подобрала инструментарий определения уровней психического состояния и исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста. Результаты экспериментального исследования наглядно представлены в таблицах и рисунках. Выводы, полученные Согриной Л.А., представлены на достаточно обобщенном уровне в заключительной части квалификационной работы. Во время работы над исследованием Людмила Анатольевна зарекомендовала себя как самостоятельный, творческий исследователь.

Отмеченные недостатки: не выявлены.

Заключение: выпускная квалификационная работа Согриной Людмилы Анатольевны на тему «Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей среднего дошкольного возраста отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль Дошкольное образование и рекомендуется к защите на заседании ГЭК.

Научный руководитель

/ Иванова И.Ю., к.п.н.,  
доцент кафедры ТМиМДО

«09» августа 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	13
1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения детских страхов .....	13
1.2. Особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста .....	24
1.3. Психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста .....	35
Выводы по 1 главе.....	41
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	44
2.1. Этапы, методы, методики и результаты констатирующего эксперимента .....	44
2.2. Организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста .....	57
2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста .....	63
Выводы по 2 главе.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	78
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	88

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность как в научном, так и в практическом плане и требует безотлагательных поисков продуктивного её решения. На сегодняшний день отмечается тенденция к увеличению количества детей со страхами. Причина скрывается не только в индивидуальных особенностях детей, но и в наличии личностной неопределенности и беспокойства значительной части населения, большого количества стрессов, явной невротизации общества, в отсутствии безопасности. Проблема страхов у детей дошкольного возраста заключается в том, что наличие страхов в этом возрасте не является патологией, а носит возрастной, переходящий характер. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные страхи.

Дошкольный возраст характеризуется сильнейшей зависимостью от взрослого, и прохождение этого этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка со взрослыми. Увеличение числа неврозов у родителей сказывается на увеличении числа страхов у детей, порождая своеобразный замкнутый круг, разорвать который можно только одновременным оказанием эффективной и доступной психологической помощи всем его участникам (Л. И. Божович, А. А. Бодалёв, В. С. Мухина, Т. А. Репина и др.). Исследование такого феномена, как страх, в настоящее время актуально. Психика ребенка отличается сильной восприимчивостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Некоторые страхи, приобретенные в детстве, оказывают влияние на развитие психики и становятся частью взрослого человека, доставляя дискомфорт в жизни. Поэтому следует углубленно и всесторонне изучать этот феномен [3, с. 84].

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 [63].

Актуальность исследования проблемы детских страхов определяется тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. От того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребёнком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребёнка. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и необходимо предупредить возможность их проявления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

На основании вышеизложенного сформулированы следующие противоречия между:

- необходимостью психолого-педагогической коррекции 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.

Проблема исследования психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста связана с увеличением количества тревожных детей, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью и эмоциональной неустойчивостью.

Таким образом, тема «Психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста» актуальна в наши дни и заслуживает дальнейших исследований.

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

Объект исследования: процесс психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если:

- будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме возникновения детских страхов.
2. Рассмотреть причины появления и проявление страхов у детей среднего дошкольного возраста.
3. Описать психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.
4. Определить этапы и методы экспериментальной работы.

5. Разработать и реализовать программу по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающую комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста.

6. Проанализировать результаты экспериментальной работы.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: положения личностно-ориентированного подхода (В. В. Сериков, С. В. Белова, В. И. Данильчук, Е. А. Крюкова, В. В. Зайцев, Б. Б. Ярмахов, Е. В. Бондаревская, Н. А. Алексеев, А. В. Зеленцова, И. С. Якиманская, С. А. Комиссарова, А. А. Плигин, А. В. Вильковская, М. М. Балашов, М. И. Лукьянова и др.); теоретические положения в области исследования страхов (А. И. Захаров, А. М. Прихожан, В. М. Астапов, М. И. Буянов, Ю. Л. Ханин, Ф. Е. Василюк, В. Е. Каган и др.); особенности психического развития детей дошкольного возраста (С. А. Андерсон, Г. И. Батурина, М. А. Панфилова, А. Г. Ковалёв, А. В. Петровский, В. Н. Мяснищев, В. П. Фортунатов, М. П. Якобсон и др.); методология и методы коррекции страхов (А. И. Захаров, К. С. Лебединская, А. В. Суворовцева, И. В. Дубровина 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 2013 г. № 1155.

Теоретическая значимость исследования психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста заключается в том, что совокупность полученных результатов способствует решению проблемы коррекции детских страхов.

Практическая значимость исследования определяется разработкой и реализацией в образовательный процесс дошкольного учреждения комплекса занятий по психолого-педагогической коррекции страхов детей

среднего дошкольного возраста, которые позволяют сделать процесс коррекции управляемым, целенаправленным и эффективным. Программа психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста может быть использована в процессе проектирования оптимального образовательного пространства ДОУ. Результаты эксперимента и соответствующие рекомендации будут полезны в работе психолога, воспитателей и родителей.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова), «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова); «Паровозик» (С. В. Велиевой).

Этапы исследования:

1. Поисково-подготовительный этап (октябрь 2024): проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; уточнены цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотеза исследования; описана организация психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

2. Опытно-экспериментальный этап (с ноября 2024 по март 2025): определялось оптимальное содержание экспериментального исследования, его этапы, методы и критерии, разрабатывалась и реализовывалась работа по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста средствами игротерапии.

3. Контрольно-обобщающий этап (апрель 2025): проводился анализ результатов опытно-экспериментального исследования, обобщение накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление, разрабатывались рекомендации родителям и педагогам.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 73 «Росинка» г. Челябинска», 20 детей среднего дошкольного возраста.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст работы иллюстрирован таблицами и рисунками, отражающими основные положения и результаты.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения детских страхов

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения детских страхов в отечественной и зарубежной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько сильно эмоциональное нарушение у детей влияет на формирование личности ребенка. Страх является также неотъемлемым эмоциональным проявлением нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Подавляющие большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют внешний характер [5, с. 3].

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.

Заинтересованность к данной эмоции проявилась довольно давно, еще в античной философии. Первые писания на данную тему появились у Аристотеля. Платон, Эпикур 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 [11, с. 263].

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 [9, с. 40].

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 испытывали животные, а затем люди на различных этапах антропогенеза. Доказательством биогенетического детерминизма являются многочисленные рационально необъяснимые детские страхи. Г. Ф. Гегель рассматривал страх как позитивное чувство, помогающее человеку обрести самость, а Серен Кьеркегор, как духовное явление, отражающее процесс обретения человеком христианской веры. Наиболее широко проблема страха отражена в зарубежной психологии в рамках четырех психологических подходов [12, с. 13].

Первый подход акцентирует своё внимание на поведенческие основы страха и связан с бихевиористским направлением (Г. Айзенк, А. Бандура, Ч. Спилбергер, Дж. Уотсон). Основоположником бихевиоризма является Джон Уотсон, поэтому далее мы рассмотрим его теорию о возникновении страха. В бихевиористском подходе страх рассматривается как феномен, имеющий условно-рефлекторную основу, основанный на переживании травматического опыта. Дж. Уотсон, полагающий, что страх является одной из базовых врожденных эмоций, считал, что в процессе онтогенеза ребенка характер страха претерпевает изменения – он начинает появляться

на основе условных рефлексов. Джон Уотсон отмечал несколько страшных стимулов: внезапные громкие звуки, потеря опоры, толчки и удары в момент засыпания. На основе врожденных, т.е. безусловных, реакций страха на протяжении жизни человека появляются новые стимулы, провоцирующие страх. В своих опытах Уотсон установил, что большинство реакций, например, страх животных, темноты, огня, в младенческом возрасте не вызывает страха. Боязнь возникает позднее, в следствие случайного классического обусловливания [16, с. 107].

Второй подход рассматривается с точки зрения психоанализа (А. Адлер, Г. С. Салливан, О. Ранк, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни, К. Г. Юнг). Психоанализ как одно из направлений в психологии и психотерапии возник в конце XIX – начале XX столетия в Австрии. Его основателем является венский врач Зигмунд Фрейд. Главным объектом в данном направлении психологии является феномен, обозначенный З. Фрейдом как «nevротический страх». Определение причины возникновения невротического страха зависело от того, в чём различные авторы видели доминанту развития личности. Если одни исследователи предполагали, что невротический страх рождается в результате вытеснения жизненно важных энергетических импульсов, происходящего вследствие слабости «Я», то другие, основание невротического страха описывали внутренней спецификой тревоги, которая порождает необходимость ее вытеснения [58]. Согласно О. Ранку, в аспекте психодинамического направления, страхи происходят из факта родовой психологической травмы у новорожденного (трудности жизни и потеря важного объекта). Последующие страхи, которые появляются в течение жизни человека – это реактивация (восстановление) его родовой психологической травмы. Страх становится моделью восприятия окружающего мира, который включает в себя барьеры на пути удовлетворения человеческих желаний. Подобный страх сужает

возможности удовлетворения потребностей, что позволяет человеку успешно адаптироваться к запросам окружающей среды [21, с. 112].

Под страхами в рамках психодинамической школы подразумевается неспособность ребенка справиться с конкретной ситуацией без посторонней помощи, и становление на этой почве ущербного образа «Я» как неполноценной личности. Эта психологическая фабула проецируется на какой-либо объект или ситуацию, где оно может выражаться наиболее отчетливо, что и предопределяет форму и содержание конкретного страха, воспроизведенного в поведении личности. Совладение же со страхом достигается в подобном случае через осознание личностью его подлинного психологического содержания и за счет моделирования соответствующего этому содержанию представления о реальной, а не воображаемой опасности [23, с. 214].

Третий подход базируется на положениях философии экзистенциализма (А. Камю, С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, П. Тиллих, М. Хайдеггер, Л. Шестов). Страх описывается как важнейшая характеристика человеческого существования, имеющая прямое значение для жизнедеятельности человека. Различные авторы останавливают своё внимание преимущественно на «смысле» страха, то есть на его месте в общей системе метафизического, психологического или биологического существования индивида (А. Кемпински, Р. Мэй, Ф. Риман), обосновывая положительные аспекты страха, связанные с развитием «Я». Осознание процесса совладания со страхом как принятия неизбежности фruстрации каких-либо потребностей получило распространение в экзистенциальном направлении, отражённых в работах Л. Бинсвангера, Ж.-П. Сартра и П. Тиллиха. Вероятность соучастия в пугающем событии, включение его в качестве присущей составляющей жизненного опыта исследуется в рамках этого направления как первостепенная стратегия преодоления дезадаптивных последствий эмоции страха. При этом исследователи имеют в виду различные феномены: осознание неизбежности конечности

всего сущего осознание принципиальной невозможности соответствующей трансляции другим людям информации о своих психологических состояниях в рамках имеющихся социальных форм общения и взаимодействия [45, с. 259].

Целесообразно полагать, что в экзистенциальных концепциях страх является исключительно доступной для совладания формой экзистенциальной тревоги. В следствие чего, основной задачей при оказании профессиональной психологической помощи является не преодоление (удаление) страха, а содействие личности в самоутверждении, в принятии имеющегося у неё потенциала вопреки наличному страху за счет включения во внутренний опыт человека пугающих его сторон реальности, трансформация их в знакомые, в «свои», в собственные. Патологический же страх рассматривается не более чем в качестве малоуспешной попытки передачи реального опыта фрустраций и лишений.

Четвертое направление связано с положениями гуманистической психологии. Гуманистическая психология выражает ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы на проработку смысловых структур человека. Гуманистическая психология в качестве суверенного течения выделилась в начале 60-х. гг. XX в. как демарш против бихевиоризма и психоанализа, получив название третьей силы. Представителями данного направления являются А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, В. Оклендер, Ф. Перлз и др. [48, с. 211].

Вышеперечисленные учёные рассматривали страх как негативный факт, мешающий процессу самоактуализации личности из-за того, что он появляется при фрустрации потребности в безопасности (одной из базовых потребностей по А. Маслоу). Первопричиной тревоги являются различные явления неконгруэнтности, «неестественности» существования; так, например, тревогу вызывает отсутствие осознания «здесь-и-сейчас» и, как следствие, подчинённость психики человека, как катастрофическим ожиданиям, так и деструктивным воспоминаниям [53, с. 563].

В отечественной психологии, тема страхов долгое время не рассматривалась, однако после масштабного осмыслиения 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 [55, с. 735].

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. Тащева, 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. [56, с. 291].

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 – Определения понятия «страх»

Определение	Источник /Автор
1	2
Данная эмоция принадлежит к категории фундаментальных и базовых проявлений человека. Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию	Психологический словарь под редакцией А. В. Петровского [52, с. 119].

*Продолжение таблицы 1*

1	2
индивидуа и направленная на источник действительности или воображаемой опасности.	
В немецком языке слово, означающее страх происходит от латинского « <i>aangustus</i> », что означает – «тесно».	Эберлейн Гизела [57, с. 79].
Страх – страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия.	В. Даль [43, с. 218].
Страх: 1. Очень сильный испуг, сильная боязнь. 2. События, предметы, вызывающие чувство боязни, ужаса. В просторечии «страх» обозначает «очень, чрезвычайно».	С. И. Ожегов [43, с. 219].
Страх – эффективное (эмоционально заострённое), отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.	Р. Ф. Овчарова [59, с. 334].
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 [64, с. 287].
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 [65, с. 4].
Страх аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.	А. И. Захаров [21, с. 125].
Страх – это состояние аффекта – объединение определённых ощущений ряда удовольствие – неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а также вероятно, и отражение определённого значимого события.	З. Фрейд [22, с. 322].
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 [24, с. 226].

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 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. Из определения можно проследить, что страх выступает отрицательной эмоцией, которая имеет влияние на психику ребенка [28, с. 37].

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 [31, с. 538].

В настоящее время есть большое разнообразие классификаций страхов. Важно сказать, что тема классификаций страхов рассматривается не только в проблемах психологии, но также и в психотерапии.

Профессор Ю. В. Щербатых разделяет все страхи на три группы:

- биологические – к ним относят страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку;
- социальные – к ним относят страхи, связанные с ситуациями, которые негативно влияют на его социальный статус или самооценку личности (страх публичных выступлений, социальных контактов, ответственности и т.д.);
- экзистенциальные – к ним относят страхи, связанные с интеллектом, и появляются в ходе размышлений над вопросами,

затрагивающими проблемы жизни, смерти и самого бытия человека (страх перед смертью, перед временем, перед бессмыслицей человеческого существования) [68, с. 109].

Достаточно обычная, доступная и понятная классификация страхов была предложена З. Фрейдом. Страхи делятся:

- реальный страх имеет продуктивный фундамент и является обычной ожидаемой реакцией на опасность;
- невротический страх считается выражение психического отклонения и является следствием фобии [36, с. 280].

Так же по мнению А. И. Захарова, все страхи можно распределить на две категории: природные и социальные:

- природные страхи, к ним относят страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков;
- социальные страхи, к ним относят страх одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждение со стороны сверстников [21, с. 228].

Наиболее детальной, на наш взгляд, можно считать классификацию страхов, предложенную российским психиатром Б. Карвасарским. Согласно его учениям, существуют следующие виды страха:

- страх окружающего пространства – агорафобия, акрофобия, клаустрофобия и т.д. Как правило такие страхи носят подсознательный характер и появляются в результате испуга;
- социальные страхи – социофобия, демофобия и т.д.; их своеобразие заключается в позиции человека к окружающему миру;
- нозофобия (страх за здоровье) – канцерофобия, кардиофобия и т.д.

Выше названные страхи носят продуктивный характер и призваны защищать здоровье человека. Однако бывают случаи, когда нозофобия выходит из-под контроля, и носит разрушительный характер;

- страх смерти является субстратом всех страхов и фобий; на протяжении жизни человека он может стать патологическим;
- сексуальные страхи – согласно теории З. Фрейда, формируются в детстве при нездоровом сексуальном воспитании. Находятся в подсознании, поэтому затруднительно и тяжело осознаться человеком. Очень часто имеют разрушительную основу;
- страх навредить окружающим – обычная реакция, которая предостерегает человека от необдуманных действий и преступлений (убийств);
- контрастные или индивидуальные страхи – в большинстве случаев не поддаются объяснениям и носят абсурдную форму. Сопровождаются такими фобиями, как пеладофобия – боязнь потери мобильного телефона, циклофобия – боязнь велосипедов, магейрокофобия – боязнь приготовления еды и т.д.;
- страх самого страха – достаточно непростой и тяжёлый вид страха, он носит разрушительный характер и имеет глубинные корни [35, с. 66].

И. А. Фурманов «страх» условно делит, на ситуативный и личностно-обусловленный:

- ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач;
- личностно-обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми [58, с. 129].

Ситуативный и личностно-обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга. Несмотря на то, что страх – это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обычный,

естественный, возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

Так же авторы выделяют несколько главных классов событий, вызывающих страх или включающих нейронные процессы, активизирующие эту эмоцию:

1. Врожденные детерминанты. В данной группе причины страха разделены на 4 категории: интенсивность, новизна, эволюционно-выработанные сигналы опасности, причины, возникающие в социальном воздействии. Боль и громкий звук являются примерами слишком интенсивных стимулов, а незнакомые лица или предметы иногда вызывают страх из-за своей новизны.

2. Культурные детерминанты страха. Культурные детерминанты страха почти исключительно являются результатом обучения. Так, даже негромкий сигнал воздушной тревоги может вызвать страх. Боязнь воров, например, или приведений, может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии - рационализацией страха грома.

3. Влечения и гомеостатические процессы как причины страха. Влечение и сохранение гомеостазиса составляют менее важный класс причин страха. Влечение становится важным, когда оно возрастает до такой степени, что начинает свидетельствовать об определённом дефиците и вызывает эмоцию. В некоторых из таких случаев вызванной эмоцией является страх. Как указывалось выше, боль, вне зависимости от её причин, может вызвать страх. Страх может усиливать боль, но он может также активизировать реакции, связанные с избавлением от дальнейшей боли.

4. Другие эмоции как причины страха. В принципе любая эмоция может вызвать страх. Сходство нейрофизиологических механизмов с эмоцией страха приводит к тому, что они часто являются активаторами.

5. Когнитивные процессы. Представляют собой наиболее общий вид причин страха. Например, страх какого- либо определённого объекта может быть вызван мысленным воспроизведением в памяти или антиципацией. Воспоминание или предвидение страха само по себе является достаточным для того, чтобы вызвать страх [68, с. 312].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме возникновения детских страхов, мы рассмотрели различные трактовки понятия «страх». Важность активной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности. Страх выполняет функцию защиты и мобилизации сил организма ребенка перед лицом опасности. Лишившись страхов, ребенок будет беззащитен и не сможет адекватно ответить на опасность. В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов, в частности, привлечения семьи. Эта работа может выражаться как в ознакомлении родителей с результатами исследования в допустимой форме, так и в направлении родителей на консультацию к специалисту по семейным вопросам.

## 1.2. Особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста

Дошкольный возраст соответствует периоду детства, на протяжении которого эмоции ребёнка служат главным, основополагающим ориентиром, определяющим содержание и характер всех остальных функций психики. Например, испытываемые эмоции в дошкольном возрасте формируют взаимоотношения со сверстниками и взрослыми,

определяют эффективность адаптации ребёнка в социальной действительности. В связи с этим, период дошкольного возраста характеризуется усложнённой эмоциональной жизнью дошкольника: расширяется диапазон распознаваемых эмоций, и возникают абсолютно новые, что требует способности справляться с ними для недопущения психологических переживаний [2, с. 11].

С точки зрения психологии, эмоции ребёнка дошкольного возраста являются отражением его собственных переживаний, размышлений и его восприятия действий других людей. Он выступает фундаментом в формировании личности, который зачастую сопровождается появлением и развитием детских страхов. Любой страх тормозит познавательную деятельность, усложняет процесс социализации, искажает восприятие действительности, отчего актуальным является раскрытие особенностей детских страхов в дошкольном возрасте, что способствует их преждевременному обнаружению взрослыми и оперативной реакции по их устранению [13, с. 1316].

Средний дошкольный возраст – это период от 4 до 5 лет. В это время продолжают совершенствоваться физические навыки ребёнка, и важно обеспечить его разумной двигательной активностью. Активно идёт и психическое развитие, в том числе умение устанавливать социальные контакты [42, с. 219].

Изучением проблемы возрастных страхов и тревожности у детей занимались таких отечественные психологи, как А. И. Захаров, В. М. Астапов, Б. И. Кочубей, В. В. Ковалев, В. Л. Леви, В. В. Лебединский, Р. В. Овчарова, М. И. Чистякова и другие. Так, А. И. Захаров считает, что детские страхи позволяют предотвратить крайне опасные для жизни, необдуманные, безрассудные действия. В свою очередь, Р. В. Овчарова, отмечает, что они в сознании ребёнка служат отражением конкретной угрозы извне [50, с. 81].

Однако, на основании мнения В. Г. Колягиной, согласно которому страх полностью и целиком воздействует на поведение ребёнка, что провоцирует социально-психологическую изоляцию, и на степень развитости познавательных процессов, из-за чего дошкольник не понимает сути получаемой информации и теряет осознанность восприятия, следует подчеркнуть преобладание отрицательного воздействия страхов, которые создают ограничения в развитии [32, с. 9].

Каждый ребёнок сталкивается с непредвиденными, не зависящими от него ситуациями, которые формируют стресс, а на его основании и страх из-за неспособности объективно оценить ситуацию и несформированности реакций психики. В связи с этим, важную роль для дошкольника играет взрослый, который должен уметь распознавать характеристику страха, причины его возникновения, и оказать соответствующую помощь, в частности, через объяснение, как следует реагировать на него.

В. М. Астапов раскрывает, что детский страх – специфическая форма расстройства, которая сперва выражается через тревогу, беспокойство, переживание. Помимо прочего, при их неустраниении в будущих периодах страхи начинают оказывать влияние на физическое состояние ребёнка – ускоряется ритм сердца, эмоции становятся нестабильными, сбивается работа мышечной и дыхательной систем. Также страхи характеризуются тем, что спустя время могут либо затихнуть и не проявляться, а могут оставаться с ребёнком на протяжении всей его жизни, создавая психологические, эмоциональные, моральные сложности [15, с. 37].

И как было указано ранее, исключительно взрослый способен помочь дошкольнику справиться с возникшим страхом, для чего важно понимать причину его возникновения, формирования. Психологи, в частности, А. И. Захаров выделяют такие причины, как:

– запугивание, то есть, понимание ребёнком, что если произойдёт/не произойдёт конкретное событие, то ему придётся столкнуться с чем-либо,

что вызывает у него стресс (например, если он опустит руку в улей, то его могут покусать пчёлы, что формирует страх перед укусом насекомого; если он повысит голос на родителей, то его накажут, отчего ребёнок боится на 100% проявлять свои эмоции перед родителями). Важным является то, что при запугивании необязательно, чтобы ребёнок проходил через опыт – оно может быть исключительно словесным. И в большинстве своём запугивание используется с целью неэкологического контроля поведения ребёнка, отчего выступает отрицательной причиной;

- приобретённый ранее негативный опыт, который выступает якорем
- если ситуация/обстоятельство повторится, то ребёнок повторно столкнётся со стрессом (например, дошкольник забыл речь во время выступления, из-за чего испытал сильный стресс, усомнился в себе, отчего в будущих периодах он будет испытывать страх сцены) [21, с. 213];

- чрезмерная опека, повышенная тревожность со стороны родителей, отчего ребёнок лишён возможности полноценной адаптации к внешнему миру, в частности, от возможности на своём опыте столкнуться с ситуациями, которые способны сформировать его личностно (например, родители не разрешают выходить на длительные прогулки, чтобы с дошкольником ничего не произошло, в то время как это лишает его возможности научиться налаживать межличностные отношения, что формирует страх заводить друзей в будущем);

- разговоры взрослых в присутствии ребёнка. Дело в том, что зачастую родители считают, что дошкольник либо не прислушивается к их разговорам, либо не сможет их понять, отчего поднимают темы, вопросы, которые не соответствуют возрасту ребёнка. Он, в свою очередь, слушает, визуализирует, имея при этом низкую насмотренность, и по-своему переживает ситуацию (например, родители обсуждают тяжёлую болезнь знакомого с описанием всех соответствующих последствий, что формирует у ребёнка страх болезни) [25, с. 1393];

– виртуальная реальность (компьютерные, мобильные игры), которая лишает дошкольников живого общения со сверстниками и взрослыми. Сюжеты и персонажи игр способны влиять на психику и формировать соответствующие страхи, например, страх кукол, темноты, прохожих, улиц и прочего, поскольку ребёнок начинает считать, что виртуальное схоже с реальным;

– нарушение привязанности с родителями, то есть, семьи, в которых ребёнок не чувствует безопасности, опоры, что обуславливает его недоверие к окружающему миру (например, дошкольник не доверяет взрослым, которые его хвалят, что формирует страх проявленности себя, или не чувствует безопасности при проявлении собственных эмоций перед родителями, отчего появляется страх показаться перед другими эмоционально уязвимым) [27, с. 38];

– агрессивность родителей в отношении ребёнка (например, мама занимает лидирующую позицию в семье и прибегает к физическому насилию над сыном, что формирует у него страх доверия ко всему женскому полу);

– высокий уровень конфликтности в семье, что приводит к постоянно стрессовому состоянию ребёнка, так как в силу возрастной восприимчивости он даже небольшие ссоры в семье переживает крайне тяжело (например, при регулярных ссорах двух родителей с битьём посуды у дошкольника проявляется страх конфликтов с окружающими, что порой не даёт ему возможности отстоять собственные границы, решая промолчать и стерпеть);

– психические заболевания, отклонения, неврозы, которые могут спровоцировать появление не всегда обоснованных страхов (например, страх смерти из-за неуверенности, что медикаментозное лечение сможет помочь);

– чувство одиночества, которое формируется вследствие внутрисемейных взаимоотношений (например, отсутствие тесного

контакта и взаимопонимания с обоими родителями формирует у ребёнка страх вступления в общение со сверстниками, начала взаимодействия с ними, становясь всё более замкнутым) [33, с. 548].

На основании раскрытых причин формирования страхов у детей дошкольного возраста можно заключить, что в данном вопросе большую роль играют родители – их поведение, отношение к ребёнку, способность выстраивать с ним благополучные взаимоотношения, а также межличностные отношения с партнёром, если они осуществляются в присутствии дошкольника. Формирующиеся страхи отражаются на навыках выстраивания межличностных отношений со сверстниками и взрослыми, самоконтроля и саморегуляции, на понимании собственных потребностей и возможностей, то есть, снижается уровень социализации, и теряется связь с самим собой.

О роли родителей в процессе формирования и развития личности ребёнка подчёркивал представитель гуманистической психологии, К. Роджерс, который указывал, что отношения родителей к ребёнку создают для него фундамент. А также Л. И. Божович, который считает, что только семья способна удовлетворить потребности ребёнка в эмоциональной поддержке, защите, принятии, уважении, что минимизирует создание условий для формирования страхов [37, с. 95].

Вместе с тем, А. И. Захаровым в рамках исследования было доказано влияние отношений ребёнка дошкольного возраста и родителей на процесс формирования у него страхов. Главным выводом психолога является то, что родители – одна из частых причин возникновения страхов у детей, отчего важным является предупреждение их формирования, ограждение дошкольников от страхов, которые вызваны неблагоприятной обстановкой в семье, безразличием или чрезмерной опекой родителей, их невнимательностью. Также психолог подчёркивает, что при взрослении у дошкольника меняются мотивы поведения, восприятие окружающего мира, взрослых, сверстников, и только способность родителей уловить эти

перемены и скорректировать собственное отношение к ребёнку способны обеспечить ему условия для положительного нервно-психического здоровья [40, с. 117].

Исследования А. И. Захарова также отражают, что у мальчиков страхи начинают формироваться на год раньше (в 3 года), чем у девочек (в 4 года). Дело в том, что в поле восприятия мальчиков намного раньше появляются отрицательные персонажи (в играх), и в силу специфик возрастной фантазии, бурного воображения, которое «оживляет» внутренний мир ребёнка (согласно утверждению С. Виноградова и С. Янсона), образы перенимают крайне реалистичные черты. Так, младший дошкольник затрудняется отличать несуществующего злодея от реальной жизни, что приводит к формированию страха в столь раннем возрасте [54, с. 1033].

Как правило, в злых персонажей верят впечатлительные, эмоционально чувствительные дошкольники, которые обладают развитым воображением, позволяющим внутренние эмоции интерпретировать через образы. А вера в них, боязнь их отражают уровень развития психических качеств и позволяют оценить соответствие развитости воображения текущему возрасту. На основании этого страхи дошкольников можно разделить на три группы:

- страхи, что долго не задерживаются и проходят самостоятельно по мере взросления ребёнка без последствий;
- страхи, с которыми ребёнок справляется самостоятельно, в частности, благодаря воображению;
- страхи, которые постоянно беспокоят ребёнка, с которыми он не способен справиться, и которые провоцируют тревогу и незащищённость [62, с. 196].

Так, обратимся к трудам В. В. Лебединского, который смог выявить основные возрастные страхи дошкольников, которые при стабильном и

нормальном психологическом развитии способны пройти со временем. В среднем дошкольном возрасте у детей преобладают следующие страхи:

- смерть близких (в данном возрасте ребёнок осознаёт конечность жизни);
- возможность нападения бандитов;
- страшные сны [41, с. 124].

Труды В. В. Лебединского позволяют заключить, что в дошкольном возрасте на процесс формирования страхов существенное влияние оказывает воображение, которое может не соответствовать возрасту ребёнка, в то время как сам возраст определяет преобладающие страхи. Иными словами, содержание страха обусловливается имеющимися у дошкольника представлениями о жизни, внешнем мире, людях, которые соответствуют его возрасту. Но, как было указано ранее, страхи из временных способны перейти в навязчивые, в более стойкие, что уже отражает нарушения эмоционального состояния. По мнению В. В. Ковалева, неотступность страхов, их регулярное появление являются признаками незавершённой фобии, что требует вмешательства специалистов для устраниния расстройства [20, с. 33].

Страх, испытываемый дошкольником, может сопровождаться внешними проявлениями, например, в жестах руками, мимике, движениях тела, учащённом сердцебиении и дыхании. Помимо этого, меняется голос, интонация, речь становится нечленораздельной, начинается заикание, опускается взгляд, сжимаются кулаки, отталкивает или отступает, повышается двигательная активность, и возникает инстинкт «беги или бей». Страхи, связанные со сном, например, способны проявляться через крик, плач, просьбы прогнать существа. Страхи заражения – через постоянное и длительное мытьё рук, страх пожара – через избегание спичек/зажигалок.

Даже при отсутствии внешних проявлений, сигнализирующих о наличии страха у дошкольника, не означает, что он не обладает одним из

них уже в навязчивой форме, когда происходит задержка психического развития, психического инфантилизма, повышается внушаемость, скованность, несамостоятельность, и усиливается привязанность к матери, по мнению В. И. Гарбузовой. Так, страх – достаточно опасная эмоция для человека, особенно дошкольника с ещё несформированной психикой. Но дошкольный возраст характеризуется более лёгким, доступным психологическим воздействием, что позволяет своевременно и без последствий скорректировать страхи ребёнка [19, с. 119].

Н. Н. Авдеева и Ю. А. Кочетова показали, что в возникновении страхов у детей дошкольного возраста имеют значение такие черты детско-родительских отношений, как отсутствие эмоциональной близости, отвержение ребёнка родителем, а также высокий уровень тревожности в детско-родительских отношениях [18, с. 152].

Ю. Н. Гут, С.В. Шкилев, Н. Н. Доронина и Е. И. Зиборова провели исследование, в котором установили, что в условиях авторитарного воспитания дети оказываются наиболее уязвимы к формированию различного рода страхов [5, с. 4].

Н. А. Сергуничева установила, что у мальчиков, воспитывающихся в условиях потворствующей гиперпротекции, общее количество страхов меньше, чем у сверстников. Для формирования страхов у девочек, по данным Н. А. Сергуничевой, значение имеют такие характеристики воспитания, как проекции матерями на ребёнка собственных нежелательных качеств и расширение сферы родительских чувств [9, с. 40].

Л. Б. Рейдер, Э. М. Махафи, Б. Барыльски, В. Лобю описали механизмы формирования страхов у детей через коммуникацию с родителями, которые транслируют представление о тех или иных объектах как опасных [19, с. 120].

Л. Островская, изучая детские страхи, выделила ряд особенностей, которые их сопровождают: скованность, замкнутость, низкий уровень

коммуникабельности, робость, недоверчивость, чрезмерная настороженность.

О. М. Дьяченко и Т. В. Лаврентьева пришли к выводу, что детские страхи являются спутниками и показателями развивающегося воображения детей [25, с. 1393].

Отметим особенности страхов у детей среднего дошкольного возраста:

1. Центральное место занимает страх смерти. Дети испытывают страх за своих родителей, боятся, что они умрут. Особенно этот страх присущ мальчикам в возрасте 7 лет.

2. Страх перед животными – второй по значимости и распространённости. Дети начинают бояться уличных собак, деревенских животных (гусей, поющего петуха и т. д.).

3. Другие типичные страхи: огонь, страшные сны, глубина, пожар, война или нападение.

5. У девочек в этом возрасте выражены страхи заболевания, наказания, сказочных персонажей перед засыпанием [27, с. 39].

Страхи у детей среднего дошкольного возраста формируются под влиянием различных факторов, среди которых:

1. Негативный опыт. Травмирующие ситуации часто являются основным источником страхов. Например, страх перед собаками после укуса может перейти в боязнь всех животных, а особенно уличных.

2. Запугивания. Родители и педагоги в «воспитательных целях» могут использовать устрашающие образы, объекты или ситуации, что порождает у ребёнка страх.

3. Высокая тревожность родителей. Если родители постоянно испытывают эмоциональное напряжение, то это негативное состояние передаётся и ребёнку.

4. Агрессивное поведение родителей. Доминирование родителей над детьми, демонстрация своей силы и т. д. оказывает отрицательное влияние на чувство защищённости и безопасности.

5. Компьютерные игры, фильмы и т. д., имеющие в своём сюжете насилие. Дети с неокрепшей психикой могут наблюдать сцены насилия, угрозы и т. д. и начать бояться того, что аналогичное произойдёт и с ними в реальной жизни.

6. Психические расстройства. Страхи часто являются одним из симптомов психического расстройства у ребёнка [28, с. 38].

Основная психологическая особенность страхов в этот возрастной период центральное место у ребёнка занимает страх смерти. Также типичными страхами для этого возраста являются страхи огня, страшных снов, глубины, пожара, войны или нападения. Если страхи сохраняются у ребёнка на протяжении длительного времени и не проходят с возрастом, а лишь усиливаются, это может свидетельствовать о патологии.

Таким образом, рассмотрены особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста. Особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста включают следующие аспекты: центральное место занимает страх смерти, второй по значимости и распространённости страх – перед животными, другие типичные страхи (огня, страшных снов, глубины, пожара, войны или нападения). Возрастные у детей среднего дошкольного возраста страхи являются нормой развития, как правило, они исчезают по мере взросления ребёнка. В то же время при неблагоприятных обстоятельствах страхи могут принимать устойчивый характер, превращаясь в невротические.

### 1.3. Психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста

Психолого-педагогическая коррекция представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи.

В настоящее время термин «психологическая коррекция» достаточно широко и активно используется в практике работы, как школы, так и дошкольных учреждений. А между тем, возникнув в дефектологии, он применялся первоначально в отношении лишь аномального развития. Расширение сферы приложения данного понятия ряд ученых связывает с развитием прикладной детской психологии, с новыми социальными задачами по отношению к подрастающему поколению [4, с. 51].

В работах отечественных исследователей уделяется внимание как собственно психологическим особенностям личности ребенка, так и особенностям его социальной сферы, в первую очередь семьи (А. И. Захаров, В. И. Гарбузов, Р. А. Зачепицкий, Е. К. Яковлева, А. С. Спиваковская). При этом исследователи полагают, что при выборе коррекционных и психотерапевтических мер упор следует делать на ведущую в данном возрасте деятельность, которая обуславливает выбор и построение методов. Вот почему при работе с дошкольниками, большое распространение получили методы психолого-педагогической коррекции, в основе которых лежит игра в различных ее разновидностях (сюжетная, дидактическая, подвижная, игра-драматизация, режиссерская). Ее успешно применяют как для коррекции личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, так и для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов общения. Игра безоговорочно признана универсальной формой психолого-педагогической коррекции в дошкольном периоде. Опора на игровые, значимые для дошкольника мотивы в коррекционных

занятиях делает их особо привлекательными и способствует успеху в психолого-педагогической коррекции [6, с. 2].

Первое условие гипотезы: психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста. Опишем данное условие.

Одним из эффективных методов работы с детьми, испытывающими те или иные эмоциональные и поведенческие затруднения, является игротерапия. По мнению А. Я. Варга, игровая терапия – нередко единственный путь помочи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на мир снизу вверх, но в мире фантазий и образов является повелителем. Г. Л. Лэндрет сравнивал по значимости речь для взрослого и игру для ребенка, для дошкольника игра является естественной потребностью, выступающей условием гармоничного развития личности. Этот метод позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей среднего дошкольного возраста. Кроме того, процесс игротерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения [29, с. 1].

Игровая терапия является относительно молодой отраслью современной психологии, которая ориентируется преимущественно на работу с детьми. Появившись в первой половине XX века в недрах психоанализа, игровая терапия постепенно распространилась по широкому спектру направлений современной психологии, находя теоретическое обоснование разнообразию своих методов.

Игротерапия, как метод был озвучен и воплощен в 1992 году на спецкурсе по психологии в частном Университете для будущих преподавателей-искусствоведов. А в 1997 году с методом игротерапии были теоретически и практически ознакомлены врачи на курсах

повышения квалификации на кафедре гомеопатии при Академии последипломного образования врачей Минздрава РФ [34, с. 217].

Игровая психотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов, как у взрослых, так и у детей. Игра для ребенка – это одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы. Нередко для ребенка, игровая терапия – единственный путь помочи. Общие показания к игротерапии: социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, сверхконформность и сверхпослушание, нарушения поведения и вредные привычки, неадекватная полоролевая идентификация у мальчиков [47, с. 41].

К основным задачам игротерапии относят:

- 1) облегчение психологического страдания ребенка;
- 2) укрепление собственного «Я» ребенка, развитие чувства самоценности;
- 3) развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- 4) восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок – взрослые», «ребенок – другие дети»;
- 5) коррекция и предупреждение деформаций в формировании «Я-концепции»;
- 6) коррекция и профилактика поведенческих отклонений [46, с. 4].

Характерная особенность игры – ее двуплановость, которая обуславливает ее развивающий эффект. Психокоррекционный эффект игровых занятий у детей достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта между детьми и взрослыми. Цель игротерапии, состоит в том, чтобы помочь ему утвердить свое «Я», чувство собственной ценности. Ребенок, как и всякая личность, уникален,

самоценен и обладает внутренними источниками саморазвития. Игра корректирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами [46, с. 5].

Отличительные признаки развертывания игры – это быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации. ИграТерапия представляет уникальный опыт для социального развития ребенка, открывая ему возможность вступить в значимую личностную связь со взрослым, справедливо подчеркивая решающее значение общения ребенка со взрослым для оптимального развития личности ребенка. Игра представляет собой деятельность, в которой ребенок может свободно выражать себя, освободиться от напряжения и фрустрации повседневной жизни [60, с. 5].

Нами будет разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с методами игр и упражнений.

Второе условие гипотезы звучит следующим образом: психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

Просветительская работа с родителями важна для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Цель просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста – повысить уровень осведомленности родителей по проблеме детских страхов.

Задачи просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста:

- 1) познакомить родителей с определением «детский страх» и причинами их появления;
- 2) сообщить родителям признаки наличия у ребёнка проявлений страха;
- 3) познакомить родителей с методиками преодоления детских страхов;
- 4) обсудить приемлемые для родителей приёмы работы по данной проблеме [7, с. 113].

Методы просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста:

1. **Мастер-классы.** Например, «Детские страхи и пути их коррекции». На таком занятии родители узнают, как узнать, что ребёнок чего-то боится, и как помочь ему преодолеть страх.

2. **Анкетирование.**

3. **Родительские собрания.** На них можно дать задание написать сочинение на тему «Что плохого я вижу в собственном сыне (дочери)» на одной стороне листа и «Что я вижу положительного в своём ребёнке» — на другой стороне. Часто родители видят лишь негативные стороны, зацикливаются на них, чем закрепляют страхи у своих детей.

4. **Индивидуальные и групповые консультации** [52, с. 125].

Аспекты просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста:

1. Знакомство родителей с результатами исследования страхов их детей. Необходимо озвучить возможные причины возникновения страхов и дать рекомендации, как помочь ребёнку избавиться от них.

2. Обучение родителей эффективным навыкам коммуникации и способам выражения любви к ребёнку.

3. Знакомство родителей с приемлемыми способами наказания ребёнка. Также важно рассказать о необходимых компонентах

эффективного общения с детьми: контакте глаз, физическом контакте, внимании.

4. Показ родителям механизма образования страхов со стороны, чтобы они поняли необходимость обеспечения ребёнку доверительной атмосферы дома.

Из возможных планов просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями может включать следующие мероприятия:

1. Родительское собрание. Цель – познакомить родителей с возрастными особенностями детей, а также информировать о цели и плане работы по профилактической программе.

2. Беседа с родителями. Цель – расширить представления и знания о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми. Тема: «Проявление тревожности у детей».

3. Тренинговое занятие. Цель – обучить родителей эффективному взаимодействию с ребёнком для снятия у него тревожных состояний. Тема: «Как помочь ребёнку избежать тревожного состояния».

4. Индивидуальное консультирование. Проводится по итогам диагностики детей.

5. Круглый стол. Цель – обсудить итоги проделанной работы и ознакомить родителей с рекомендациями, которые в дальнейшем помогут при решении проблем, связанных с тревожными состояниями у детей.

6. Индивидуальные консультации. Предметом информирования являются причины возникновения отклонений, признаки, свидетельствующие об их наличии, а также возможные последствия для дальнейшего развития ребёнка.

Без поддержки родителей работа с детскими страхами может быть неэффективной. Нами будут разработан и реализован план

просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Таким образом, описаны психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста: разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста; и разработана и проведена просветительская работа с родителями. Метод игротерапии в психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, по мнению многих исследователей, игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте. При этом она несет еще и диагностическую, и обучающую функцию. Игре, по ее развивающему потенциалу, по конечному эффекту, в дошкольном возрасте отводится центральное место. Формы и виды игровой терапии определяются особенностями конкретного ребенка или группы детей, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. Просветительская работа с родителями важна для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста. Цель просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста – повысить уровень осведомленности родителей по проблеме детских страхов.

### Выводы по 1 главе

В первой главе была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме возникновения детских страхов. Мы рассмотрели различные трактовки понятия «страх». Важность активной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности. Страх выполняет функцию защиты и мобилизации сил организма ребенка

перед лицом опасности. Лишившись страхов, ребенок будет беззащитен и не сможет адекватно ответить на опасность. Также была рассмотрена проблема возникновения «страха» в различных подходах зарубежной и отечественной психологии.

Рассмотрели особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста, которые включают следующие аспекты: центральное место занимает страх смерти (дети испытывают страх за своих родителей, боятся, что они умрут), второй по значимости и распространённости страх – перед животными (дети начинают бояться уличных собак, деревенских животных (гусей, поющего петуха и т. д.)), другие типичные страхи (огня, страшных снов, глубины, пожара, войны или нападения). Нами были выделены причины возникновения страхов у детей старшего дошкольного возраста: негативный опыт, запугивания, высокая тревожность родителей, агрессивное поведение родителей, компьютерные игры, фильмы и т. д., психические расстройства.

В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов, в частности, привлечения семьи. Эта работа может выражаться как в ознакомлении родителей с результатами исследования в допустимой форме, так и в направлении родителей на консультацию к специалисту по семейным вопросам. Такой подход может воздействовать не только на внешние стороны проявления страхов, но и на порождающие его обстоятельства.

Нами описаны психолого-педагогические два условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста:

- программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- просветительская работа с родителями.

Исходя из психологических особенностей метода игротерапии в психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, по мнению многих исследователей, мы выяснили, что игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте. При этом она несет еще и диагностическую, и обучающую функцию. Нами во второй главе будет разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Просветительская работа с родителями важна для эффективной психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста. Нами будут разработан и реализован план просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Этапы, методы, методики и результаты констатирующего эксперимента

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

Задачи исследования:

1. Определить этапы и методы экспериментальной работы.
2. Провести констатирующий этап исследования.
3. Разработать и реализовать программу по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающую комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста.
4. Проанализировать результаты экспериментальной работы.

Опытно-экспериментальное исследование страхов детей среднего дошкольного возраста проходило в 3 этапа:

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

2. Опытно-экспериментальный этап: была определена база исследования, были подобраны методики исследования, отвечающие цели работы, подготовлены бланки. Проводилась диагностика страхов дошкольников по следующим методикам: опросник «Подверженность

ребенка страхам» (А. И. Захарова), «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова); «Паровозик» (С. В. Велиевой). Осуществлен первый психодиагностический срез, то есть констатирующий этап опытно-экспериментальной работы. На основании первичных результатов производился отбор дошкольников для участия в психолого-педагогической программе. Разработана и апробирована психолого-педагогическая программа коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста и просветительская работа для родителей.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по использованным методикам, сравнение результатов опытно-экспериментальной работы, обобщение накопленных материалов, интерпретация полученных результатов и их оформление, разрабатывались рекомендации родителям и педагогам.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова), «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова); «Паровозик» (С. В. Велиевой).

Рассмотрим критерии страхов дошкольник.

Т. В. Абакумова предлагает несколько критериев для классификации страхов: объективные источники возникновения страха (биологические, техногенные, планетарные и космические страхи), отсутствие представлений о полноте и целостности окружающей действительности (социальные и детские страхи), онтологические (религиозный, экзистенциальный, страх смерти) и гносеологические (страхи от избытка информации).

А. Кемпински выделяет четыре вида страха: биологический, социальный, моральный, дезинтеграционный. Данную классификацию он связывает с ситуациями, вызывающими установку страха.

Ю. В. Щербатых делит все страхи на три группы: природные, социальные и внутренние. Природные страхи непосредственно связаны с угрозой жизни человека, социальные – боязнь и опасение за изменение своего социального статуса, внутренние – рождённые лишь фантазией и воображением человека и не имеющие под собой реальной основы для

А. И. Захаров делит страхи на ситуационные и личностно обусловленные. Ситуационные страхи возникают в необычной, крайне опасной или шокирующей людей обстановке, а личностно обусловленные предопределены характером человека, например, его повышенной мнительностью.

Выделяют три критерия страха у детей дошкольного возраста: когнитивный, физиологический и поведенческий (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии страхов дошкольник

Критерий	Показатели	Метод диагностики	
		1	2
Когнитивный критерий	Умение понимать детьми смысла событий, особенностей интерпретации причин и последствий происходящего.	1. «Группировка и ранжирование детских страхов» (Е. В. Устиновой, на основе опросника А. И. Захарова). 2. «Рисунок страха» (А. В. Таштиева и К. Н. Мущинкина). 3. Опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова). 4. «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова).	3
Физиологический критерий	Страх у детей дошкольного возраста проявляется через переживание, беспокойство, тревогу, и организм даёт реакцию на мнимую или реальную угрозу.	1. «Нарисуй свой страх» (А. И. Захарова). 2. «Страхи в домиках» (тест А. И. Захарова и М. А. Панфиловой). 3. Тест «Сказка» Луизы Дюсс.	
Поведенческий критерий	Оценка способности ребёнка к действию и установлению межличностного взаимодействия в ситуациях, которые вызывают страх.	1. Методика «Структурный анализ детских страхов» (Л. С. Акопяна). 2. Методика «Поделили игрушки», направленная на исследование умения детей не ссориться, спокойно реагировать в конфликтных ситуациях, с уважением относиться к окружающим.	

*Продолжение таблицы 2*

	3. Методика «Паровозик» (С. В. Велиевой).
--	---

Совокупность выбранных критериев позволила обеспечить проверку уровня страхов детей среднего дошкольного возраста процесс реализации которых мы рассмотрим в параграфе 2.2.

В ходе нашего исследования мы будем исследовать когнитивный критерий страхов с помощью методик «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова), физиологический критерий с помощью методики «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова) и поведенческий критерий с помощью методики «Паровозик» (С. В. Велиевой).

Критериально-уровневая шкала страхов детей среднего дошкольного возраста представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Критериально-уровневая шкала страхов детей среднего дошкольного возраста

Критерий	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4
Когнитивный критерий	Характеризуется достаточным уровнем уверенности в себе, общительностью и преобладанием повышенного настроения.	Характеризуется осознанием угрозы или опасности, наличием конкретных мыслей и образов, связанных с объектом страха, и способностью анализировать ситуацию. Отражается осознанное восприятие угрозы, наличие конкретных представлений.	Проявляется через интенсивное восприятие угрозы, постоянные негативные эмоции, ограничения в поведении, навязчивые мысли.
Физиологический критерий	У детей при слабых страхах организм испытывает минимальные физиологические реакции, часто воспринимаемые ими как незначительные признаки тревоги или напряжения.	Средняя интенсивность страха вызывает отчетливые физиологические изменения, которые становятся заметнее как самому ребенку, так и внешним наблюдателям.	У детей наблюдается учащенное сердцебиение, затрудненное или учащенное дыхание, озноб, дрожь, трепет, повышенную потливость, покраснение лица.
Поведенческий критерий	У детей отражается минимальное влияние	Средний уровень характеризуется умеренно	Высокий уровень оказывает значительное в

*Продолжение таблицы 3*

	страха на деятельность детей. Реакция возникает лишь на конкретные объекты или ситуации, воспринимаемые как потенциально опасные, и исчезает сразу же после прекращения воздействия раздражителя.	выраженным изменением привычного поведения. Дети активно ищут способы защиты и минимизации риска, проявляют осторожность и внимательность к своему окружению.	воздействие на поведение детей, вызывая сильные и длительные изменения в повседневной жизни. Дети предпринимают активные меры, чтобы избежать любых возможных угроз, будь то физические объекты, ситуации или даже мысли о потенциальных опасностях. Испытывают чрезмерную бдительность и подозрительность. Проявляют агрессию или плааксивость.
--	---	---	--

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Подверженность ребенка страхам».

Автор психодиагностической методики: «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова).

Назначение психодиагностической методики: определение страхов, присущих детям дошкольного возраста.

Структура психодиагностической методики: методика включает в себя 29 вопросов.

Стимульный материал: контуры двух домов: красного и чёрного цвета.

Процедура обследования: методика проводится в виде индивидуальной беседы, в процессе которой ребёнку задают 29 вопросов. Психолог рисует контуры двух домов: красного и чёрного цвета. Экспериментатор перечисляет страхи и ждёт ответа «да» или «нет» или «боюсь» или «не боюсь».

Способ обработки результатов: подсчитывается количество указанных ребёнком страхов и выделяются уровни: 0-12 страхов – низкий

уровень; 13-15 страхов – средний уровень; 16-29 страхов – высокий уровень.

Регистрируемые показатели: уровень страхов (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: «Страхи в домиках».

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

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

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

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

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

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

Регистрируемые показатели: количество страхов у детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: «Паровозик».

Автор психодиагностической методики: С. В. Велиева.

Назначение психодиагностической методики: позволяет выявлять эмоциональное состояние ребенка: нормальное или пониженное состояние, состояния тревоги, страха, низкую или удовлетворительную адаптацию к условиям окружающей среды.

Структура психодиагностической методики: 8 разноцветных вагончиков в беспорядочно размещаются на белом фоне.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, серый, коричневый, чёрный).

Процедура обследования: ребёнку говорят: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребёнок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребёнок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики. Фиксируются позиция цвета вагончиков и высказывания ребёнка.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: присваиваются баллы в зависимости от того, на какую позицию ребёнок поставил вагончик: 1 балл, 2 балла, 3 балла.

Регистрируемые показатели: уровень психического состояния (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Исследование проводилось на Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №73 «Росинка» г. Челябинска». В нем приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет): 12 девочек и 8 мальчиков. Дети находятся в группе с 7 часов до 19 часов. Группу посещают дети 4-5 лет. Этот возраст играет большую роль в личностном развитии детей. Их развитие соответствует возрастным особенностям детей 4-5 лет, предъявляемых основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до

школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

У детей сформированы доброжелательные взаимоотношения между детьми и взрослыми, между сверстниками. Дети усвоили определенную систему социальных ценностей, правил поведения в обществе, группе, семье, моральных норм. Они умеют общаться друг с другом, оказывать необходимую помощь.

Дети группы очень любят рисовать на самые разные темы. Их любимые темы: «Моя любимая игрушка», «Моя семья», «Герои сказок» и т.д. Дети недостаточно детально прорисовывают изображение человеческой фигуры. Конструктивную деятельность, большинство детей, осуществляют на основе схем, по определенным условиям. Недостаточно хорошо выполняется деятельность по замыслу. Предпочитают конструировать из разнообразного строительного материала, испытывают сложности в складывании из бумаги и работе с природным материалом.

На основании цели и гипотезы исследовательской работы, в соответствии с диагностическим этапом исследовательской деятельности, нами была проведена диагностика 20 детей среднего дошкольного возраста Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №73 «Росинка» г. Челябинска», с помощью подобранного и ранее описанного диагностического инструментария. В группе 12 мальчиков и 8 девочек в возрасте 4-5 лет. Дети обучаются по программе обучения и воспитания – «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. У детей в достаточной степени развиты коммуникативные навыки, наблюдается положительная эмоциональная обстановка, дети объединяются в группы по интересам и симпатиям. В группе дружная атмосфера, дети с удовольствием посещают детский сад.

Остановимся на качественном и количественном анализе эмпирического изучения страхов детей среднего дошкольного возраста.

С дошкольниками было проведено исследование страхов дошкольников по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 1 и в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова) на констатирующем этапе

№ испытуемого	Балл	Уровень
1	2	3
1.	16	Высокий
2.	14	Средний
3.	8	Низкий
4.	6	Низкий
5.	13	Средний
6.	22	Высокий
7.	20	Высокий
8.	19	Высокий
9.	15	Средний
10.	21	Высокий
11.	10	Низкий
12.	9	Низкий
13.	18	Высокий
14.	19	Высокий
15.	14	Средний
16.	20	Высокий
17.	23	Высокий
18.	22	Высокий
19.	16	Высокий
20.	13	Средний
Итого:	Высокий уровень – 11 (55%) человек Средний уровень – 5 (25%) человек Низкий уровень – 4 (20%) человек	

Согласно рисунку 1, в выборке выявлен высокий уровень страхов у 11 (55 %) человек. Высокий уровень подверженности страхам у детей среднего дошкольного возраста характеризуется следующими особенностями: неадекватной самооценкой, тревожностью, напряжённость, пугливость, низкой общительностью, подозрительностью и недоверием к окружающим.

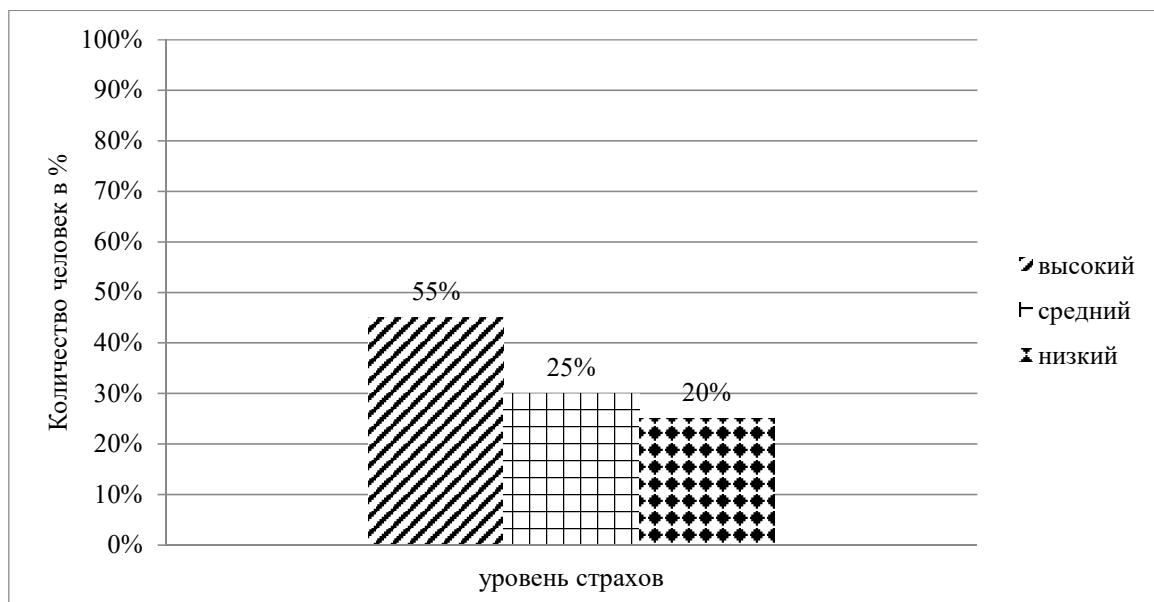


Рисунок 1 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова)

Средний уровень был выявлен у 5 (25 %) человек. Средний уровень подверженности страхам у детей дошкольного возраста предполагает достаточную общительность, не напряжённостью, быстроту ответов на вопросы. У данных детей выявлены 13–15 страхов.

Низкий уровень был выявлен у 4 (20 %) человек. Низкий уровень подверженности страхам у детей среднего дошкольного возраста характеризуется наименьшей тревожностью, не напряжённостью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Следовательно, у 11 (55 %) детей среднего дошкольного возраста был выявлен высокий уровень страхов.

С дошкольниками было проведено исследование страхов дошкольников по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 2 и в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) на констатирующем этапе

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

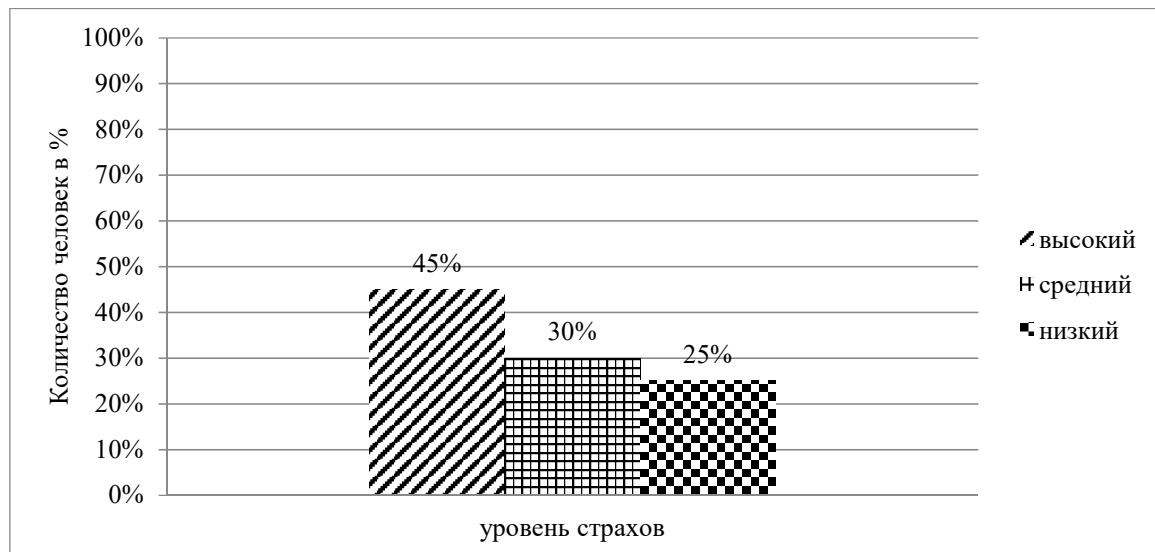


Рисунок 2 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

Согласно рисунку 2, в выборке выявлен высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек. Эти дети неуверенные в себе, нерешительные, с низкой самооценкой, недоверчивые к окружающим, присутствует агрессия и подозрительность.

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

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

С дошкольниками было проведено исследование степени позитивного и негативного психического состояния по методике «Паровозик» (С. В. Велиевой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты исследования степени позитивного и негативного психического состояния у детей среднего дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С.В. Велиевой) на констатирующем этапе

№ испытуемого	Балл	Уровень
1	2	3
1.	10	Высокий
2.	7	Средний
3.	4	Низкий
4.	5	Низкий
5.	8	Средний
6.	11	Высокий
7.	12	Высокий
8.	12	Высокий
9.	7	Средний
10.	10	Высокий
11.	9	Средний
12.	4	Низкий
13.	12	Высокий
14.	11	Высокий
15.	8	Средний
16.	12	Высокий
17.	10	Высокий
18.	8	Средний
19.	12	Высокий
20.	9	Средний
Итого:	Высокий уровень – 10 (50%) человек	

*Продолжение таблицы 6*

Итого:	Средний уровень – 7 (35%) человек Низкий уровень – 3 (15%) человек
--------	---

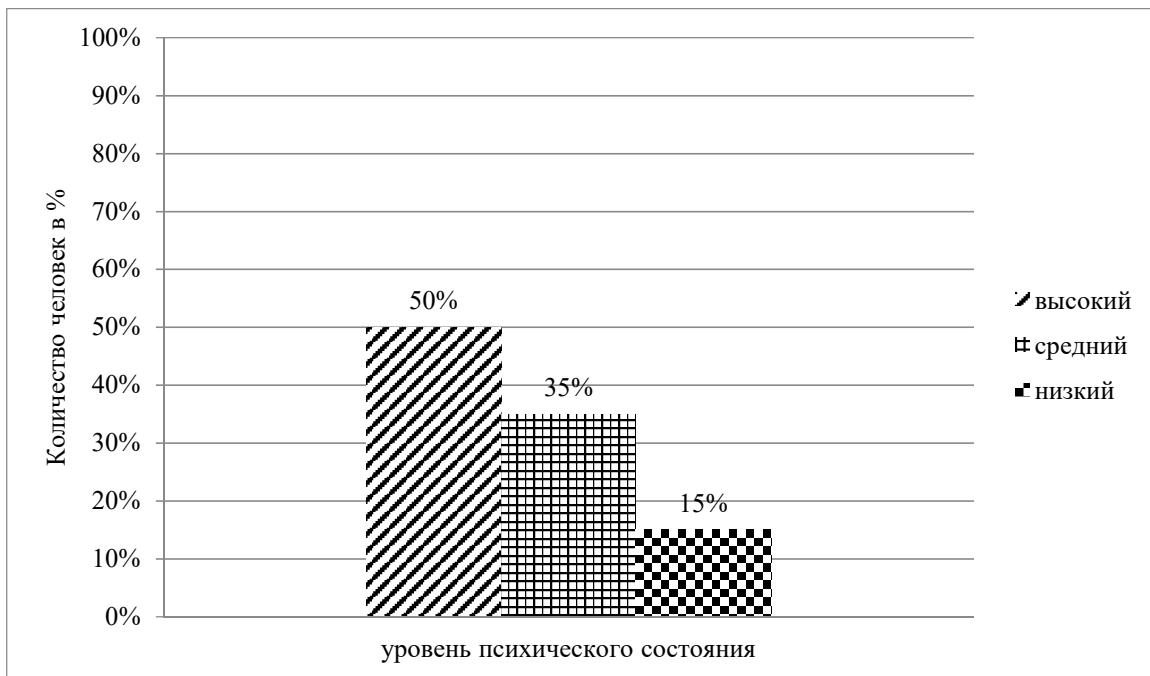


Рисунок 3 – Результаты исследования степени позитивного и негативного психического состояния у детей среднего дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С. В. Велиевой)

Согласно рисунку 3, в выборке выявлен высокий уровень негативного психического состояния был выявлен у 10 (50%) человек. Детям свойственно проявление негативного психического состояния высокой степени. Высокий уровень негативного психического состояния у детей среднего дошкольного возраста может проявляться в повышенной тревожности, эмоциональной напряжённости, психическом утомлении, эмоциональном стрессе, повышенной чувствительности к препятствиям, неготовности преодолевать трудности, снижении потребностей в достижениях и успехе, повышенной агрессивности.

Средний уровень степени позитивного и негативного психического состояния был выявлен у 7 (35%) человек. У дошкольников проявляется негативное психическое состояние средней степени.

Низкий уровень негативного психического состояния был выявлен у 3 (15%) человек. Детям свойственно позитивное психическое состояние. Для дошкольников с позитивным эмоциональным состоянием характерны активность, оптимизм, бодрость, спокойствие, уравновешенный тип реагирования, оптимальный коэффициент вегетативного тонуса.

В ходе исследования страхов дошкольников были выявлены высокий, средний и низкий уровни страха. Результаты диагностики позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, а также о необходимости разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам. В ходе исследования мы выявили, что у детей среднего дошкольного возраста были выявлены высокий, средний и низкий уровни страха, что говорит о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, а также о необходимости разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

## 2.2. Организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста

В соответствии с результатами эмпирического изучения страхов у детей среднего дошкольного возраста, на основании анализа теоретико-методологической литературы, а также в соответствии с гипотезой

выпускной квалификационной работы, заключающейся в предположении о том, что психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если:

- будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

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

Цель программы: создание условий психологической коррекции, устранение и преодоление страхов у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формирование и развитие эмоциональной сферы личности детей среднего дошкольного возраста.
2. Десенсибилизация ведущих страхов детей среднего дошкольного возраста, снижение выраженности страхов.
3. Снижение уровня тревожности и нейтрализация эмоционально-негативных переживаний.

Принципы и психологические механизмы реализации программы:

- 1) принцип разнообразия детства – сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека,

восприятие детских страхов как естественного феномена данного возрастного периода;

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

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

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

Программа рассчитана для детей 4-5 лет.

Условия проведения занятий:

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

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

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Уменьшение количества страхов.

3. Развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

4. Снижение тревожности, приобретение умений справляться с собственными страхами.

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

План программы по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста представлен в таблице 7.

Таблица 7 – План программы по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста

№ п/п	Тема занятия	Цель	Ход занятия
1	2	3	4
1.	«Здравствуйте, это!».	Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Доброе утро». 3. Упражнение «Что я люблю?». 4. Упражнение «Качели». 5. Упражнение «Угадай по голосу». 6. Упражнение «Лягушки на болоте». 7. Упражнение «Художники – натуралисты».
2.	«Мое имя».	Раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Узнай по голосу». 3. Игра «Моё имя». 4. Игра «Разведчики». 5. Рисование самого себя. 6. Упражнение «Доверяющее падение». 7. Упражнение «Горячие ладошки».
3.	«Настроение».	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Возьми и передай». 3. Упражнение «Невалышка». 4. Упражнение «Превращения».

*Продолжение таблицы 7*

1	2	3	4
3.	«Настроение».	напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	5. Рисование на тему «Моё настроение». 6. Упражнение «Закончи предложение». 7. Упражнение «Пружинки». 8. Упражнение «Горячие ладошки».
4.	«Мое настроение».	Осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Злые и добрые кошки». 3. Игра «На что похоже мое настроение?». 4. Упражнение «Ласковый мелок». 5. Упражнение «Угадай, что спрятано в песке?». 6. Рисование на тему «Автопортрет». 7. Упражнение «Горячие ладошки».
5.	«Наши страхи».	Стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Петушиные бои». 3. Упражнение «Расскажи свой страх». 4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким...». 5. Упражнение «Чужие рисунки». 6. Упражнение «Дом ужасов». 7. Упражнение «Горячие ладошки».
6.	«Я больше не боюсь».	Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Смелые ребята». 3. Упражнение «Азбука страхов». 4. Упражнение «Страшная сказка по кругу». 5. Упражнение «На лесной полянке». 6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу». 7. Упражнение «Я тебя не боюсь». 8. Упражнение «Горячие ладошки».
7.	«Волшебный лес»	Развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.». 3. Упражнение «Лягушки на болоте». 4. Упражнение «Неопределённые фигуры». 5. Игра «Тропинка». 6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес». 7. Упражнение «Доверяющее падение». 8. Упражнение «Горячие ладошки».
8.	«Сказочный лес».	Формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе, снижение	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Игра «Сказочная шкатулка». 3. Упражнение «Конкурс боюсек». 4. Игра «Принц и принцесса». 5. Упражнение «Придумай весёлый конец».

*Продолжение таблицы 7*

1	2	3	4
		тревожности, выявление положительных черт личности.	6. Рисование на тему «Волшебные зеркала». 7. Упражнение «Горячие ладошки».
9.	«Волшебники».	Снижение психологического и мышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Игра «Путаница». 3. Игра «Кораблик». 4. Упражнение «Кони и всадники». 5. Упражнение «Волшебный сон». 6. Рисуем, что увидели во сне. 7. Упражнение «Волшебники». 8. Упражнение «Горячие ладошки».
10.	«Солнце в ладошке».	Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	1. Упражнение «Росточек под солнцем». 2. Упражнение «Неоконченные предложения». 3. Игра «Баба-Яга». 4. Игра «Комplименты». 5. Упражнение «В лучах солнышка». 6. Упражнение «Солнце в ладошке». 7. Упражнение «Горячие ладошки».

Подробное описание занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

После разработки программы мы разработали план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями (таблица 8).

Таблица 8 – План просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями

№ п/п	Тема занятия	Цель
1	2	3
1.	Родительское собрание «Особенности развития детей 4-5 лет»	Ознакомление родителей с особенностями развития детей 4-6 лет и информирование о цели и плане работы по профилактической программе.
2.	Беседа «Проявление тревожности у детей»	Расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.
3.	Тренинговое занятие «Как помочь ребенку избежать тревожного состояния»	Обучение родителей эффективному взаимодействию с ребенком для снятия у него тревожных состояний.
4.	Семинар для родителей по теме: «Детские	Повышение психологической компетентности родителей по вопросам профилактики детских страхов

*Продолжение таблицы 8*

	страхи».	в дошкольном возрасте.
5.	Родительское собрание «Страхи детей и пути их преодоления»	Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности.
6.	Итоговое мероприятие (в форме «Круглого стола»)	Обсуждение итогов проделанной работы и ознакомление родителей с рекомендациями, которые в дальнейшем помогут при решении проблем, связанных с тревожными состояниями у детей.

Конспект тренингового занятия «Как помочь ребенку избежать тревожного состояния» представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таким образом, была описана организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста. Мы разработали программу по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями.

### 2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста

После реализации программы коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями было проведено повторное исследование страхов детей среднего дошкольного возраста. Исследование проводилось с помощью тех же самых методик:

- опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова);
- «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова);
- «Паровозик» (С. В. Велиевой).

После реализации психолого-педагогической коррекции страхов с детьми было проведено повторное исследование страхов дошкольников по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова) на контрольном этапе

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

Согласно рисунку 4, в выборке до реализации психолого-педагогической коррекции страхов высокий уровень страхов был выявлен у 11 (55 %) человек, а после уровень снизился и был выявлен у 4 (20 %) человек. Высокий уровень подверженности страхам у детей среднего дошкольного возраста характеризуется следующими особенностями: неадекватной самооценкой, тревожностью, напряжённость, пугливость,

низкой общительностью, подозрительностью и недоверием к окружающим.

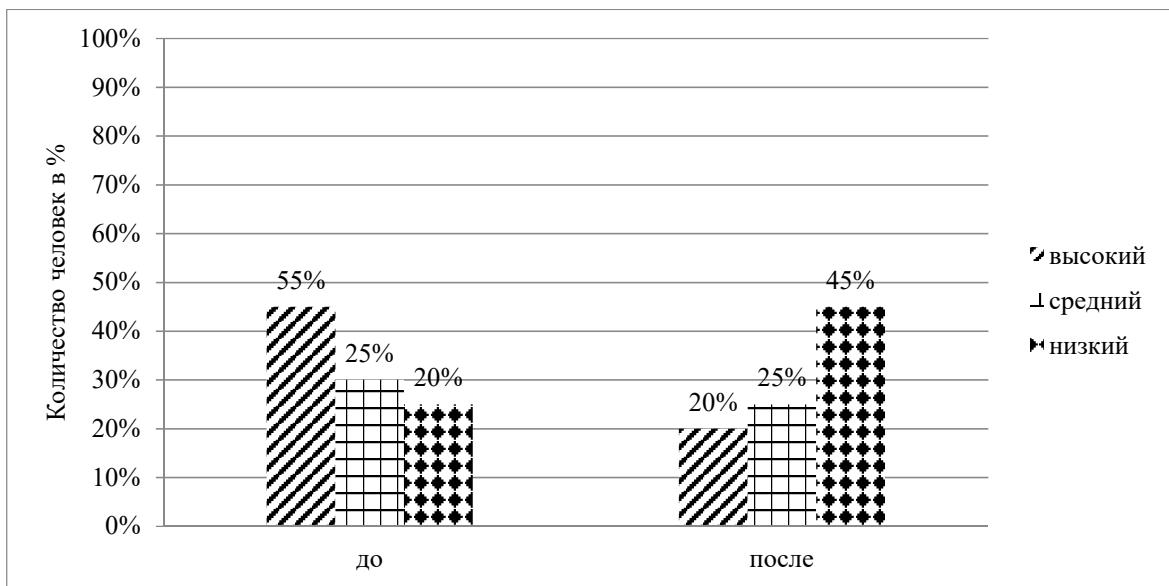


Рисунок 4 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова) до и после реализации психолого-педагогической коррекции страхов

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов средний уровень был выявлен у 5 (25 %) человек, а после уровень повысился и был выявлен у 7 (25 %) человек. Средний уровень подверженности страхам у детей дошкольного возраста предполагает достаточную общительность, не напряжённость, быстроту ответов на вопросы. У данных детей выявлены 13–15 страхов.

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов низкий уровень был выявлен у 4 (20 %) человек, а после уровень повысился и был выявлен у 9 (45%) человек. Низкий уровень подверженности страхам у детей среднего дошкольного возраста характеризуется наименьшей тревожностью, не напряжённостью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

После реализации психолого-педагогической коррекции страхов с детьми было проведено повторное исследование страхов дошкольников по

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

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова) после реализации программы на контрольном этапе

№ испытуемого	Балл	Уровень
1	2	3
1.	16	Высокий
2.	8	Средний
3.	5	Низкий
4.	5	Низкий
5.	4	Низкий
6.	6	Низкий
7.	7	Низкий
8.	9	Средний
9.	4	Низкий
10.	16	Высокий
11.	9	Средний
12.	3	Низкий
13.	6	Низкий
14.	16	Высокий
15.	8	Средний
16.	8	Средний
17.	11	Средний
18.	8	Средний
19.	11	Средний
20.	7	Низкий
Итого:	Высокий уровень – 3 (15%) человек Средний уровень – 8 (40%) человек Низкий уровень – 9 (45%) человек	

Согласно рисунку 5, в выборке до реализации психолого-педагогической коррекции страхов выявлен высокий уровень страхов у 9 (45 %) человек, а после уровень снизился и был выявлен у 3 (15 %) человек. Эти дети неуверенные в себе, нерешительные, с низкой самооценкой, недоверчивые к окружающим, присутствует агрессия и подозрительность.

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек, а после уровень

повысился и был выявлен у 8 (40%) человек. Эти дети общительные, с адекватной самооценкой, уверены в себе.

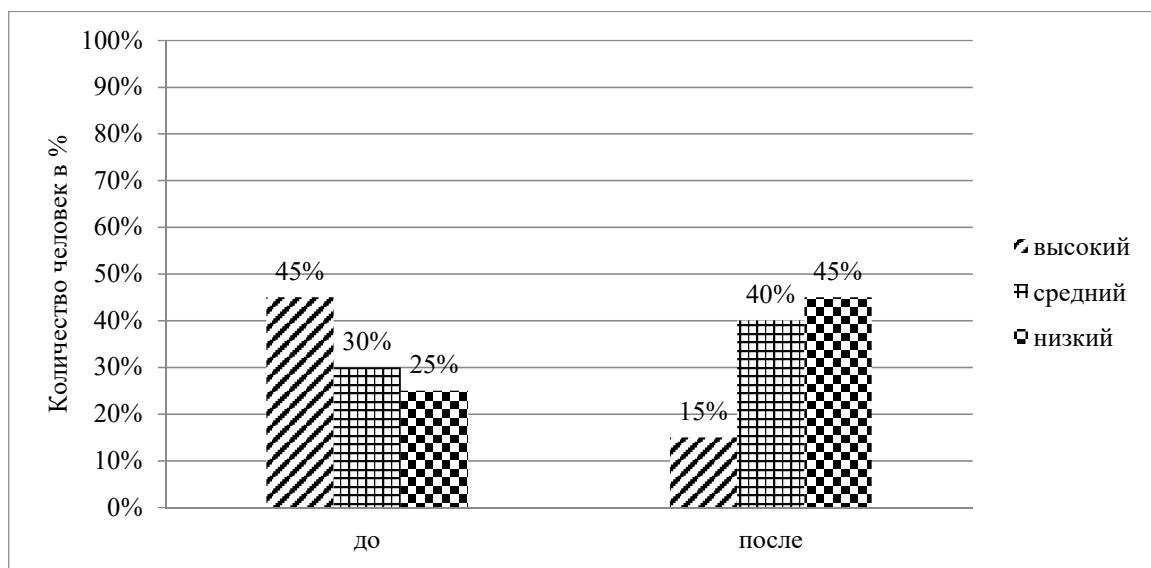


Рисунок 5 – Результаты исследования страхов у детей среднего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) до и после реализации психолого-педагогической коррекции страхов

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек, а после уровень повысился и был выявлен у 9 (45%) человек. Дети, достаточно уверенные в себе, общительные, у которых преобладает повышенное настроение.

После реализации психолого-педагогической коррекции страхов с детьми было проведено повторное исследование степени позитивного и негативного психического состояния по методике «Паровозик» (С. В. Велиевой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в таблице 9.

Таблица 11 – Результаты исследования степени позитивного и негативного психического состояния у детей среднего дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С.В. Велиевой) на контрольном этапе

№ испытуемого	Балл	Уровень
1	2	3
1.	8	Средний
2.	4	Низкий
3.	4	Низкий
4.	4	Низкий

*Продолжение таблицы 11*

1	2	3
5.	7	Средний
6.	9	Средний
7.	8	Средний
8.	10	Высокий
9.	8	Средний
10.	10	Средний
11.	7	Средний
12.	4	Низкий
13.	8	Средний
14.	7	Средний
15.	5	Низкий
16.	11	Высокий
17.	8	Средний
18.	6	Низкий
19.	10	Высокий
20.	5	Низкий
Итого:	Высокий уровень – 3 (15%) человек Средний уровень – 10 (50%) человек Низкий уровень – 7 (35%) человек	

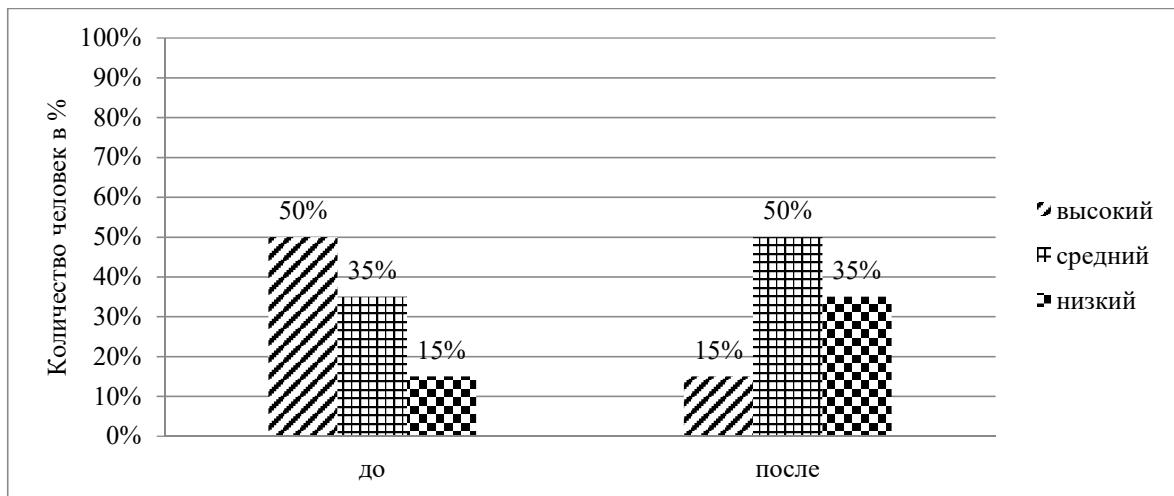


Рисунок 6 – Результаты исследования степени позитивного и негативного психического состояния у детей среднего дошкольного возраста по методике «Паровозик» (С.В. Велиевой) до и после реализации психолого-педагогической коррекции страхов

Согласно рисунку 6, в выборке до реализации психолого-педагогической коррекции страхов высокий уровень негативного психического состояния был выявлен у 10 (50%) человек, а после уровень снизился и был выявлен у 3 (15%) человек. Детям свойственно проявление негативного психического состояния высокой степени.

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов средний уровень степени позитивного и негативного психического состояния был выявлен у 7 (35%) человек, а после уровень повысился и был выявлен у 10 (50%) человек. У дошкольников проявляется негативное психическое состояние средней степени.

До реализации психолого-педагогической коррекции страхов низкий уровень негативного психического состояния был выявлен у 3 (15%) человек, а после уровень повысился и был выявлен у 7 (35%) человек. Детям свойственно позитивное психическое состояние. Для дошкольников с позитивным эмоциональным состоянием характерны активность, оптимизм, бодрость, спокойствие, уравновешенный тип реагирования, оптимальный коэффициент вегетативного тонуса.

Результаты повторной диагностики показали, что после разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, а также о необходимости разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста снизился уровень страхов у детей среднего дошкольного возраста. По всем трем методикам наблюдается снижение уровня страхов и повышение психического состояния у детей среднего дошкольного возраста.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают гипотезу исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если:

- будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

## Выводы по 2 главе

Исследование страхов детей среднего 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: теоретические (анализ, обобщение, систематизация), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова), «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова); «Паровозик» (С. В. Велиевой)).

Опытно-экспериментальное исследование проходило на базе МБДОУ «Детский сад №73 «Росинка» г. Челябинска», в котором приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста.

Результаты исследование страхов дошкольников на констатирующем этапе показали:

- по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова) высокий уровень у 11 (55 %) человек, средний уровень у 5 (25 %) человек, низкий уровень у 4 (20 %) человек;
- по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) высокий уровень у 9 (45 %) человек, средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек, низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек;
- по методике «Паровозик» (С. В. Велиевой) высокий уровень у 10 (50%) человек, средний уровень у 7 (35%) человек, низкий уровень у 3 (15%) человек.

Результаты показали необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста, а также разработки и реализации плана

просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Нами была описана организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста. Мы разработали программу по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями.

После реализации программы и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями было проведено повторное исследование страхов детей среднего дошкольного возраста.

По опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова): высокий уровень снизился и был выявлен у 4 (20 %) человек; средний уровень повысился и был выявлен у 7 (25 %) человек; низкий повысился и был выявлен у 9 (45%) человек.

По методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова): выявлен высокий уровень снизился и был выявлен у 3 (15 %) человек, средний уровень повысился и был выявлен у 8 (40%) человек, низкий уровень повысился и был выявлен у 9 (45%) человек.

По методике «Паровозик» (С. В. Велиевой): высокий уровень снизился и был выявлен у 3 (15%) человек, средний уровень повысился и был выявлен у 10 (50%), низкий уровень повысился и был выявлен у 7 (35%) человек.

Результаты повторной диагностики показали, что по всем трем методикам наблюдается снижение уровня страхов и повышение психического состояния у детей среднего дошкольного возраста. Следовательно, после разработки и реализации программы психолого-

педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста и разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста снизился уровень страхов у детей среднего дошкольного возраста.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если:

- будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных цивилизациях существует всё более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция. Сегодня наиболее впечатляющие результаты в изучении природы механизмов детских страхов детей достигнуты именно в психологической науке. Но вполне естественно, что в этой интересной, сложной интенсивно изучаемой области всё ещё остаётся много нерешённых проблем, и нет ответов на многие вопросы. Этим и определяется актуальность выбранной темы.

Особую тревогу вызывает жестокость и агрессия детей. Феномен детских страхов беспокоит родителей, воспитателей, педагогов, а также всё больший научно-практический интерес у исследователей. Становление детских страхов детей дошкольного возраста – это сложный и многогранный процесс, в котором действуют множество факторов.

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

Нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме возникновения детских страхов. Мы рассмотрели различные трактовки понятия «страх». Важность активной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности. Страх выполняет функцию защиты и мобилизации сил организма ребенка перед лицом опасности. Лишившись страхов, ребенок будет беззащитен и не сможет адекватно ответить на опасность. Также была рассмотрена

проблема возникновения «страха» в различных подходах зарубежной и отечественной психологии.

Рассмотрены особенности появления и проявления страхов у детей среднего дошкольного возраста, которые включают следующие аспекты: центральное место занимает страх смерти (дети испытывают страх за своих родителей, боятся, что они умрут), второй по значимости и распространённости страх – перед животными (дети начинают бояться уличных собак, деревенских животных (гусей, поющего петуха и т.д.)), другие типичные страхи (огня, страшных снов, глубины, пожара, войны или нападения). Были выделены причины возникновения страхов у детей среднего дошкольного возраста: негативный опыт, запугивания, высокая тревожность родителей, агрессивное поведение родителей, компьютерные игры, фильмы и т. д., психические расстройства.

В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов, в частности, привлечения семьи. Эта работа может выражаться как в ознакомлении родителей с результатами исследования в допустимой форме, так и в направлении родителей на консультацию к специалисту по семейным вопросам. Такой подход может воздействовать не только на внешние стороны проявления страхов, но и на порождающие его обстоятельства.

Нами были выделены и описаны психолого-педагогические условия коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста: программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста; и просветительская работа с родителями.

Исходя из психологических применение метода игротерапии в психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста актуально, так как игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте. При этом она несет еще и

диагностическую, и обучающую функцию. Просветительская работа с родителями имеет большую роль в эффективной психолого-педагогической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Исследование страхов детей среднего 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: теоретические (анализ, обобщение, систематизация), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова), «Страхи в домиках» (М. А. Панфилова); «Паровозик» (С. В. Велиевой)).

Экспериментальное исследование проходило на базе МБДОУ «Детский сад №73 «Росинка» г. Челябинска», в котором приняли участие 20 детей среднего дошкольного возраста.

Результаты исследования страхов дошкольников на констатирующем этапе показали:

- по опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова) высокий уровень у 11 (55 %) человек, средний уровень у 5 (25 %) человек, низкий уровень у 4 (20 %) человек;
- по методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) высокий уровень у 9 (45 %) человек, средний уровень был выявлен у 6 (30 %) человек, низкий уровень был выявлен у 5 (25 %) человек;
- по методике «Паровозик» (С. В. Велиевой) высокий уровень у 10 (50%) человек, средний уровень у 7 (35%) человек, низкий уровень у 3 (15%) человек.

Результаты показали необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего

дошкольного возраста, а также разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста.

Нами была описана организация и содержание работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста. Мы разработали программу по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями.

После реализации программы и план просветительской работы по психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста с родителями было проведено повторное исследование страхов детей среднего дошкольного возраста.

По опроснику «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова): высокий уровень снизился и был выявлен у 4 (20 %) человек; средний уровень повысился и был выявлен у 7 (25 %) человек; низкий повысился и был выявлен у 9 (45%) человек.

По методике «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова): выявлен высокий уровень снизился и был выявлен у 3 (15 %) человек, средний уровень повысился и был выявлен у 8 (40%) человек, низкий уровень повысился и был выявлен у 9 (45%) человек.

По методике «Паровозик» (С. В. Велиевой): высокий уровень снизился и был выявлен у 3 (15%) человек, средний уровень повысился и был выявлен у 10 (50%), низкий уровень повысился и был выявлен у 7 (35%) человек.

Результаты повторной диагностики показали, что по всем трем методикам наблюдается снижение уровня страхов и повышение психического состояния у детей среднего дошкольного возраста.

Следовательно, после разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста и разработки и реализации плана просветительской работы с родителями по коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста снизился уровень страхов у детей среднего дошкольного возраста.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция страхов детей среднего дошкольного возраста, будет эффективной если:

- будет разработана и реализована программа по психолого-педагогической коррекции страхов детей средствами игротерапии, включающая комплекс занятий, направленных на снижение наиболее выраженных страхов детей среднего дошкольного возраста;
- будет разработана и проведена просветительская работа с родителями.

Цель и задачи работы выполнены, гипотеза подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/152/8430/> (дата обращения: 19.04.2025).

7. Асрян А. А. Принципы построения образовательной среды как детерминанта преодоления дошкольниками страхов и тревоги / А. А. Асрян // Экстремальная психология в экстремальном мире // Материалы I Международного молодежного научного форума. – Москва, 2019. С. 111–113. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578117> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

8. Бежаева Д. Н. Сказкотерапия как средство работы с детскими страхами у дошкольников / Д. Н. Бежаева, О. А. Зиновенко // Актуальные вопросы современной педагогики. – Самара, 2016. – С. 53–56. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25686021> (дата обращения: 19.04.2025).

9. Веракса А. Н. Страхи дошкольников: связь с познавательным и социальным развитием / А. Н. Веракса // Современное дошкольное образование. – 2016. – № 6 (68). – С. 38–44.

10. Волосникова Т. А. Особенности психологической коррекции страхов старших дошкольников / Т. А. Волосникова // Современные проблемы общества глазами молодых ученых. – Ставрополь, 2019. – С. 18–24. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38217686> (дата обращения: 19.04.2025).

11. Воробьёва Е. Г. Психологические особенности тревожности и страхов у дошкольников / Е. Г. Воробьёва // XIII Машеровские чтения. – Витебск, 2019. – С. 263–264. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41594704> (дата обращения: 19.04.2025).

12. Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015 – 53 с.

13. Гаврилица О. В. Проблема диагностики и коррекции страхов у старших дошкольников / О. В. Гаврилица // Ломоносовские чтения на

- Алтае : фундаментальные проблемы науки и образования. – Барнаул, 2014. – С. 1316–1317. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23680133> (дата обращения: 19.04.2025). – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
14. Галиева З. З. Профилактика и коррекция страхов дошкольников средствами арт-терапии / З. З. Галиева, Р. А. Яббарова // Эволюция современной науки. – Киров, 2016. – С. 125–127.
15. Гудонис В. П. Страхи современных старших дошкольников и их родителей / В. П. Гудонис, И. В. Вачков // Современное дошкольное образование, 2019. – № 4 (94). – С. 36–45. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42305147> (дата обращения: 19.04.2025).
16. Гут Ю. Н. Взаимосвязь родительского воспитания и выраженности страхов у старших дошкольников / Ю. Н. Гут // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 2. – С. 106–113.
17. Долгова В. И. Анализ результатов психолого-педагогической коррекции страхов дошкольников методом сказкотерапии / В. И. Долгова, Е. Г. Солодянкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 106 –110.
18. Долгова В. И. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Н. Б. Погорелова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – №. Т 7. – С. 151–155.
19. Едиханова Ю. М. Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста / Ю. М. Едиханова, Л. А. Багаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 6. – С. 117–121. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/182010.htm> (дата обращения: 19.04.2025).
20. Зайцева М. Н. Возрастные особенности проявления страха у дошкольников / М. Н. Зайцева // Альманах мировой науки, 2020. – № 7 (43). – С. 32–34. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44605538> (дата обращения: 19.04.2025).

21. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2020. – 448 с. – ISBN 5-89815-704-2.
22. Иванова И. Ю. Психолого-педагогическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста / И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 4 (37). – С. 321–327.
23. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; перевод с английского В. Мисник, А. Татлыбаева. – Москва : Питер, 2016. – 460 с. – ISBN 5-314-00067-9.
24. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 411 с. – ISBN 5-469-00446-5.
25. Ионова Н. В. Особенности проявления страхов у дошкольников 5-7 лет / Н. В. Ионова, В. А. Горбунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 1391–1395. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54542.htm> (дата обращения: 19.04.2025).
26. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия / А. Кемпински; Перевод с польского А. А. Боричев. – Москва : Совершенство, 2016. – 316 с. – ISBN 5-8089-0013-1.
27. Кирчева А. В. Особенности страхов у современных дошкольников / А. В. Кирчева // Научные высказывания, 2023. – № 4 (28). – С. 37–40.
28. Кияшко Д. Ю. Особенности проявления тревожности и страхов у современных дошкольников / Д. Ю. Кияшко, Е. Г. Воробьева // Современное образование Витебщины. – 2020. – № 3 (29). – С. 36–38. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44023228> (дата обращения: 19.04.2025).
29. Климова Т. О. Коррекция страхов у старших дошкольников в игровой деятельности / Т. О. Климова // Ratio et Natura. – 2020. – № 2 (2). –

С. 1–2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46450595> (дата обращения: 19.04.2025).

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

31. Кольцова И. Н. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами игровой терапии: теоретический аспект / И. Н. Кольцова, В. Ю. Черникова // Аллея науки. – 2018. – Т. 5. – № 6 (22). – С. 537–540. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35348926&ysclid=mbf79xrmpm136430816> (дата обращения: 19.04.2025).

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

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

34. Лашмайкина Л. И. Социально-психологические особенности коррекции детской тревожности посредством игротерапии / Л. И. Лашмайкина, Н. Е. Кулешова Н. Е // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2022. – Т. 22. – № 2 (58). – С. 216–224.

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

36. Лукьяненко М. А. Коррекция детских страхов как фактор сохранения психического здоровья дошкольника / М. А. Лукьяненко,

О. В. Исаакян // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 48-3. – С. 278–285.

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

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

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

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

41. Морошкина М. В. Коррекция страхов старших дошкольников сказкотерапевтическими техниками / Морошкина М. В. // Родная словесность в современном культурном и образовательном пространстве. – Тверь, 2016. – С. 123–127. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26346499> (дата обращения: 19.03.2025).

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

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

44. Петрова В. А. Философские взгляды Л. А. Фейербаха / В. А. Петрова // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 415-417. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58921/> (дата обращения: 19.04.2025).
45. Пискотина О. А. Детские страхи : методы диагностики страхов / О. А. Пискотина, А. А. Озёрина. // Молодой ученый. – 2023. – № 1 (448). – С. 259–261. – URL: <https://moluch.ru/archive/448/98597/> (дата обращения: 19.03.2025).
46. Победи свой страх : творческие задания и игры для развития эмоционального интеллекта / И. М. Трушченкова. – Москва : Clever, 2020. – 31 с. – ISBN 978-5-001541-96-7.
47. Радчикова А. Н. Возможности игротерапии как средства предупреждения и преодоления негативных проявлений в поведении дошкольников / А. Н. Радчикова, Т. Е. Демидович // Волковыск : Волковысский колледж УО «ГрГУ имени Янки Купалы», 2024. – С. 40–42.
48. Романин А. Н. Основы психоанализа : учебное пособие / А. Н. Романин. – Москва : Издательство «ФЛИНТА», 2016. – 548 с. – ISBN 978-5-9765-2422-4.
49. Русаков С. С. Субъект и субъективация в философии экзистенциализма / С. С. Русаков. – Гатчина : Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, 2022. – 71 с. – ISBN 9785948951799.
50. Рюмина И. М Исследование содержательных особенностей актуальных страхов у старших дошкольников / И. М. Рюмина, Е. Г. Вишнякова // Научные исследования современности: от разработки к внедрению. – Смоленск, 2018. – С. 81–85. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35247559> (дата обращения: 20.03.2025).
51. Ряскина И. А. Развитие воображения дошкольника – залог будущей успешной учёбы в школе / И. А. Ряскина, Н. В. Зыкова // Молодой ученый. – 2020. – № 8 (298). – С. 234–236. – URL: <https://moluch.ru/archive/298/67489/> (дата обращения: 20.03.2025).

52. Семушина А. Г. Особенности страхов и их коррекция в дошкольном возрасте / А. Г. Семушина, Е. Н. Скавычева, К. Н. Фештей, Е. В. Цищ // Ученые записки НТГСПИ. Педагогика и психология, 2022. – № 4. – С. 118–128. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49837264> (дата обращения: 20.03.2025).
53. Сергуничева Н. А. Возрастно-половые и семейные факторы страхов и тревожности у старших дошкольников / Н. А. Сергуничева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2019. – № 4 – С. 561–574. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41598457> (дата обращения: 20.03.2025).
54. Серышева Е. А. Психологические особенности развития страхов в дошкольном возрасте / Е. А. Серышева // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1032–1036. – URL: <https://moluch.ru/archive/106/25358/> (дата обращения: 20.03.2025).
55. Солдатова Я. С. Психологическая коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста посредством сказкотерапии в образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения / Я. С. Солдатова, Е. Л. Афанасенкова // Шамовские педагогические чтения научной школы управления образовательными системами. – Москва, 2021. – С. 732–742. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44864266> (дата обращения: 20.03.2025).
56. Солодянкина Е. Г. Психологическая коррекция страхов детей дошкольного возраста методом сказкотерапии / Е. Г. Солодянкина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №. Т. 10. – С. 291–295.
57. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / В. В. Абраменкова ; под редакцией С. Ю. Циркина. – Москва : Питер, 2014. – 895 с. – ISBN 5-318-00115-7.
58. Страх : Антология / П. С. Гуревич. – Москва : Алетейа, 2018. – 402 с. – ISBN 5-89321-025-5.

59. Терехова М. Д. Психолого-педагогическая коррекция страхов старших дошкольников / М. Д. Терехова // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 333–337. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48315749> (дата обращения: 20.03.2025).

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

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

62. Фадеева А. А. Характеристика страхов современных дошкольников / А. А. Фадеева, М. В. Данилова // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества. – Магнитогорск, 2018. С. 195–197. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36596098> (дата обращения: 20.03.2025).

63. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. – URL: <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?ysclid=mezwcrm592665969365> (дата обращения: 20.03.2025).

64. Фокина А. Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста / А. Н. Фокина // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №. Т. 10. – С. 286–290.

65. Фролова О. С. Феномен страха в культуре : автореферат дис. ... кандидата философских наук : 24.00.01 / О. С. Фролова. – Ростов-на-Дону, 2016. – 23 с.

66. Фурманов И. А. Психология депривированного ребенка : пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов, Н. В. Фурманова. –

Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-691-01312-6.

67. Чернева Е. С. Психолого-педагогические рекомендации родителям по коррекции страхов дошкольников с применением метода сказкотерапии / Е. С. Чернева // Научный Лидер, 2023. – № 6 (104). – С. 37–41. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50326605> (дата обращения: 20.03.2025).

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики

Опросник «Подверженность ребенка страхам» (А. И. Захарова).

Цель. Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.

Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;
- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) войны;
- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;

27) боли;

28) крови;

29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их непроизвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть.

Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13-15 – средний уровень подверженности страхам; 16-29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, не напряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, не напряженностью, уверенностью в себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Тест «Страхи в домиках» (М. А. Панфиловой).

Назначение методики: диагностика наличия страхов.

Автором произведен своеобразный синтез 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 (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной

игре или дружеской беседе. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. 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, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

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. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А. И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

**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».

Ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один дома;
- 2) нападения;
- 3) заболеть;
- 4) умереть;
- 5) смерти близких;
- 6) чужих людей;
- 7) потеряться;
- 8) мамы, папы;
- 9) наказания;
- 10) сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
- 11) опоздания в детский сад (школу);
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) животных (волка, змей...);
- 15) насекомых;
- 16) транспорта (самолетов, машин...);
- 17) высоты;
- 18) глубины;
- 19) тесных маленьких помещений;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) войны;
- 23) стихий (наводнения, урагана, грозы);
- 24) больших помещений, улиц;
- 25) врачей;
- 26) уколов;
- 27) боли;
- 28) крови;
- 29) резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

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

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

- «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);

- страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти (своей);
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи кошмарных снов и темноты;
- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

**Уровневые значения.** Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

Методика «Паровозик» (С. В. Велиевой).

Цель: позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной социальной среде.

Методика применяется индивидуально с детьми от 2,5 лет.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, серый, коричневый, чёрный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребёнок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребёнок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Обработка данных:

1 балл присваивается, если ребёнок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; чёрный, серый, коричневый – на третью; красный, жёлтый, зелёный – на шестую.

2 балла присваивается, если ребёнок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; чёрный, серый, коричневый – на вторую; красный, жёлтый, зелёный – на седьмую, синий – на восьмую.

3 балла присваивается, если чёрный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, жёлтый, зелёный – на восьмую позицию.

Если в результате суммирования полученных данных баллов оказывается менее трёх, то психическое состояние оценивается как позитивное. При 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс), при 7-9 баллах – как НПС средней степени; больше 9 баллов – НПС высокой степени.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Программа психолого-педагогической коррекции страхов детей среднего дошкольного возраста

#### Занятие 1 «Здравствуйте, это!».

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

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

#### 1. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем».

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

Все движения выполняются под музыку.

#### 2. Упражнение «Доброе утро...».

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

#### 3. Упражнение «Что я люблю?».

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

#### 4. Упражнение «Качели».

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

#### 5. Упражнение «Угадай по голосу».

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

#### 6. Упражнение «Лягушки на болоте».

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

#### 7. Упражнение «Художники – натуралисты».

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

#### Занятие 2 «Мое имя».

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

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

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

2. Упражнение «Узнай по голосу».

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

3. Игра «Моё имя».

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

– Тебе нравится твоё имя?

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

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

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

4. Игра «Разведчики».

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

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

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

6. Упражнение «Доверяющее падение».

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

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 3 «Настроение».

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

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

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

## 2. Упражнение «Возьми и передай».

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

## 3. Упражнение «Невалышка».

Дети делятся по три человека. Один из них невалышка, двое других раскачивают эту невалышку.

## 4. Упражнение «Превращения».

Психолог предлагает детям:

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

## 5. Рисование на тему «Моё настроение».

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

## 6. Упражнение «Закончи предложение»

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

## 7. Упражнение «Пружинки».

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

## 8. Упражнение «Горячие ладошки».

### Занятие 4 «Настроение».

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

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

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

## 2. Упражнение «Злые и добрые кошки».

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

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

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

**4. Упражнение «Ласковый мелок».**

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

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

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

**6. Рисование на тему «Автопортрет».**

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

**7. Упражнение «Горячие ладошки».**

**Занятие 5 «Наши страхи».**

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

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

**1. Упражнение «Росточек под солнцем».**

См. 1 занятие.

**2. Упражнение «Петушиные бои».**

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

**3. Упражнение «Расскажи свой страх».**

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

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

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

**5. Упражнение «Чужие рисунки».**

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

**6. Упражнение «Дом ужасов».**

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 6 «Я больше не боюсь».

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

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

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

2. Упражнение «Смелые ребята».

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

3. Упражнение «Азбука страхов».

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

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу».

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

5. Упражнение «На лесной полянке».

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

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

6. Упражнение «Прогони Бабу – Ягу».

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

7. Упражнение «Я тебя не боюсь».

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

8. Упражнение «Горячие ладошки».

## Занятие 7 «Волшебный лес».

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

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

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

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

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

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

4. Упражнение «Неопределённые фигуры».

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

5. Игра «Тропинка».

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

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

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

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

8. Упражнение «Горячие ладошки».

## Занятие 8 «Сказочный лес».

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

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

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

2. Игра «Сказочная шкатулка».

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

3. Упражнение «Конкурс боюсек».

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

4. Игра «Принц и принцесса».

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

5. Упражнение «Придумай весёлый конец».

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

6. Рисование на тему «Волшебные зеркала».

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

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

7. Упражнение «Горячие ладошки».

Занятие 9 «Волшебники».

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

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

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

2. Игра «Путаница».

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

3. Игра «Кораблик».

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

4. Упражнение «Кони и всадники».

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

#### 5. Упражнение «Волшебный сон».

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

#### 6. Рисуем, что увидели во сне.

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

#### 7. Упражнение «Волшебники».

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

#### 8. Упражнение «Горячие ладошки».

#### Занятие 10 «Солнце в ладошке».

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

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

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

#### 2. Упражнение «Неоконченные предложения».

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

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

#### 3. Игра «Баба-Яга».

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

#### 4. Игра «Комplименты».

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

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

### 5. Упражнение «В лучах солнышка».

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

### 6. Упражнение «Солнце в ладошке».

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

Солнце в ладошке, тень на дорожке,  
Крик петушиный, мурлыканье кошки,  
Птица на ветке, цветок у тропинки,  
Пчела на цветке, муравей на травинке,  
И рядышком - жук, весь покрытый загаром –  
И всё это - мне, и всё это - даром!  
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,  
Любил этот мир и другим сохранил....

### 7. Упражнение «Горячие ладошки».

#### Тренинговое занятие для родителей «Как помочь ребенку избежать тревожного состояния»

Цель: обучение родителей эффективному взаимодействию с ребенком для снятия у него тревожных состояний.

Содержание занятия:

Вводная часть:

Игра-энергизатор «Эхо».

Цель: настроить участников друг на друга, дать каждому почувствовать себя в центре внимания.

Содержание игры: Ведущий говорит: «Сейчас я прохлопаю в ладоши и проговорю свое имя, а вы дружно, как эхо, за мной повторите его. Затем тот, кто сидит справа от меня, прохлопывает в ладоши и проговаривает свое имя, а мы снова повторяем его. Таким образом, все назовут и прохлопают свое имя».

Игра-энергизатор: «Нас с тобой объединяет...».

Цель: создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Материал: мягкая игрушка «сердечко»

Содержание игры: Участники сидят лицом в круг, у ведущего в руках «сердечко». Ведущий говорит: «Сейчас давайте поговорим о том, что у нас общего

друг с другом», передает игрушку соседу справа и говорит: «Нас с тобой объединяет то, что мы сейчас находимся в детском саду», следующий участник проговаривает свою версию и передает игрушку следующему участнику и т.д. (Предполагаемые ответы: «Нас объединяет то, что наши дети одного возраста», «Наши дети девочки» и т.д.)

Основная часть:

Мини-лекция «Что значит тревожный ребенок?»

Что значит «тревожный ребенок»? Периодически страхи и беспокойства испытывают все дети — так что, все дети — «тревожные»? На самом деле далеко не каждый ребенок сталкивается в своей жизни со страхом, который он не в состоянии преодолеть. И не важно, чем вызван этот страх — темнотой в спальне, необходимостью разлучаться на целый день с матерью или пребыванием в новом и неблагожелательном детском коллективе.

С множеством подобных ситуаций большинство детей справляется самостоятельно и достаточно легко. Но бывает момент, когда обязательно нужна помочь самых близких и любящих людей — родителей.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень самооценки низок, такие дети и впрямь, думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание.

Уважаемые родители, чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, ответьте, пожалуйста, на вопросы.

Чтобы определить, тревожный ли у Вас ребенок, ответьте на следующие вопросы.

Игра «Похвалилки».

Цель: повышать самооценку и значимость.

Содержание игры: Игроки сидят в кругу. Ведущий раздает им карточки, на которых зафиксировано какое-то одобряемое окружающими действие. Каждый игрок

должен «озвучить» свою карточку, начав словами «Однажды я ...» Например «Однажды я сам убрал игрушки» и т.д.

После завершения игры можно поговорить с родителями о том, что нужно быть очень внимательными к своим детям, замечать любой хороший поступок и обязательно этот поступок одобрять.

Игра «За что меня любит мой ребенок».

Цель: повышать свою значимость.

Содержание игры: все игроки сидят в кругу. Каждый по очереди говорит всем, за что его любят ребенок

После игры обсудить с родителями, приятно ли им было осознавать, что все, что они о себе сказали, услышали другие игроки. Помочь сделать вывод, что их любят просто за то, что они есть.

Мини-лекция «Проявления детской тревожности».

Детские тревоги и страхи не столь преходящи и безвредны, как это порой кажется некоторым родителям. Одни готовы очень далеко пойти «на поводу» у детских страхов и тревог, создавая «чаду» поистине «степличные» условия, другие на корню отмечают эти «капризы». Родительский инстинкт и шаблоны воспитания, переходящие из поколения в поколение, не всегда оказываются достаточно гибкими, чтобы вовремя насторожиться и найти способы разрешения ситуации в развитии своего ребенка.

Тревожному ребенку можно помочь в преодолении его трудностей, и родители играют основную роль в этом процессе. Каковы же наиболее частые проявления детской тревожности?

1. «Прилипчивый ребенок».

Тревожные дети могут реагировать сильнейшим страхом на те события, которые другими детьми воспринимаются лишь просто как неприятные. Пожалуй, самым ярким примером тут может быть стресс, испытываемый ребенком при расставании с родителями. Такие разлуки, особенно если они неожиданы и внезапны, являются тяжелыми для всех маленьких детей, однако большинство детей достаточно быстро «вживается» в эту ситуацию при условии, что разлука длится недолго и что в доме есть еще кто-нибудь из близких.

Тревожный ребенок с большим трудом может приспособиться к разлуке. Такие дети переживают расставание как травму, а затем «тревожно» цепляются за своих родителей, боясь нового расставания. Если такая ситуация повторяется несколько раз, даже с достаточно большими промежутками, то этот страх может приобрести постоянный и навязчивый характер. Дети боятся, что во время разлуки с родителями

случится что-нибудь ужасное. Им снятся кошмарные сны на тему разлуки. Они могут отказываться от посещения детского сада, бояться засыпать в одиночку в комнате, возможны другие проблемы с пребыванием в любом месте кроме дома без присутствия кого-либо из родителей.

Многие родители буквально «болеют», когда побуждают своих детей преодолевать разлуку. У абсолютного большинства появляется в минуту расставания с плачущим, цепляющимся за их одежду ребенком сильное желание вернуться, обнять и утешить его. Утешение таких детей только укрепляет их зависимость от родителей и не дает им возможности научиться успокаивать самих себя. Для развития иных способов преодоления чувства одиночества родители должны постепенно изменить эту ситуацию.

## 2. Застенчивость

Застенчивые дети обнаруживают постоянный страх публичных выступлений или таких ситуаций, в которых они рискуют продемонстрировать неловкость или неумение. Они обычно совестливы и часто настроены очень самокритично. Их мысли постоянно возвращаются к тем суждениям (обычно неблагоприятным), которые, по их мнению, другие люди имеют или высказывают о них. Вследствие чувства несоответствия и из-за страха того, что могут о них подумать, застенчивые дети редко проявляют инициативу по включению в игры и не решаются подходить к другим детям они хотят общаться с людьми, но очень бояться попасть в неловкое положение. Чем больше длится это состояние, тем меньше остается у детей времени для приобретения и тренировки навыков общения.

Лучший способ помочь детям преодолеть застенчивость – это помочь им в противостояние собственному бегству от нормальных и интенсивных контактов со сверстниками. Подкрепление в виде похвалы и поощрений лишь увеличит шансы на успех.

## 3. Избирательная немота.

Некоторые застенчивые дети затрудняются разговаривать вне своего дома. Такая немота избирательна в том смысле, что ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, оставаясь вполне общительным в среде родственников и близких. В некоторых случаях подобное «бегство от общения» может быть связано с проблемами речи или произношения. Для других детей избирательная немота просто продолжение их обычного застенчивого поведения.

Как помочь ребенку? Все рекомендации, касающиеся застенчивости, относятся также и к избирательной немоте. Для преодоления избирательной немоты родителям

может понадобиться сотрудничество с логопедом что ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, оставаясь вполне общительным в среде родных и близких. В некоторых случаях подобное «бегство от общения» может быть связано с проблемами речи или произношением (заикание, шепелявость, разговор с акцентом из-за того, что ребенок обучался говорить на другом языке или разговаривают на нем в семейном кругу). Для других детей избирательная немота просто продолжение их обычного застенчивого поведения.

#### 4. Нерешительность.

У некоторых чувствительных детей часто возникают особые сложности с самоутверждением. Без достаточно развитой способности к самоутверждению они кажутся слишком мягкими и уязвимыми, и поэтому часто становятся объектом насмешек и издевательств. После того, как дети обретают способность справляться со своими тревогами, их самооценка, как правило, значительно повышается. Это позволяет некоторым из них вести себя более уверенно.

Для ребенка довольно трудно быть и даже казаться уверенным в тех случаях, когда его дразнят. Робкие дети обычно не смотрят в глаза собеседнику, а это подспудно вызывает впечатление неуверенности и слабости и подстегивает обидчиков. Чтобы избежать этого побуждайте ребенка к тому, чтобы он выглядел гордо, заставляйте следить за осанкой. Люди становятся уверенными, ведя себя уверенно. Скажите ребенку, что, если люди дразнят, это их проблемы. Те, кто дразнят, стараются чувствовать себя лучше за счет того, что унижают других. Они сами очень неуверенные в своих силах – именно поэтому они говорят другим обидные слова. Постоянно рассказывайте об этом вашему ребенку - всякий раз, когда он подвергается такого рода обидам.

#### 5. Навязчивые идеи и ритуалы.

Многих детей периодически посещают навязчивые мысли и образы. Под влиянием навязчивых идей и побуждений совершаются столь же навязчивые действия. Некоторые дети беспрестанно моют руки, пытаясь отмыть их от микробов. Другие забывают вовремя помыть руки, но зато они все время что-то считают и подсчитывают. Третьи проверяют вещи, ощупывают их, осматривают и прочее. Эти действия ребенок использует для снятия тревожности и успокоения. У некоторых детей встречаются необычные привычки: одни дети дергают себя за волосы, другие обкусывают ногти, третья обсасывают свои губы. Дети, таким образом, освобождаются от разного рода напряжений и стрессов.

Игра «Никто не знает, что я ...»

Цель: познакомить участников игры с лучшими качествами друг друга.

Содержание игры: Участники встают по кругу. Ведущий бросает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются другие участники игры.

Обсуждение: как изменилось Ваше настроение? какие появились ощущения?

Игра «Тормоз».

Цель: поднять настроение, настроить на продолжение работы.

Содержание игры: Участники стоят в кругу, ведущий – в центре. Каждому участнику присваивается порядковый номер по количеству участников. Ведущий называет 2 любых номера и участники с такими номерами должны поменяться местами. Пока названные участники меняются местами, ведущий занимает место одного из них. Человек, оставшийся в кругу говорит: «Я не тормоз!», все ему отвечают «А мы заметили». Затем, оставшийся в кругу называет 2 любые числа и игра продолжается.

Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.

Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку?»

Не секрет, что у многих родителей, месяцами и годами бьющихся за здоровье своих детей, страдающих от их страхов и просто капризов, когда-нибудь да возникает искушение: «А может дать какую-нибудь таблетку, и он (она) станут как все дети?» К сожалению, таблеток от страхов и тревожности нет и «прививок смелости» врачи еще не делают,

Исходя из 3х основных фактов:

ТРЕВОГА – ЭТО НЕРАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ, БОЯЗНЬ ЛИЦ ИЛИ СОБЫТИЙ, НЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ В РЕАЛЬНОСТИ.

ЕДИНСТВЕННЫЙ МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА – ЭТО ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЕМУ.

ТРЕВОЖНОСТЬ ВРЕДНА ДЛЯ РЕБЕНКА В ТОЙ МЕРЕ, В КАКОЙ ОНА МЕШАЕТ ЕМУ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЮ: УЧАСТВОВАТЬ В ИГРАХ, ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, УЧИТЬСЯ.

Рекомендуется:

1. Принимайте переживания чувствительного ребенка всерьез: не отрицайте их и не высмеивайте. Страйтесь выразить свою веру в способность ребенка смело преодолевать тревожные чувства. Такой подход можно считать наиболее вдохновляющим для чувствительного ребенка.

2. Выдвигайте ясные, соответствующие возрасту требования с поправкой на конкретные способности конкретного ребенка. Например, если другие дети участвуют во многих внеклассных мероприятиях, то чувствительного ребенка надо вовлекать в эти мероприятия постепенно, так, чтобы он мог сначала в какой-то мере привыкнуть к одному, а затем перейти к освоению другого.

3. Для того чтобы поощрить ребенка к противостоянию страхам, предлагайте ему ситуации с более положительными «вознаграждениями» за более смелое поведение. Не старайтесь во что бы то ни стало убедить ребенка в своей правоте и не пытайтесь точно узнать от него, что является причиной его беспокойства. Большинство чувствительных детей не сможет объяснить вам, отчего они тревожны, и этих детей очень трудно в чем бы то ни было убедить. Не забывайте о похвале: часто она является наиболее эффективным подкреплением преодоления.

4. Родители обладают большими правами и обязанностями, чем дети. Придерживайтесь этого принципа. Ваша задача заключается не в том, чтобы сделать вашего ребенка максимально похожим на вас, а в том, чтобы осуществить то, что в его интересах.

5. Последовательность благотворно сказывается на чувствительных детях. Важно последовательно руководить поведением ребенка, и в той же мере важна согласованность действий родителей в отношении ребенка.

6. Страйтесь общаться непосредственно, открыто и неоскорбительно. Это будет полезно не только для чувствительного ребенка, но и для других членов семьи.

7. Страйтесь избегать вспышек гнева. Небольшая досада на ребенка может считаться естественной, но вспышки злости только увеличивают тревожность ребенка, за язвительные замечания снижают его самооценку.

8. Не страйтесь слишком опекать чувствительного ребенка. Подобно всем другим людям, чувствительные дети учатся на своих ошибках, поэтому не лишайте их возможности делать ошибки.

9. Страйтесь избегать слишком большого вовлечения в область переживаний чувствительного ребенка. Другие члены семьи также имеют право на ваше внимание, и вы сами имеете право на время для себя.

10. Объясните своему ребенку, что многие люди также борются со своей тревожностью. Тревога невидима, поэтому многие чувствительные дети чувствуют себя очень непохожими на других до тех пор, пока они не встретят кого-нибудь, похожего на них.

Упражнение: «Ласковый мелок».

Цель: снятие мышечных напряжений, развитие тактильных ощущений.

Содержание игры: Взрослый говорит ребенку: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца на спине у ребенка. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей руке солнышко?», ребенок рисует солнышко на руке родителя. После окончания упражнения, взрослый нежным движением руки «стирает» все, что нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела ребенка.

Игра «Дрозд».

Цель: сплочение детей и взрослых. Развивать способность понимать текст и выполнять соответствующие движения по образцу.

Содержание игры: выполняются движения в соответствии с текстом, сначала прикасаются к себе, затем к партнёру.

Ход игры:

Я – дрозд, ты – дрозд,

У меня – нос, у тебя – нос,

У меня щечки гладкие, у тебя щечки гладкие,

У меня губки сладкие, у тебя губки сладкие,

Я – друг, ты – друг,

Мы любим друг друга» (Обнимаются).

Игра «Шалтай – Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, ног, спины, груди.

Содержание игры: Ведущий говорит:

Шалтай – Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз.

Вопросы: что вы чувствуете после выполнения упражнения? как изменилось ваше настроение?

Заключительная часть:

### Притча о странниках.

Однажды странники устраивались на ночлег на усыпанном галькой морском берегу. Вдруг с небес ударила столб света. Странники смекнули, что услышат божественное откровение и приготовились ждать, через некоторое время с небес раздался голос, голос сказал: «Наберите гальки и положите в сумки на утро отправляйтесь в путь, идите весь день вечером вы будете радоваться и грустить одновременно» После этого свет голос исчезли странники были разочарованы, они ждали откровения, вселенской правды, которая сделала бы их богатыми и знаменитыми, а вместо этого получили задание, смысла которого не понимали. Однако, вспоминая о небесном голосе, они на всякий случай с ворчанием побросали в сумку несколько камешков. Странники провели в пути весь следующий день. Вечером укладываясь спать, они заглянули в свои сумки. Вместо гальки в них лежали алмазы. Сначала странников охватила радость – они обладатели алмазов, а через мгновение грусть – алмазов было так мало.

### Игра «Пирог».

Цель: осмысление качественных изменений, происходящих с участниками.

Материал: каждому участнику набор из желтого, белого и черного куска пирога.

Инструкция: итогом нашего занятия является пирог, но мы, не знаем, получился ли он. Сейчас вы мысленно ответите себе на вопросы:

Было ли полезным это занятие, и вы уходите с хорошим настроением?

Была ли встреча бесполезна для вас?

Чтобы посмотреть каким получился пирог, вы свое впечатление о встрече выразите одним из кусочков пирога, объясняя свой выбор.

Желтый – наше общение принесло пользу, во мне произошли изменения;

Белый – я еще не определился;

Черный – встреча ничего не принесла, пустая траты времени.

После того, как все выбрали нужный кусок пирога, ведущий подводит итог, о том, какой получился пирог.