

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОШАРНАЯ ВАЛЕРИЯ ОЛЕГОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.2022

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.2022

Обучающийся

Кошарная В.О.

28.05.2022

Дата защиты

29.06.2022

Оценка

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОШАРНАЯ ВАЛЕРИЯ ОЛЕГОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СИТУАТИВНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Кошарная В.О.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Страх: понятие, виды, причины возникновения	6
1.2. Специфика проявления ситуативных страхов в дошкольном возрасте ..	14
Выводы по главе 1	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	23
2.1. Описание методик, исследования страхов детей дошкольного возраста	23
2.2. Результаты исследования ситуативных страхов детей дошкольного возраста	26
2.3. Психолого-педагогическая программа по коррекции ситуативных страхов детей младшего дошкольного возраста	31
Выводы по главе 2	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследовательских изысканий по проблеме ситуативных страхов дошкольников обуславливается тем, что, вместе со взрослением у детей изменяется мотивация поведения, взаимоотношение с внешним миром, старшими, ровесниками. Именно от того, получится ли у родителей и педагогов увидеть и понять эти метаморфозы, происходящие с ребенком, и, согласно этому скорректировать свое поведение по отношению к нему, будет зависеть положительность эмоционального взаимодействия, которая является гарантом благополучия нервно-психического здоровья ребенка.

Психологическое здоровье детей находится в прямой зависимости от социально-экономических, экологических, культурных, психологических и множества иных факторов. Именно до семи лет у ребенка устанавливается характер и формируется личность.

По мнению авторов (Л.И. Божович, А.А. Бодалев, В.С. Мухина, Т.А. Репина и других) ребенок как самая чувствительная часть социума подвержен разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространенными явлениями являются социальные страхи у детей (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалева и другие).

Несмотря на то, что проблема страхов затрагивает все возрастные периоды психического развития ребенка и страх является одной из опасных эмоций, данная проблема изучена мало, недостаточно ведется работа в образовательном процессе по коррекции и профилактике страхов у детей, что в свою очередь приводит к проблеме проявления страхов у дошкольников. Поэтому важным становится вопрос изучения динамики изменения страхов у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить особенности ситуативных страхов детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Сделать анализ понятия страха.
2. Рассмотреть специфику проявления страхов в дошкольном возрасте.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование ситуативных страхов детей дошкольного возраста.
4. Разработать психолого-педагогическую программу по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста.

Объект исследования: ситуативные страхи.

Предмет исследования: особенности ситуативных страхов детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют различия в проявлении ситуативных страхов детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а именно по видам.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование.

Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захарова модификация М.А. Панфиловой).

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

База и выборка исследования: МБДОУ комбинированного вида Красноярского края. Для проведения исследования были сформированы три возрастные группы. Данные группы сформировала по принципу возрастных особенностей детей: 30 детей из них: 10 детей младшего дошкольного возраста, 10 детей среднего дошкольного возраста, 10 детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость: разработанная психолого-педагогическая программа по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста может применяться психологом-педагогом дошкольной образовательной организации.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 37 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Страх: понятие, виды, причины возникновения

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал боязнь, трепет, опасение, испуг, панику, фобию или ужас. Все эти эмоции можно объединить одним словом – страх, которые существовали и будут существовать, пока живет человечество.

Страх сопровождается вынужденным молчанием, пассивностью, отказом от действий, избеганием общения, неуверенным поведением, возникновением дефектов речи и вредных привычек. Дети могут стремиться к уединению, что может приводить к дальнейшему развитию депрессии, меланхолии, а иной раз и к суициду. Люди, испытывающие боязнь, лишаются инициативности, вынуждены бездействовать и, как результат, не могут жить полноценной жизнью.

В настоящее время есть достаточно много определений страха. Например, советский и российский психоаналитик В. М. Лейбин определяет страх как «психическое состояние, которое связано с мучительными переживаниями и вызывает действия, направленные на самосохранение» [6].

Американский психолог У. Джеймс считал, что «страх – это одна из трех самых сильных эмоций (две другие – гнев и радость) и является базовым инстинктом» [7].

Австрийский психиатр и психоаналитик З. Фрейд определял страх как «аффективное состояние, заключающееся в ожидании какой-либо угрозы; страх перед чем-то конкретным он называл боязнью, а патологический страх – фобией» [31].

В современном словаре по психологии под редакцией В.В. Юрчук мы находим, что «страх – аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности – угрозы – боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта» [37].

Немецкий психолог Э. Эриксон толковал страх как «состояние опасения, сфокусированного на различных угрозах, которые легко распознать, трезво проанализировать и адекватно им противостоять» [36].

Американский психолог К. Изард считал, что «страх является сильной эмоцией, переживаемой как беспокойство или тревожное предчувствие. Причем это одна из самых опасных эмоций, способная привести даже к смерти» [14]. А для известного русского академика И.П. Павлова «страх являлся проявлением естественного рефлекса и пассивно-оборонительной реакцией, основанной на инстинкте самосохранения» [21].

Известный российский психолог О.А. Прусакова рассматривала страх в качестве «эмоционального состояния, служащего отражением защитной биологической реакции индивида в момент переживания им мнимой или реальной опасности для благополучия и здоровья» [22]. В понимании другого отечественного специалиста – психолога А.И. Захарова, «страх является одной из фундаментальных эмоций человека, которая возникает в ответ на действие стимула, несущего угрозу» [28].

Советский психолог Л.С. Выготский предлагал понимать страх как «очень сильную эмоцию, оказывающую серьезное влияние на поведение человека, а также на его перцептивные и когнитивные процессы, ограничивающую мышление, восприятие и свободу выбора» [11].

В большом толковом психологическом словаре, дано следующее определение: «страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности» [3].

Рассмотрев различные дефиниции понятия «страх», мы остановили свой выбор на определении, данном О.А. Прусаковой, так как оно отличается полнотой, точностью и современностью. Поэтому в своей работе мы будем опираться на это определение.

В психологии существуют разные классификации страхов.

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды:

- навязчивые страхи;
- бредовые страхи;
- сверхценные страхи.

По мнению Л.А. Борисовой к «навязчивым страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь» [4].

Б.Г. Ананьев определяет бредовые страхи – «это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма» [2].

Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), называются сверхценными. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6–7-летних дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок

понимает, что смерть, вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

В педагогической литературе рассматривается другая классификация страхов. Страх условно делится на личностный и ситуативный [8].

Личностно-обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

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.

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

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной характер, 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, так как позволяют избежать соприкосновения с объектом страха [9].

В психологическом словаре под общей редакцией Ю.Л. Неймера выделяется 3 основных вида страхов: реальный, невротический и страх свободный (рисунок 1) [23].

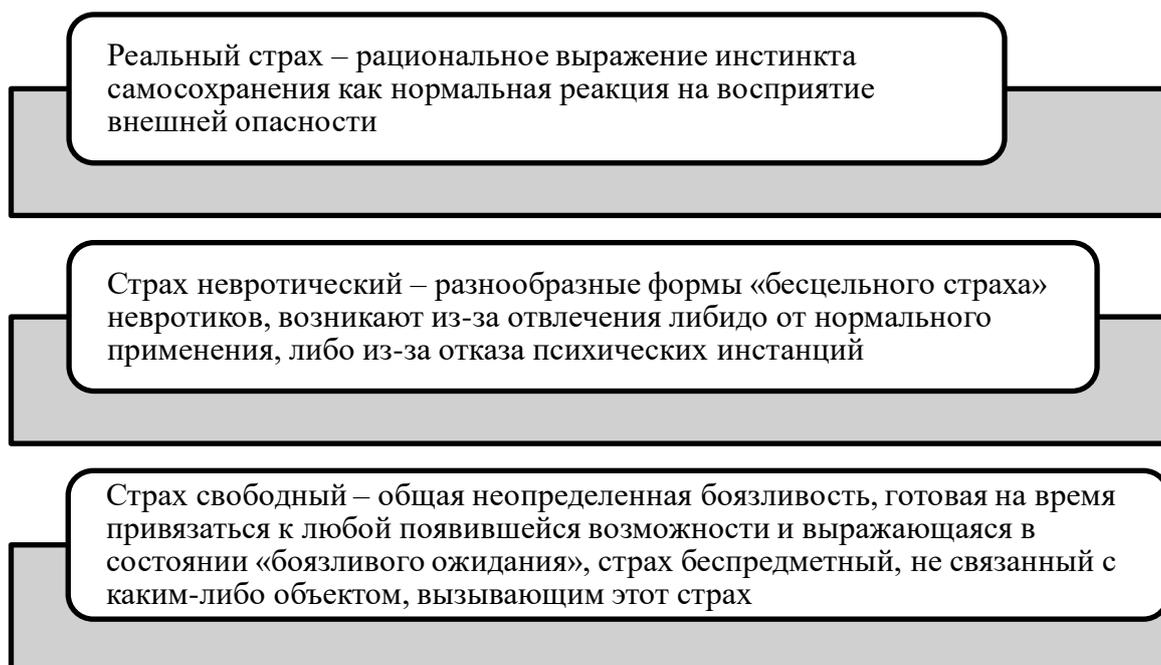


Рисунок 1. Классификации страхов по Ю.Л. Неймеру

Р.В. Овчарова выделяет следующие виды страхов:

1) Возрастные страхи: «отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития» [20]. Возникают они под действием следующих факторов: «наличие страхов у родителей, тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками. Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителями и другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье, отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителями того же пола, преимущественно у мальчиков» [19]. Конфликтные отношения между родителями, психические травмы типа испуга, психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

2) Невротические страхи: «характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и

переживаниями, избеганием объекта страха. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтными. Эти дети не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви» [18].

Но наиболее полной можно считать классификацию страхов А.И Захарова:

1. По характеру – природные, социальные, ситуативные, личностные.
2. По степени реальности – реальные и воображаемые.
3. По степени интенсивности – острые и хронические [13].

«Страх складывается из определенных и вполне специфических физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, так же как и у животных, ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагоприятием физического «Я». Страх, которым они реагируют на угрозу, это боязнь физического повреждения. Субъективное переживание страха ужасно, и что странно – оно может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым, приводя его в абсолютно беспомощное состояние, или, наоборот, может заставить его броситься наутек, прочь от опасности» [15].

Чаще всего у детей диагностируются фобии: аблютофобия – умывания и купания; агорафобия – открытого пространства; акрофобия – высоты; акустикофобия – громких звуков; алгофобия – боли; арахнофобия – пауков; ахлуофобия – темноты; бронтофобия – грома; гемофобия – крови; гипнофобия – сна; кераунофобия – молний; кинофобия – собак; клаустрофобия – замкнутого пространства; пиррофобия – огня; рабдофобия – наказания; ятрофобия – врачей и многие другие [16].

Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста приведены на рисунке 2 [1].



Рисунок 2. Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста

Детские страхи всегда были и остаются серьезной причиной для беспокойства родителей, психологов и педагогов. Ведь они напрямую связаны с психикой – самой уязвимой системой нервной деятельности маленького ребенка. Если ребенок чего-то боится – значит, он постоянно находится в напряжении, беспокоится, нервничает, его внимание обращено полностью на его страх. Некоторые родители думают, что это проходит с

возрастом. Но это не всегда так. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности.

Известный физиолог И.П. Павлов считает «страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный рефлекс и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделением желудочного сока» [21].

«Страх возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящих таким понятиям как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страха всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности» [12].

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты и т.д.). Гораздо более распространены так называемые внушенные детские страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не гладь – укусит» и др. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем ему все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха.

Взрослый добился своего – ребенок послушался. Но страх закрепился и распространился на исходные ситуации [24].

Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь не произвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием [25].

Итак, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей над ним тревоги. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха, то здесь высокий, запредельный уровень тревоги, так как он боится, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

1.2 Специфика проявления ситуативных страхов в дошкольном возрасте

«Дошкольный возраст – важный этап в жизни каждого человека, на его протяжении идет формирование личности, которое часто сопровождается возникновением детских страхов. Страхи тормозят познавательное развитие детей, являются серьезными препятствиями для их гармоничного развития и затрудняют полноценную социализацию детей в обществе» [26].

Дети проявляют свои страхи по-разному, в зависимости от возраста и особенностей эмоционального развития. Это может быть сильный испуг, постоянная боязнь чего-то или аффективный страх – возникший на фоне эмоциональной неустойчивости. Он – самый сильный, может проявляться в виде шока, ужаса, истеричного плача. Ребенок может пожаловаться

взрослым, что боится чего-то, а может и держать все в себе (особенно, если боится быть непонятым, услышать укоры, насмешки и осуждение). Но тревожная симптоматика все равно будет присутствовать. Ребенок становится пугливым, замкнутым, нервным, апатичным, может плохо засыпать или чутко спать.

Скрытая тревога, не находящая выхода и понимания, самая опасная для нежной детской психики. Именно она чаще всего приводит к появлению затяжной боязни, которая малышу не подконтрольна. Это откладывает отпечаток на формировании характера ребенка, препятствует продуктивному общению с окружающими, снижает приспособляемость к изменениям внешней среды. Хронические страхи влияют на будущее ребенка: его социализацию, отношения с противоположным полом, коллегами на работе.

Страх в своих проявлениях – наиболее запутанная часть психологии и между отдельными психологами существуют наибольшие расхождения. Эмоция страха слабо изучена с психологической точки зрения, хотя очень подробно описана с точки зрения физиологической, то есть можно найти большое количество исследований, раскрывающих физиологические механизмы возникновения и протекания данной эмоции [27].

Ситуативный страх – это реакция на стрессовую для ребенка ситуацию. Он может возникать в непривычной обстановке, которая ребенка пугает. Например, при нападении собаки, при драке, при громкой ссоре и т.д. [28]

Ситуативные страхи (при условии их нормального развития) являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл.

«Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого и ребенка обстановке (при нападении собаки), страх как следствие психотравмирующей ситуации (ребенок, который чуть не утонул в озере, теперь боится плавать даже в бассейне), неблагоприятные семейные ситуации (ссоры отца и матери, развод) и др.» [30]

Часто ситуативный страх проявляется в результате психического «заражения» паникой группы людей, тревожных предчувствий, конфликтов и жизненных неудач.

Любой пережитый негативный опыт может закрепиться и вызывать чувство страха и в дальнейшем. Например, если ребенка в детстве укусила собака, во взрослом возрасте он будет избегать и бояться даже маленьких собачек.

Таким образом, ситуативные страхи обусловлены конкретной опасной ситуацией – аварией, падением с высоты, смертью родителей; становятся психотравмирующей ситуацией, которая сказывается на всей дальнейшей жизни; легко перерастают в фобии.

Ситуативный страх условно можно разделить на три уровня, по нарастающей интенсивности: страх событий и страх действий; страх собственных состояний; боязнь не справиться с внутренними состояниями [32].

Под первой категорией имеются в виду простые страхи: страхи природных явлений, таких как землетрясение, наводнение и прочие катастрофы случайного характера. Это незамысловатый страх перед возможностью стать их участником.

Второй уровень страхов – глубинный. Это страхи и боязнь тех эмоций, которые могут быть дискомфортны и поэтому парализуют деятельность по их преодолению.

Третий уровень – самый сильный. Это уровень, на котором получаются самые сильные эмоциональные состояния, и, чтобы избежать состояний, например депрессии, мы готовы вообще ничего не делать. Тут задействованы самые сильные предохранители нашего подсознания.

Рассмотрим возрастные проявления детских ситуативных страхов по возрастам:

От рождения до 6 месяцев. Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Младенец

пугается громких звуков, упавших предметов, быстрых, резких движений, отсутствия мамы и резких перемен в ее настроении, потери поддержки. Повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца [35].

От 7 месяцев до 1 года. В первые месяцы второго полугодия жизни, когда ребенок начинает ползать, он все чаще начинает подвергаться различного рода опасностям. Страх вызывают самые разные звуки (гудение пылесоса, громкая музыка), незнакомцы, неожиданные ситуации, смена окружающей обстановки, высота, уход или отсутствие матери. Этот возраст называется А.И. Захаровым «периодом повышенной чувствительности к возникновению тревоги и страха, а образовавшиеся у ребенка страхи в раннем возрасте могут сохраняться в течение очень долгого времени, иногда даже в течение всей жизни» [34].

1–2 года. К предыдущим страхам добавляется боязнь получить травмы, связанная с новыми двигательными навыками, потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями, засыпание и пробуждение. В этом возрасте чрезвычайно силен страх разлуки с мамой и папой и незнакомые люди, поэтому психологи не советуют отправлять таких маленьких детей в детский сад. К двум годам происходит осознание ребенком своего Я, и при благоприятных условиях у детей заметно уменьшается беспокойство в отсутствии матери, но, несмотря на большую потребность в самостоятельности, независимости, боязнь потерять мать еще очень велика. Именно на этой основе у малышей возникает страх темноты [35].

2–3 года. С двух до трех лет страх у детей вызывают те конкретные предметы, существа или ситуации, которые они и в самом деле считают опасными, происходит формирование предметных страхов. Ребенок боится изменения в окружающей обстановке, неожиданных событий, изменения

порядка жизни (появления новых членов семьи, развода, смерти близкого родственника). Боязнь разлуки с близкими людьми сохраняется, добавляется страх эмоционального отвержения с их стороны. Ребенок может бояться природных явлений (грозы, молнии, грома). Возможно появление ночных страхов, страх отрицательных, сказочных персонажей, страх неожиданных звуков, страх одиночества, незнакомых ровесников, страх боли, уколов.

3–5 лет. К предыдущим страхам добавляется триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Дети начинают пугаться смерти (своей и родителей), в результате чего возникают страхи перед болезнями, операциями, пожарами, бандитами, укусами змеи и пауков. Страх сказочных отрицательных персонажей добавляется страх Бабы Яги, Бармалея, Карабаса-Барабаса и Кощея.

После трех лет ребенок боится темноты, животных, огня, пожара, природных стихий (по мнению А.И. Захарова, «эти страхи необходимы для выживания, они передаются из поколения в поколение и составляют важную часть жизненного опыта человека») [12].

В этом возрасте преобладает страх темноты, который создает для ребенка ситуацию, аналогичную одиночеству. Страх одиночества связан с потребностью в безопасности, ребенку необходимо, чтобы рядом с ним кто-то был. Боязнь остаться одному (аутофобия) способствует возникновению все более усиливающегося в дальнейшем и проявляющегося в соответствующих условиях страха «быть никем». Дети также боятся наказаний взрослого в ответ на ошибку в своем поведении, они остро реагируют, если на них долгое время никто не обращает внимания, не считаются с ними или игнорируют.

5–6 лет. Дети боятся оставаться в одиночестве, у них появляются страхи перед монстрами, часто боятся страшных сновидений, и смерти во сне. У детей появляются способности к сопереживанию, планированию своих действия и предвидению действия других людей, что ведет к дальнейшему усложнению психологической структуры детских страхов

возникают социальные страхи, связанные с осознанием своей роли в обществе, со своим будущим. Е.П. Ильин отмечает, что «в этом возрасте среди страхов первое место занимает боязнь воды, второе место – страх, вызванный угрозой нападения животных, третье – боязнь высоты и автотранспорта» [10]. Но в этом возрасте постепенно уменьшаются реальные страхи в связи с громкими звуками и незнакомыми предметами, в то время как воображаемые страхи заметно усиливаются.

6–7 лет. Страх смерти достигает апогея, именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и боится потерять членов своей семьи и умереть самому. Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей (ведьмы, призраки и др.), бессмертие. Начинают актуализироваться так называемые «школьные страхи», которые связаны с поступлением в первый класс.

Страх смерти занимает в классификации страхов особое место; так, по данным ряда исследователей [2; 15; 19], он становится все более распространенным среди современных детей. Отмечается резко возросшая боязнь физического насилия: нападений со стороны сверстников и более старших ребят, побоев, издевательств, шантажа.

Среди особенностей проявления ситуативных страхов в дошкольном возрасте можно выделить довольно частые проявления беспокойства, повышенную чувствительность, плохое настроение, подавленность, растерянность, ребенок нередко плачет, обижается без видимой на то причины, часто бывают не уверены в себе, имеют низкую самооценку или нарочито завышенную. Такие дети склонны винить себя во всем, что происходит вокруг. В поведении тревожных детей можно отметить такие особенности, как безынициативность, дети редко улыбаются, голова и плечи, как правило, опущены, грустное выражение лица. На психофизиологическом уровне можно выделить быструю утомляемость тревожных детей,

затруднения при переключении с одного вида деятельности на другую, состояние постоянного напряжения. В качестве защитных реакций, возникающих у тревожных детей можно выделить неадекватно завышенную самооценку и агрессивное поведение, «уход в мир фантазий».

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у младших школьников, можно сгруппировать следующим образом: наличие страхов у родителей, главным образом у матери; тревожность в отношениях с ребенком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей.

Таким образом, ситуативные страхи у детей дошкольного возраста появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир.

Дети развиваются в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. В разные возрастные периоды у них преобладают различные ситуативные страхи: от рождения до года: громкие звуки, незнакомцы, неожиданные ситуации, смена окружающей обстановки, высота, уход или отсутствие матери; от 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные детские страхи; от трех до пяти лет: страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей; от пяти до семи лет: страхи, связанные со стихиями, боязнь родительского наказания, животных, потери родителей и смерти, болезни, опоздать и быть непринятым сверстниками.

Выводы по главе 1

Анализ трактовок понятия «страх» в современной научной литературе позволяет констатировать, что это – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Проведенный теоретический анализ в области изучения функций страха, позволяет нам говорить о его двойственном воздействии на человека: с одной стороны, страх активизирует нас, выступая в качестве активно-оборонительной реакции, с другой – парализует, проявляясь в пассивно-оборонительных реакциях, таких как оцепенение, ступор и т.д. Страх всегда есть сигнал предупреждения об опасности, содержащий импульс к преодолению этой опасности. Однако, страх также может держать человека в постоянном напряжении, порождая неуверенность в себе и не позволяя реализоваться в полную силу.

Существует множество классификаций страхов, но традиционно выделяют страхи: природные, социальные, ситуативные, личностные (по характеру); реальные и воображаемые (по степени реальности); острые и хронические (по степени интенсивности).

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности.

Основная часть страхов у детей дошкольного возраста обусловлена их возрастными особенностями. Часть страхов с возрастом возникают, усиливаются или напротив, «уходят». В случае же, если страхи сохраняются у ребенка на протяжении длительного времени и не проходят с возрастом, а лишь усиливаются, свидетельствует о патологии.

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.

Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д.

В большинстве своем страхи у детей – это неосознанное проявление здорового инстинкта самосохранения, своего рода «перестраховка». Но иногда страхи у ребенка настолько сильные, что доставляют немало проблем. Причин детских страхов столько же много, сколько и видов их проявления. Поэтому помочь ребенку избавиться от страхов как можно безболезненней – важная задача родителей и педагогов.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Описание методик, исследования страхов детей дошкольного возраста

Цель исследования: выявить особенности ситуативных страхов у детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели были поставлены задачи:

- 1) подобрать эмпирические методы исследования детских ситуативных страхов;
- 2) эмпирически исследовать динамику проявления страхов у младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
- 3) разработать психолого-педагогическую программу по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста

Исследование уровня ситуативных страхов у дошкольников проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования ситуативных страхов дошкольников, формулировались цель, гипотеза, задачи, подбирались методики проведения исследования.
2. Организационный: определено оптимальное содержание работы, ее структура и организационные формы, выявлен круг испытуемых, определена последовательность экспериментальных действий, подготовлено необходимое оборудование. Итог работы на данном этапе составил констатирующий эксперимент, в котором были отражены особенности ситуативных страхов у дошкольников.
3. Эмпирический: проводился анализ, обобщение и систематизация полученных результатов и их интерпретация, позволил провести качественный и количественный анализ результатов диагностики.

4. Заключительный: по результатам анализа разработана психолого-педагогическая программа по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста методом игровой терапии.

Для проведения исследования были сформированы три возрастные группы. Данные группы сформировала по принципу возрастных особенностей детей: 30 детей из них:

- 10 детей младшего дошкольного возраста,
- 10 детей среднего дошкольного возраста
- 10 детей старшего дошкольного возраста.

Выбор данного контингента определяется предметом и гипотезой исследования.

База исследования: МБДОУ комбинированного вида Красноярского края.

В качестве диагностической методики исследования использовалась проективная методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова (модификация М.А. Панфиловой) (Приложение А),

Цель – определение страхов дошкольников.

Данная методика позволяет выявить основные виды страхов. Автором объединены две известные методики: беседа А.И. Захарова и тест «Красный дом, черный дом». По окончании проведения теста подсчитывается количество страхов, попавших в черный домик. На основании общего количества баллов по тесту делается вывод об уровне страхов. Опросник А.И. Захарова состоит из 31 вопроса. Испытуемому необходимо ответить на вопрос «да» – «нет» или же «боюсь» – «не боюсь».

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:

- 1) медицинские страхи – боль, уколы, врачи, болезни;

- 2) страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- 3) страх смерти (природные страхи);
- 4) боязнь животных;
- 5) страхи сказочных персонажей;
- 6) страх темноты и кошмарных снов;
- 7) социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- 8) пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств.

При выборе методики учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента; простота в проведении и обработке.

Данная методика является проективной, что позволяет избежать столкновения с различными формами неадекватной психологической защиты у детей и получить наиболее достоверные результаты.

Применение методики обусловлено потребностью выяснения всего спектра страхов, которым подвержен ребенок, перед непосредственным проведением коррекции данного состояния психологом.

Количественная обработка состоит в выявлении определенных ситуативных страхов ребенка. Так как вопросы четкие и простые, то интерпретация результатов является констатирующей.

В ходе качественного анализа каждый ответ ребенка анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно наличия ситуативных страхов.

2.2 Результаты исследования ситуативных страхов детей дошкольного возраста

По данным протоколов (таблица 1,2,3, Приложение Б) диагностирования произведена количественная и качественная интерпретация результатов обследования.

Распределение младших дошкольников по доминированию ситуативных страхов приведено на рисунке 3.

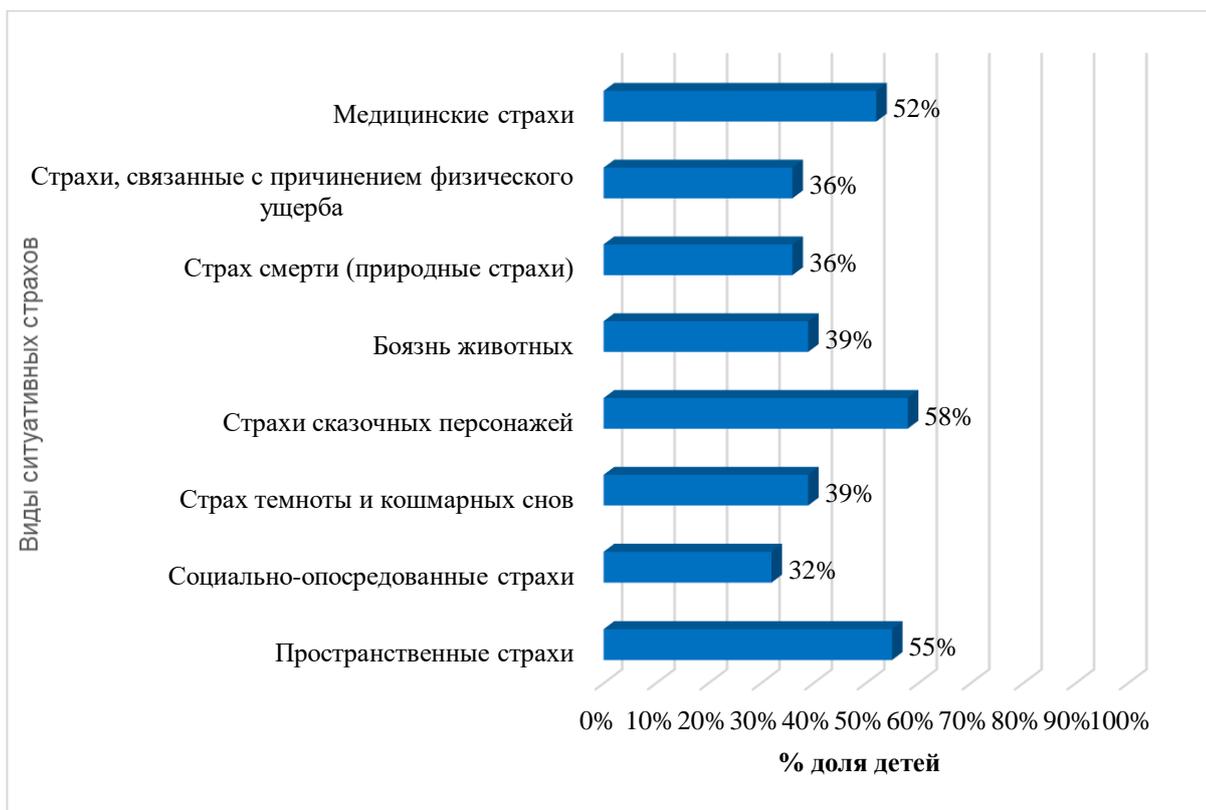


Рисунок 3. Распределение младших дошкольников по ситуативным страхам (в, %)

Качественный анализ ситуативных страхов младших дошкольников показал, что основными страхами, которые отмечали младшие дошкольники, доминирующими являются медицинские страхи (боль, уколы, врачи, болезни) – 52%, страхи сказочных персонажей выявлен у 58% детей, пространственные страхи (высоты, глубины, замкнутых пространств) у 55%.

Больше всего дети указали страх перед, уколов, болью, уколами, сказочными персонажами, глубины, высоты, темноты, замкнутого пространства.

Наименее выраженными страхами у детей младшего дошкольного возраста были страх войны, пожара, перед животными, смерти. Все данные страхи были выбраны детьми в меньшей степени.

Распределение детей среднего дошкольного возраста по доминированию ситуативных страхов наглядно показано на рисунке 4.

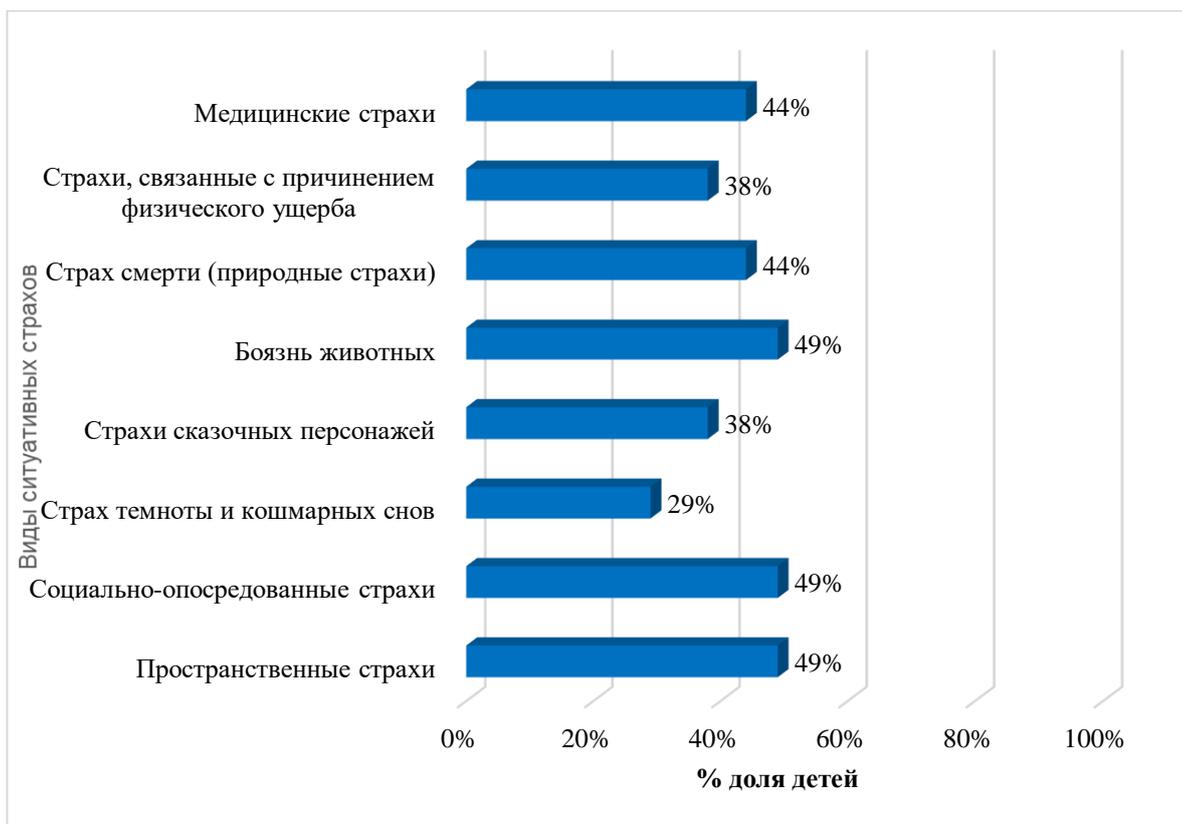


Рисунок 4. Распределение детей среднего дошкольного возраста по ситуативным страхам (в, %)

Среди основных ситуативных страхов, которые выделяли дети среднего дошкольного возраста, можно отметить такие как: боязнь животных (49%), социально-опосредованные страхи (49%), пространственные страхи (49%), медицинские страхи (44%). Среди выделенных групп, можно отметить, что чаще всего дети указывали на следующие виды ситуативных страхов: врачей, болезней, уколов, глубины, наказаний, боязнь бродячих

животных, страх собственной смерти, темноты. Данные страхи встречались почти у всех дошкольников. Наименее популярным в данном возрасте был страх войны, страх глубины, замкнутого пространства, резких звуков.

Таким образом, можно сказать о сохранившемся страхе смерти, страх глубины, уколов. Но это является нормой в развитии дошкольника в данном возрасте. Появление страха перед врачами можно объяснить через расширение знаний ребенка об окружающем мире, а так же данный страх мог возникнуть по причине провоцирования родителей.

Распределение детей старшего дошкольного возраста по доминированию ситуативных страхов наглядно показано на рисунке 5.

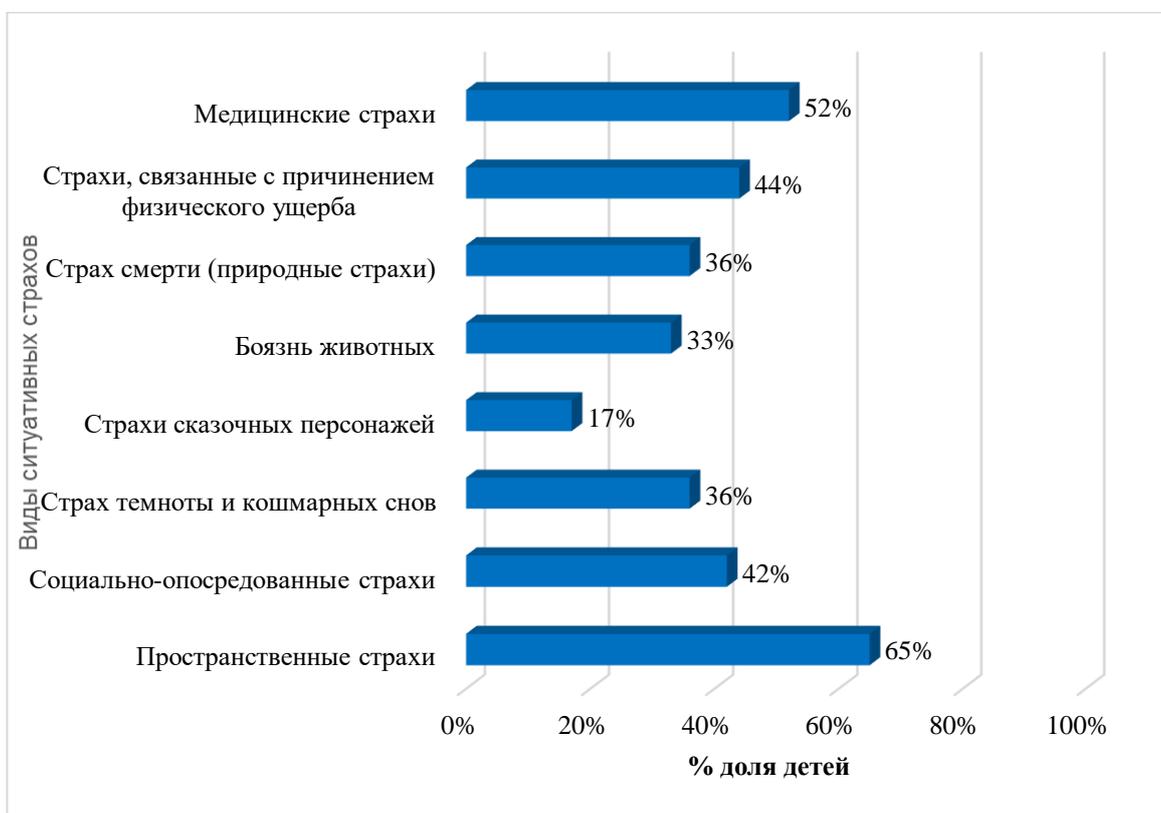


Рисунок 5. Распределение детей старшего дошкольного возраста по ситуативным страхам (в, %)

У детей старшего дошкольного возраста доминирующим являются пространственные ситуативные страхи (65%), медицинские страхи (52%), страхи, связанные с причинением физического ущерба (44%), социально-опосредованные страхи (42%). Присутствует страх высоты, глубины, боли,

болезни, родительского наказания, сохраняются страхи темноты, уколов, боязни животных, смерти, одиночества.

Наименее развитыми были страхи сказочных персонажей, пожара. Также были отмечены страхи войны, страхи перед стихией.

Таким образом, можно увидеть, что страх собственной смерти, страх одиночества играют важную роль в жизни детей. Эти страхи возникают у детей среднего дошкольного возраста и остаются в старшем дошкольном возрасте. В то время как остальные страхи являются более ситуативными и разными. Страх темноты присутствовал у всех трех выборок дошкольников.

Далее сравним, полученные результаты по всем группам, в таблице 4 и на рисунке 6 приведены результаты сравнительного анализа ситуативных страхов у детей дошкольного возраста.

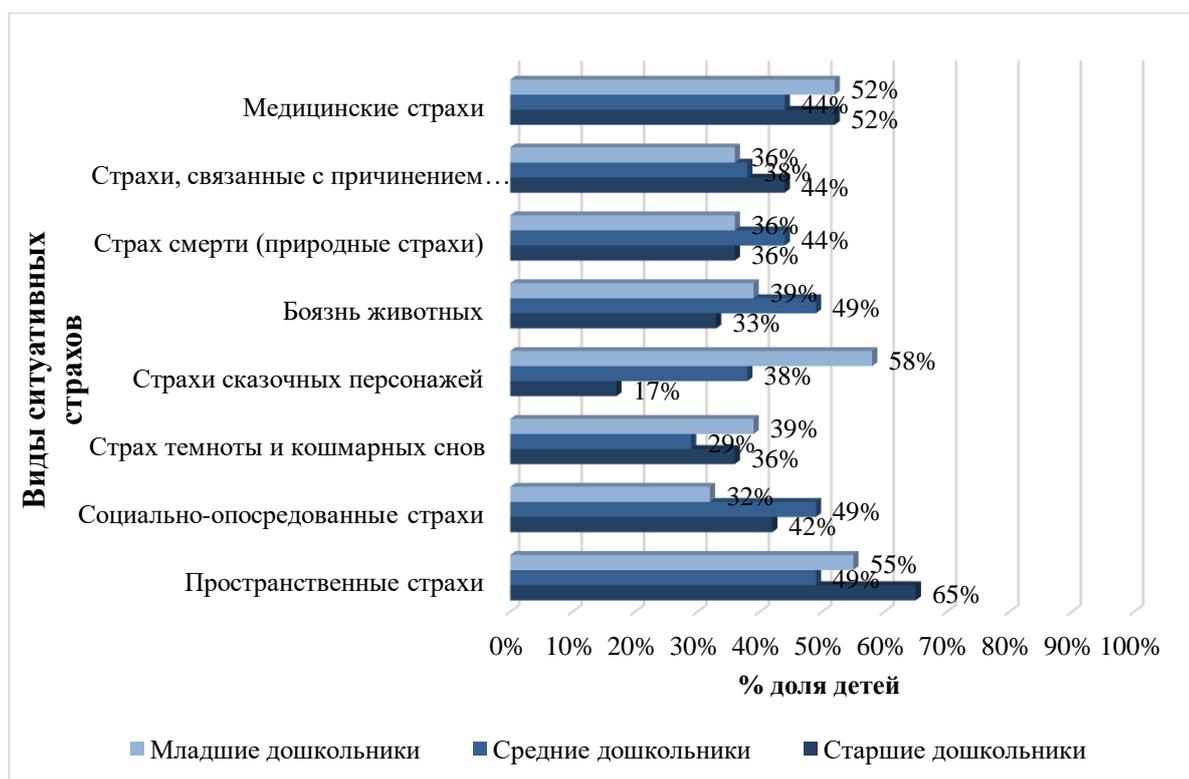


Рисунок 6. Сравнительный анализа ситуативных страхов у детей дошкольного возраста

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что каждому возрастному периоду характерен определенный страх. Так, у детей младшего дошкольного возраста наиболее частыми страхами являются

врачи, болезни, уколы, глубины, наказаний, боязнь бродячих животных, страх собственной смерти, темноты. В среднем дошкольном возрасте продолжается страх глубины, боли, болезни, темноты, уколов, боязни животных, смерти, одиночества. В старшем дошкольном возрасте страх с глубиной, болезнью, боязни животных, смерти, одиночества продолжают. В данном возрасте характерно появление такого страха, как боязнь родительского наказания. В этот момент родители пытаются установить контроль над ребенком по причине его поступления в школу. И в качестве укрепления своего авторитета используют наказание.

Таким образом, по результатам диагностики наличия страхов в дошкольном возрасте имеет следующее: страх темноты, возникающий в возрасте четырех лет, присутствует до окончания дошкольного возраста, вплоть до семи лет. Но при этом, возникший страх проявляется, а к семилетнему возрасту он снижается. Это говорит о снижении значимости данного страха в старшем дошкольном возрасте. На смену ведущему страху в младшем дошкольном возрасте приходят доминирующие страхи в связи со смертью. Страх сказочных персонажей также характерен для дошкольников в младшем и среднем дошкольном возрасте. Он присутствует в большей степени у детей младшего дошкольного возраста, но снижается у детей среднего дошкольного возраста. К старшему дошкольному возрасту (семь лет) данный страх вообще перестает быть значимым.

Итак, можно сделать вывод, что для каждого возрастного периода характерен свой определенный вид страха, но также присутствуют базовые страхи на биологическом уровне (как инстинкт самосохранения), а также во всех возрастных категориях присутствует основополагающий страх в связи с полом. Все это говорит о наличии динамики в возникновении и проявлении различных страхов в дошкольном возрасте.

2.3 Психолого-педагогическая программа по коррекции ситуативных страхов детей младшего дошкольного возраста

Детские страхи – неотъемлемая составляющая всех этапов взросления ребенка с характерным отражением его текущих проблем и переживаний. Каждый ребенок имеет в своем сердце хотя бы одну скрытую тревогу, которой ему трудно поделиться. Помочь решить проблему самостоятельно и получить бесценный опыт преодоления жизненных препятствий – вот в чем смысл коррекции детских страхов.

Проблема детских страхов знакома психологам, педагогам и родителям. Маленькие дети боятся страшных сказочных героев, читать стихи и т.д. Большинство страхов связаны, с возрастом ребенка и со временем исчезают. Однако, если страх сохраняется в течение длительного времени и вызывает беспокойство у ребенка, настало время серьезно рассмотреть его.

Знание причин и особенностей психического развития необходимо для успешного снижения страхов и тревожности. Личностно-обусловленные тревоги и беспокойства также могут быть сняты путем оказания прямой помощи детям, тогда как ситуативные страхи требуют многосторонней стратегии. При любых обстоятельствах предпочтительнее подходить к фобиям с точки зрения детей, а не взрослых.

Проведенный анализ ситуативных страхов показал, что у младших дошкольников, страх более показателен и имеет высокий уровень. Дети данной группой характеризуется: не уверенностью в себе, неустойчивой самооценкой; часто испытывают чувство страха перед новым и неизвестным. С целью коррекции ситуативных страхов у младших дошкольников была составлена психолого-педагогическая программа.

Цель программы: коррекция ситуативных страхов детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

– актуализировать чувство страха;

- осуществить контроль над объектом страха;
- повысить уверенность в себе.
- снижение эмоционального напряжения;
- формирование умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка.

С целью коррекции ситуативных страхов у дошкольников была составлена психолого-педагогическая программа, включающая в себя 3 блока:

1. Коррекция страхов у детей дошкольного возраста методом игровой терапии
2. Психологическое просвещение педагогов.
3. Рекомендации для родителей по снижению ситуативных страхов.

Программа построена по следующим принципам:

Деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению работы с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, определяющие личностное развитие ребенка;

Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, решение проблемы с максимальной пользой и в интересах ребенка.

Принцип динамического восприятия: эволюция заданий, в которых есть какие-либо препятствия для их выполнения. Каждое задание должно проходить через ряд этапов, от легкого к трудному. Подросток должен уметь справляться с уровнем сложности. Это помогает поддерживать интерес к заданию и позволяет испытать восторг от победы над трудностями.

Принцип единства диагностики и коррекции – перед началом коррекционной работы в обязательном порядке проводится диагностика.

Принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии подростка;

Принцип системности: коррекция профилактика и развитие. В коррекцию входит исправление или сглаживание отклонений и проблем в развитии, а также преодоление трудностей в развитии. Предупреждение

отклонений и проблем в развитии, а также возникновение вторичных заболеваний развития – это, обязанности профилактики. Развитие – задачи подразумевают стимулирование и обогащение содержания развития.

Принцип технологичности – использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе.

Для реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативных страхов у детей младшего дошкольного возраста выбрана групповая форма проведения коррекции. Групповая форма заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы.

Цикл занятий рассчитан на 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю с каждой возрастной группой (младшие, средние, старшие). В группе 5 человек. Приблизительная длительность каждого занятия – 40 минут.

Методы и техники, используемые в программе:

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

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

3. Функциональная музыка: успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряженности, переключает внимание.

4. Игротерапия: используется для снижения напряженности, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.

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

6. Арт-терапия: актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Методическое обеспечение: канцтовары, краски, карандаши, фломастеры, гуашь, оргстекло, альбомные листы, ватман, ножницы, парафиновая свеча, трубочки, палочки.

Журналы, картинки. Игрушки: животные, из киндер-сюрприза. Костюмы сказочных персонажей. Коробочка, покрывало, клубок.

Календарно-тематическое планирование психолого-педагогической программы по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста, представлено в таблице 4.

Таблица 4

Календарно-тематическое планирование

Срок и	Тема занятия	Цель	Содержание занятий		
			Младших дошкольников	Средних дошкольников	Старших дошкольников
3 недели января Занятие 1	«Установление контакта»	Установление эмоционального контакта, знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Сказка «Гадкий утенок», Этюд «Грусть, одиночество», Этюд «Кошка и пес» Этюд «Восхищение», Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Игра «Мы смелые и дружные» Игра «Футбол» Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Пальчиковый кукольный театр. Игра «Быстрые ответы» Подведение итогов Ритуал прощания.
4 недели января Занятие 2	«Больница»	Снижение медицинских страхов, повышение позитивного настроения, эмоциональное и мышечное расслабление	Ритуал приветствия. Разминка: «Росточек под солнцем» Сказка «Добрый доктор Айболит» Дискуссия на тему: «Страх. В каких случаях он может принести пользу, а в каких нет?» Подведение итогов. Прощание.	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Сказка «Добрый доктор Айболит» Упражнение -этюд «На приеме у врача», «На прививку!» Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Сказка «Добрый доктор Айболит», Игра «Мы лечим» Подведение итогов Ритуал прощания.

Продолжение таблицы 4

<p>1 недел я февр аля Занят ие 3</p>	<p>«Сказочны е персонажи »</p>	<p>Снижение страхов сказочных персонажей, повышение позитивного настроя, эмоциональное и мышечное расслабление</p>	<p>Приветствие. Разминка: «Росточек под солнцем» Игра-сказка «Сказочный цветок» Подведение итогов. Прощание</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка – беседа. Игра «Расколдуй Бабу Ягу» Подведение итогов Ритуал прощания.</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка – беседа. Игра «Придумыв аем сказку». Игра «Путешеств ие к Кощею». Подведение итогов Ритуал прощания.</p>
<p>2 недел я февр аля Занят ие 4</p>	<p>«Мои любимые животные»</p>	<p>Преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе</p>	<p>Приветствие. Разминка: «Росточек под солнцем» Рисование «Художник- натуралист» Игра «У медведя во бору». Подведение итогов. Прощание.</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка – беседа. Игра «Мы охотимся на льва». Подведение итогов Ритуал прощания.</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка – беседа. Игра «Лохматый пес» Подведение итогов Ритуал прощания.</p>
<p>3 недел я февр аля Занят ие 5</p>	<p>«Наши пространст венные страхи»</p>	<p>Снижение пространствен ных страхов, повышение психического тонуса ребенка</p>	<p>Приветствие. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Упражнение «Расскажи свой страх» Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким». Упражнение «Дом ужасов» Упражнение «Превращаемся в страшных» Подведение итогов. Прощание.</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка Игра «Проникнов ение в круг» Подведение итогов Ритуал прощания.</p>	<p>Ритуал приветствия Разминка Игра «Прятки» Подведение итогов Ритуал прощания.</p>

4 недел я февр аля Занят ие 6	«Я больше не боюсь»	Преодоление негативных переживаний, страха темноты, кошмарных снов, символическое уничтожение страха, снижение эмоциональног о напряжения	Приветствие. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Упражнение «Азбука страхов» Упражнение «Страшная сказка по кругу» Упражнение «Прогони Бабу-Ягу» Подведение итогов. Прощание.	Ритуал приветствия Разминка Игра «В темной норе» Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка Игра «Темнота» Подведение итогов Ритуал прощания.
1 недел я марта Занят ие 7	«Не боюсь ничего»	снижение страхов причинения физического ущерба, снижение психоэмоциона льного напряжения, повышение уверенности в себе	Приветствие Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Игра «Тропинка» Упражнение «Конкурс боюсек» Психологический этюд «Лисенок боится» Подведение итогов. Прощание.	Ритуал приветствия Разминка Игра «Жмурки» Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка Игра «Регби» Подведение итогов Ритуал прощания.
4 недел я марта Занят ие 8	«Солнце в ладонке»	Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.	Приветствие. Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Рисунок на тему «Самое хорошее или самое плохое». Игра «Пересмотреть соперника» Рисунок «Я сегодня. Я завтра» Упражнение «Солнце в ладонке» Подведение итогов. Прощание.	Ритуал приветствия Разминка Игра «Хозяин горы», Подведение итогов Ритуал прощания.	Ритуал приветствия Разминка Игра «Волшебн е зеркальце». Игра «Заколдова нные дети». Подведение итогов Ритуал прощания.

Конспекты занятий психолого-педагогической программы по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста, приведен в Приложении В.

Рекомендации для педагогов:

Для педагогов по снижению ситуативных страхов рекомендуется использовать методику доктора А.Л. Венгера «Разрушение страхов», которая применяется для работы с детьми 3–5 лет и включает в себя пять последовательных шагов по преодолению тревожности. Занятие проводится в присутствии отца или матери ребенка, которые не должны вмешиваться в разговор.

Содержание пяти пунктов методики от детских страхов должно варьироваться в зависимости от возрастных критериев пациента, уровня его психического развития, темперамента, желания сотрудничать с психологом.

Сначала психолог просит ребенка немного рассказать о себе: чем он увлекается, что любит, а что нет. Если пациент идет на хороший контакт, специалист может прямо спросить его, боится ли он чего-то, как быстро засыпает? Чаще всего ребенок не готов к прямым вопросам и на этапе «входа» начинает проявлять сдержанность. Затем психолог осторожно направляет его «в тему», пока он не получит необходимую информацию. Далее следует объяснение ребенку, что страх – это нормально, но для того, чтобы дать понять страху, что он здесь не главный, он должен научиться прогонять его. Пациента просят закрыть глаза и вспомнить момент, когда он впервые осознал, что боится. Он должен описать свой страх – как он выглядит, где прячется, как пахнет и т.д.

После персонализации страха как существующей единицы следует его визуализация. Используя цветные карандаши, ребенка просят изобразить страх таким, каким он его видит и чувствует. На этом этапе дошкольник нуждается в помощи, ведь страх для него может быть абстрактным понятием, лишенным конкретного образа. При формировании изображения на бумаге специалист задает наводящие вопросы, спрашивая, какого цвета этот страх, какие у него глаза, сколько у него рук и ног (лап).

Полученное творение нужно рассмотреть, вспомнить что-то связанное с ним. Для достижения желаемой цели дошкольник должен осознать и

признать вслух, что изображенный монстр – это тот персонаж, который его напугал, и находится он не в голове ребенка, не под кроватью или в шкафу, а вот здесь – на листке бумаги. Разрушить его в таком уязвимом состоянии очень просто – нужно просто разорвать узор на мелкие кусочки. Психолог не участвует в разрушении картинки, а поддерживает эмоциональное возбуждение ребенка подсказками: «Давай порвем еще больше!», «Брось прямо на пол, вот так, наступи на нее ногой!» со словами: «Еще кусочек не пропал, все выкинули, нет его больше!»

Теперь осталось донести до ребенка важность осуществляемых им действий – он справился, ему нечего бояться в будущем, и если в его жизни возникает новый страх, он теперь знает, как с ним легко и просто справиться. Детям старшего возраста с хорошо развитым логическим мышлением следует объяснить принципы психотехнической борьбы со страхом.

Заключительный, пятый этап не считается обязательным, но рекомендуется, особенно дошкольникам, для которых очень важно несколько раз получить подтверждение, что все хорошо и плохое не вернется. Фаза «фиксация эффекта» основана на самовнушении.

Рекомендации для родителей:

Своевременное распознавание детских страхов и преодоление их – это лишь 10–15% работы психолога. Как в древности противоядие делали из того же растения, из которого добывали яд, так и решение проблемы следует искать в месте его происхождения – в семье. Прежде всего, необходимо устранить любые причины оправданного страха ребенка – страх неудачи или наказания, страх стать объектом насмешек или домашнего суда «с пристрастием».

Похвала за удачный случай, независимо от его важности, – лучшее лекарство от неуверенности в себе, которая порождает всевозможные страхи без исключения. Ребенок не должен бояться, что его накажут, даже если порученное ему задание не было выполнено или выполнено неправильно. Но при этом, добиваясь приятного чувства гордости за успех и подбадривая

взрослых, он постарается побороть в себе неудачника и тем самым подавить в себе все проявления этой слабости.

Коррекция детских страхов в спокойной домашней обстановке возможна, если тревожность ребенка еще не приняла навязчивое течение и не переросла в форму психического расстройства. В основе домашнего метода лежит диалог, при котором родители внимательно и доброжелательно беседуют (не спрашивают, а разговаривают) с ребенком о том, что такое страхи, откуда они берутся и как с ними справиться.

Беседа должна вестись в игровой форме, лучше всего - в форме сказки, где родитель начинает фразы, а ребенок заканчивает их так, как ему хочется. Начать можно так: «В одной пещере, далеко отсюда, прямо посреди высоких гор, жил несчастный, никому не нужный...». Ребенок откликается, и сказка продолжается, в соответствии с его выбором «горного жителя». Увлекаясь игрой, ребенок перестает контролировать свое нежелание делиться с проблемой и постепенно раскрывает все свои «страшные тайны».

Важно правильно построить сюжет сказки, повернув события так, чтобы к концу повествования несчастный «монстр» вызывал уже не страх, а желание подружиться с ним, пожалеть его. При агрессивном отношении ребенка можно уничтожить монстра, сбросив его в глубокую пропасть или заточив в высокую башню на тысячу лет.

Обязательно во время игры дать ребенку «сверхспособности», которые отпугивают всех без исключения отрицательных персонажей. Например, пусть боится сам боязливый герой, но не все, а именно кареглазые мальчики или девочки, когда делают на лице «сердитое» выражение и говорят: «Уходи!». Хорошо порепетировать с ребенком, проигрывая ситуацию, как он отгоняет монстра и тот смешно убегает далеко-далеко, по пути предупреждая всех остальных монстров, что «с этим мальчиком или девочкой шутки плохи».

Родители должны помнить, что независимо от видов и причин детских страхов, они не кажутся ни глупыми, ни «пустыми» самому ребенку, а

убеждать его в том, что «он уже большой, чтобы бояться» – пустая трата времени. Пусть малыш знает, что все взрослые, когда были детьми, чего-то боялись, и ничего постыдного в этом нет. Только встретив полное понимание и «проговорив» все страхи, которые его мучили, ребенок сможет спокойно принять свое взросление и не чувствовать себя одиноким.

Предполагаемый результат: у детей снижен уровень ситуативных страхов до средних показателей, дети осваивают навык взаимодействия со сверстниками и взрослыми, который переносят из игровой деятельности в реальную жизнь. Дети стали более самостоятельными, активными, решительными и менее боязливыми.

Выводы по главе 2

С целью определения особенностей ситуативных страхов и их коррекции у детей дошкольного возраста, было проведено эмпирическое исследование.

Для проведения исследования были сформированы три возрастные группы. Данные группы сформировала по принципу возрастных особенностей детей: 10 детей младшего дошкольного возраста, 10 детей среднего дошкольного возраста и 10 детей старшего дошкольного возраста. Выбор данного контингента определяется предметом и гипотезой исследования.

В качестве диагностической методики исследования использовалась проективная методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова (модификация М.А. Панфиловой).

В ходе исследования ситуативных страхов детей старшего дошкольного возраста были получены следующие результаты:

– у младших дошкольников, доминирующими являются медицинские страхи (боль, уколы, врачи, болезни) – 52%, страхи сказочных персонажей выявлен у 58% детей, пространственные страхи (высоты, глубины, замкнутых пространств) у 55%. Больше всего дети указали страх перед, уколов, болью, уколами, сказочными персонажами, глубины, высоты, темноты, замкнутого пространства;

– дети среднего дошкольного возраста, можно отметить такие как: боязнь животных (49%), социально-опосредованные страхи (48%), пространственные страхи (49%), медицинские страхи (44%). Среди выделенных групп, можно отметить, что чаще всего дети указывали на следующие виды ситуативных страхов: врачей, болезней, уколов, глубины, наказаний, боязнь бродячих животных, страх собственной смерти, темноты. Данные страхи встречались почти у всех дошкольников;

– среди старших дошкольников доминирующим являются пространственные ситуативные страхи, медицинские страхи (65%), медицинские страхи (52%) страхи, социально-опосредованные страхи (49%). Присутствует страх высоты, глубины, боли, болезни, родительского наказания, сохраняются страхи темноты, уколов, боязни животных, смерти, одиночества.;

Следовательно, сравнивая детей дошкольного возраста необходимо отметить, что численность детей с высоким уровнем ситуативных страхов у старших дошкольников дошкольного меньше, чем у младших дошкольников и одинакова с детьми среднего дошкольного возраста. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что каждому возрастному периоду характерен определенный страх.

Проведенный анализ показал, что у младших дошкольников, страх более показателен и имеет высокий уровень, поэтому необходима коррекция страхов для младших дошкольников.

Для снижения уровня ситуативных страхов у младших дошкольников, была составлена психолого-педагогическая программа.

Целью программы являлась коррекция ситуативных страхов у детей дошкольного возраста.

Цикл занятий рассчитан на 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В группе 5 человек. Приблизительная длительность каждого занятия – 40 минут.

Для программы было разработано календарно-тематическое планирование, а также рекомендации для педагогов и родителей.

Данная программа позволит снизить у детей уровень ситуативных страхов до средних показателей, дети освоят навык взаимодействия со сверстниками и взрослыми, который переносят из игровой деятельности в реальную жизнь. Дети станут более самостоятельными, активными, решительными и менее боязливymi.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сделать нам следующие выводы:

Анализ трактовок понятия «страх» в современной научной литературе позволяет констатировать, что это – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Проведенный теоретический анализ в области изучения функций страха, позволяет нам говорить о его двойственном воздействии на человека: с одной стороны, страх активизирует нас, выступая в качестве активно-оборонительной реакции, с другой – парализует, проявляясь в пассивно-оборонительных реакциях, таких как оцепенение, ступор и т.д. Страх всегда есть сигнал предупреждения об опасности, содержащий импульс к преодолению этой опасности. Однако, страх также может держать человека в постоянном напряжении, порождая неуверенность в себе и не позволяя реализоваться в полную силу.

Существует множество классификаций страхов, но традиционно выделяют страхи: природные, социальные, ситуативные, личностные (по характеру); реальные и воображаемые (по степени реальности); острые и хронические (по степени интенсивности).

Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности.

Основная часть страхов у детей дошкольного возраста обусловлена их возрастными особенностями. Часть страхов с возрастом возникают, усиливаются или напротив, «уходят». В случае же, если страхи сохраняются у ребенка на протяжении длительного времени и не проходят с возрастом, а лишь усиливаются, свидетельствует о патологии.

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.

Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д.

В большинстве своем страхи у детей – это неосознанное проявление здорового инстинкта самосохранения, своего рода «перестраховка». Но иногда страхи у ребенка настолько сильные, что доставляют немало проблем. Причин детских страхов столько же много, сколько и видов их проявления. Поэтому помочь ребенку избавиться от страхов как можно безболезненней – важная задача родителей и педагогов.

С целью определения особенностей ситуативных страхов и их коррекции у детей дошкольного возраста, было проведено эмпирическое исследование.

Для проведения исследования были сформированы три возрастные группы. Данные группы сформировала по принципу возрастных особенностей детей: 10 детей младшего дошкольного возраста, 10 детей среднего дошкольного возраста и 10 детей старшего дошкольного возраста. Выбор данного контингента определяется предметом и гипотезой исследования.

В качестве диагностической методики исследования использовалась проективная методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова (модификация М.А. Панфиловой).

В ходе исследования ситуативных страхов детей старшего дошкольного возраста были получены следующие результаты:

– у младших дошкольников, доминирующими являются медицинские страхи (боль, уколы, врачи, болезни) – 52%, страхи сказочных персонажей выявлен у 58% детей, пространственные страхи (высоты, глубины, замкнутых пространств) у 55%. Больше всего дети указали страх перед, уколов, болью, уколами, сказочными персонажами, глубины, высоты, темноты, замкнутого пространства;

– дети среднего дошкольного возраста, можно отметить такие как: боязнь животных (49%), социально-опосредованные страхи (48%), пространственные страхи (49%), медицинские страхи (44%). Среди выделенных групп, можно отметить, что чаще всего дети указывали на следующие виды ситуативных страхов: врачей, болезней, уколов, глубины, наказаний, боязнь бродячих животных, страх собственной смерти, темноты. Данные страхи встречались почти у всех дошкольников;

– среди старших дошкольников доминирующим являются пространственные ситуативные страхи, медицинские страхи (65%), медицинские страхи (52%), социально-опосредованные страхи (49%). Присутствует страх высоты, глубины, боли, болезни, родительского наказания, сохраняются страхи темноты, уколов, боязни животных, смерти, одиночества;

Следовательно, сравнивая детей дошкольного возраста необходимо отметить, что численность детей с высоким уровнем ситуативных страхов у старших дошкольников дошкольного меньше, чем у младших дошкольников и одинакова с детьми среднего дошкольного возраста. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что каждому возрастному периоду характерен определенный страх.

Проведенный анализ показал, что у младших дошкольников, страх более показателен и имеет высокий уровень, поэтому необходима коррекция страхов для младших дошкольников.

Для снижения уровня ситуативных страхов у младших дошкольников, была составлена психолого-педагогическая программа.

Целью программы являлась коррекция ситуативных страхов у детей дошкольного возраста.

Цикл занятий рассчитан на 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В группе 5 человек. Длительность каждого занятия – 15 минут (младший дошкольный возраст); 30 минут (средний дошкольный возраст); 40 минут (старший дошкольный возраст).

Для программы было разработано календарно-тематическое планирование, а также рекомендации для педагогов и родителей.

Данная программа позволит снизить у детей уровень ситуативных страхов до средних показателей, дети освоят навык взаимодействия со сверстниками и взрослыми, который переносят из игровой деятельности в реальную жизнь. Дети станут более самостоятельными, активными, решительными и менее боязливыми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей // Психологическая наука и образование. 2008. №4. С. 35–46.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
3. Большой толковый психологический словарь. / Перевод с англ. Ребер Артур. М.: АСТ, Вече, 2011. 560 с.
4. Борисова Л.А. Специфика детских страхов // актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов XVI-й международной научно-практической конференции. 2017. С. 5–17.
5. Венгер А.Л. «Симптоматические» рекомендации в психологическом консультировании детей и подростков // Журнал практической психологии и психоанализа, 2004. №3. С. 6–8.
6. Введение в психологию / Под. ред. А.В. Петровского. М.: Академия, 1998. 576 с.
7. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 624 с.
8. Данилина Т.А. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2007. 160 с.
9. Дубровина И.В. Данилова Е.Е. Прихожан А.М. Психология: Учебник для студентов средних педагогических заведений. Под. ред. Дубровиной И.В. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 412 с.
10. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: // Под. ред. Дубровиной И.В. М.: «Академия», 1998. 321с.
11. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000. 448 с.

12. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986. 124 с.
13. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб.: Союз, 2000. 216 с.
14. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
15. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребенка. М.: Издательский центр «Академия», 2020. 288 с.
16. Ионова Н.В., Горбунова В.А. Особенности проявления страхов у дошкольников 6-7 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2020. Т. 20. С. 1391–1395.
17. Климанова Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа. 2019. №9. С. 22–24.
18. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников. М.: Дело, 2013. 546 с.
19. Макарова Л.Н., Пахомов И.А. Сущность и структура социального опыта дошкольников // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25. №186. С. 94–103.
20. Овчарова Р.В. Практическая психология. М.: Т.Ц. «Сфера», 1996. 337 с.
21. Основы специальной психологии / Л.В. Кузнецова, Л.И. Солнцева. М.: Изд. центр «Академия», 2003. 480 с.
22. Прусакова О.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2016. №4. С. 24–35.
23. Психологический словарь. / Под. ред. Ю.Л. Неймера. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. 604 с.
24. Рогов Е.И. Настольная книга психолога. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. 384 с.
25. Сабирова Р.Ш., Сатенова Г.У. Изучение особенностей страхов и тревоги у детей дошкольного возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. №6. С. 582–586.

26. Смолярчук И.В. Сафонова Е.Д. Ивкина А.С. Особенности проявления страхов у детей дошкольного возраста // ЖУРНАЛ Гаудеамус, 2021. №20. С. 94–100.
27. Тугулева Г.В. Детская практическая психология / Г.В. Тугулева. Магнитогорск: ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2017. 128 с.
28. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 1997. 332 с.
29. Феофанов М.П. Детские страхи. М.: Педагогика, 2017. 212 с.
30. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии. М.: Педагогика Пресс, 2018. 227 с.
31. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989. 296 с.
32. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации. Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997. 250 с.
33. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. М.: ВЛАДОС, 2005. 544 с
34. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо, 2017. 445с.
35. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю. Лукоянова. М.: Знание, 1981. 192 с.
36. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.
37. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. М.: Элайда, 2000. 704 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест на выявление детских страхов А.И. Захарова и М. Панфиловой

«Страхи в домиках»

Инструкция по проведению

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Психолог рисует контуры двух домов (на одном или на двух листах): черного и красного цвета.



Инструкция для ребенка: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам». Психолог называет по очереди страхи. Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик.

У старших детей необходимо спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься...».

Беседу с исследуемым специалист проводит неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи по порядку и ожидая только ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь».

Особенности проведения тестирования

Избегая произвольного внушения страхов частым повторением вопроса о боязни страхов. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да».

Психолог при проведении теста находится рядом с ребенком, а не напротив.

Необходимо периодически подбадривать испытуемого и хвалить за то, что он говорит все как есть, правду.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить. Данное действие необходимо для того, чтобы успокоить актуализированные детские страхи.

Интерпретация теста на выявление детских страхов

Страхи

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища.;
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо – у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- 1) медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
- 2) страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- 3) страх смерти (природные страхи);
- 4) боязнь животных;
- 5) страхи сказочных персонажей;
- 6) страх темноты и кошмарных снов;
- 7) социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- 8) пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка – это показатель преневротического состояния.

Возрастные особенности появления страхов

Младший дошкольный возраст: Боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

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

Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

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

Возраст	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7	9	12
7	6	9
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

Таблица 1

Результаты диагностики ситуативных страхов детей младшего
дошкольного возраста

№ исп. п/п	Пол испытуемых	Номер группы								Количество выявленных страхов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	М	2	1		1	2		1		7
2	М	1	1	1	1	1	1		1	7
3	М	2		1	1	1	2		1	8
4	М	2	1	1	1	1	1	1	2	10
5	М	1		1	1	1			2	6
6	Ж	2	2	1	1	2	3	2	3	16
7	Ж	3	2	2	2	3	1	2	3	18
8	Ж	3	1	1	1	2	2	1	2	13
9	Ж	1	1	1	1	2		1	1	14
10	Ж	2	2	2	2	3	2	2	2	17
Итого по группам		19	11	11	12	18	12	10	17	

Таблица 2

Результаты диагностики ситуативных страхов детей среднего
дошкольного возраста

№ исп. п/п	Пол испытуемых	Номер группы								Количество выявленных страхов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
11	М	2	1	1	2	2	1	1		10
12	М	1		1	1	1		1	1	6
13	М	2	1	1	1	2	2	1	1	11
14	М	1	2	2	2	1	2	1	1	12
15	М	1		1	1	1			1	5
16	Ж	1	2	1		1	1	2	1	9
17	Ж	2	3	3	3	1	1	2	2	17
18	Ж	1	1	2	2	1	2	2	3	14
19	Ж	2		2		2		3	3	12
20	Ж	1	2		3			2	2	10
Итого по группам		14	12	14	15	12	9	15	15	

Результаты диагностики ситуативных страхов детей старшего
дошкольного возраста

№ исп. п/п	Пол испытуемых	Номер группы								Количество выявленных страхов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
21	М	1		1	1			2	2	7
22	М	1	1	1	1				2	6
23	М	1	1	1	1	1	1	1	1	8
24	М	1	2	1			1	1	2	8
25	М	2		1					2	5
26	Ж	1	2	1	1	1	1			7
27	Ж	2	2	2	2	1	2	3	3	17
28	Ж	2	2	1	2		2	2	3	14
29	Ж	2	1	1			2	3	2	11
30	Ж	3	3	1	2	2	2	1	3	18
Итого по группам		16	14	11	10	5	11	13	20	

Конспекты занятий психолого-педагогической программы по коррекции ситуативных страхов детей дошкольного возраста

*Занятие 1. «Установление контакта»
Для детей младшего дошкольного возраста*

Победа над страхом важна для ребят.
Нам мудрые книги всегда говорят:
Страшилок нет в мире, живут они в нас,
Желая, чтоб свет в нашем сердце погас.
Ведь страх наш силен, лишь пока мы боимся,
Пока не поймем, что напрасно страшимся,
Пока не решимся понять, отчего
Страшилкой пугаем себя самого.

Цель: установление эмоционального контакта, знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей.

Ритуал приветствия: Дети становятся в круг. Здравуются по кругу, называя свое имя.

Разминка: Беседа: «Человек должен уметь добиваться уважения к себе. Тому, кого не уважают дети во дворе, одиноко и плохо. Кого не уважают, с тем и не дружат, не принимают в игру. Подумаем, за что уважают мальчиков и за что девочек. Кто скажет? (Обсуждение). Правильно, мальчика уважают за ум, за силу, за ловкость, за смелость, за доброту. Не уважают же глупого, слабого, ленивого».

Сказка «Гадкий утенок»

Цели: Развивать навыки общения; умение сотрудничать и сплоченно взаимодействовать.

2. Развивать эмоциональную грамотность.
3. Обучать вежливому и приветливому обращению.
4. Повышать уровень самооценки.
5. Различать эмоциональное состояние другого человека.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами попадем в чудесную сказку, где познакомимся с прекрасной птицей... Как вы думаете, кого или что мы можем назвать «прекрасным»?

Дети: отвечают.

Психолог: А обязательно ли это должно быть красивым? Кто же эта прекрасная птица? Сейчас мы все узнаем...» На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один какой-то неуклюжий...» Ребята, как вы думаете, куда мы попали?

Дети: В сказку.

Психолог: Да, мы попали с вами на птичий двор. Давайте представим, что мы с вами герои сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок». Подойдите все

к волшебной шляпе, и каждый вытянет из нее изображение своего героя. Все вытянули? (Гусь, петух, кошка, утка.) Молодцы, ребята, а теперь мы все сядем в круг, и я отвернусь и попробую угадать, кто меня зовет (дети подают голоса своих персонажей, а ведущий угадывает). А теперь проверим, угадала я или нет, - покажите нам, кто вы?

Дети: играют в героев птичьего двора. (Этюд «Птичий двор».)

Психолог: Молодцы! Давайте теперь вспомним, как встречали утенка на птичьем дворе?

Дети: Плохо.

Психолог: Правильно, ребята, не очень ласково, а точнее: ...(подберите слова сами).

Дети: Грубо, не ласково, обижали...

Психолог: Гуси шипели, шею вытянули, крылья-руки напряжены, злятся гуси! Шипят: «Это кто такой? Ему здесь не место!» Покажите, как гуси злятся.

Дети: каждый по очереди выступает в роли гадкого утенка, а остальные – злые гуси. (Этюд «Птичий двор 2: гуси».)

Психолог: Другие жители птичьего двора тоже невзлюбили утенка. Петух чуть не заклевал его, индюк на него накричал, а утки... Утки презрительно кричали: «Кря-кря-кря, какой уродливый! Совсем на нас не похож!» Давайте покажем этих презрительных уток.

Дети: каждый по очереди в роли гадкого утенка, а остальные - презрительные утки. (Этюд «Птичий двор-3: утки».)

Психолог: Понравилось вам быть утенком? Почему?

Дети: Нет. (Объясняют почему.)

Психолог: Да, утенку было очень страшно на этом дворе. Он был один среди злых птиц и животных. Как было страшно утенку? Что он думал?

Дети: каждый по очереди показывает страх утенка, рассказывает о его мыслях, чувствах и состояниях; остальные изображают злых.

Психолог: Да, очень грустно быть отвергнутым, когда никто тебя не любит и даже мама говорит: «Глаза б мои тебя не видели!» Как вы думаете, правильно вели себя птицы?

Дети: Нет, неправильно, грубо, жестоко.

Психолог: Можно ли обижать кого-то из-за того, что он не похож на других?

Дети: отвечают и объясняют почему.

Психолог: Очень грустно и одиноко было утенку, ведь он искал друзей... Как грустно было утенку?

Дети: исполняют этюд «Грусть, одиночество».

Психолог: Он уже хотел убежать с этого двора, но тут же увидел кошку! Ах, как же ей хочется съесть маленького утенка! И только она хотела схватить нашего утенка, как проснулся старый пес и прогнал кошку.

Дети: исполняют этюд «Кошка и пес». Каждый проигрывает роли кошки и пса.

Психолог: Но потом утенок все же убежал с птичьего двора и, перенеся немало трудностей, в конце концов, он превращается в прекрасного лебедя. Этот лебедь красив: расправлены плечи-крылья, он плывет величественно и гордо, а все остальные птицы восхищаются им. Давайте покажем, каким он стал. Расскажем ему об этом.

Дети: исполняют этюд «Восхищение». Все по очереди становятся прекрасными лебедями, а остальные ими восхищаются.

Психолог: Молодцы, вы все - прекрасные птицы! Ну вот и сказка закончилась тоже прекрасно, скорее, все птицы, к цветку, ведь пора снова превращаться в ребят и отправляться в группу. Ребята, что вам понравилось в нашем путешествии, какие герои вам понравились, а какие - нет? Почему?

Дети: отвечают на вопросы.

Психолог: Что сохранил в вас волшебный цветок?

Дети: вспоминают наиболее понравившиеся или запомнившиеся эпизоды.

Психолог: Как вы понимаете слово «милосердие»? (Милое сердце.)

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Дети передают игрушку и говорят друг другу «До свидания»

Для детей среднего дошкольного возраста

Мы смелые и дружные.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом

Ни темнота, ни волк, ни вьюга,

Ни прививки, ни собака,

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!

Игра «Футбол»

Ход игры.

Группа делится пополам, так чтобы дети и родители оказались в разных командах. Психолог выступает в роли судьи. Мяч помещается посреди игрового поля, и после свистка игра начинается. Вратарей нет, ворота обозначены стульями. Мяч настоящий. Идет обычная игра в футбол. При касании мяча руками назначается штрафной удар, при котором, как и полагается, команда выстраивается перед воротами: педагог-психолог, уже как ее участник, разбегается и имитирует удар по мячу. Все защитники ворот подсакивают, чтобы отбить мяч, на что нападающий восклицает: «Более нервных игроков я еще не видел!». Затем следует настоящий удар, но мяч

пролетает мимо ворот. В следующий раз все повторяет ребенок и забивает гол. Его обнимает вся команда.

Для детей старшего дошкольного возраста

Пальчиковый кукольный театр.

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

Игра «Быстрые ответы»

Правила.

Психолог задает вопросы по поводу детских страхов, какие они имеются у детей и как от них избавиться.

- Все выстраиваются в линию. Впереди симметрично, на расстоянии детского шага, ставятся кегли. Обычно их не более 5–6.

- Отвечать нужно быстро, в течение трех секунд.

- Если кто-то не успел ответить в отведенное время, вопрос автоматически переходит к рядом стоящему участнику игры, если и он не находит ответа, то к следующему участнику и т. д.

- Нельзя подсказывать, каждый отвечает сам за себя.

- Запрещаются повторы ответов и вопросов.

- Сами ответы могут носить как серьезный, так и шуточный характер. Их верность оценивается водящим, и его решение не подлежит обсуждению.

- Участник игры, быстрее всех преодолевший дистанцию, получает поздравления и тоже задает вопросы, помогая водящему.

Негласные правила

- В первой части игры задаются вопросы, составленные с учетом возраста и развития детей.

Ход игры.

Психолог – сидит в дальнем конце комнаты и задает вопросы, на которые игроки быстро отвечают. При каждом правильном ответе игрок делает шаг вперед – к кегле. Результат никто не может предсказать, поскольку первые могут безнадежно «застрять» где-то на половине пути, а отстающие, в т. ч. и ребенок, не только догнать их, но и перегнать. Прошедшие дистанцию и получившие поздравления сами начинают задавать вопросы, помогая водящему.

Занятие 2. «Больница»

Для детей младшего дошкольного возраста

Цель: снижение медицинских страхов, повышение позитивного настроения, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

Разминка: «Росточек под солнцем»

Психолог вместе с ребенком превращаются в маленькие росточки (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) все чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Дискуссия на тему: «Страх. В каких случаях он может принести пользу, а в каких нет?»

Психолог. Как вы себя чувствовали в роли медицинских работников?

Хотелось ли вам успокоить детей, которые боялись идти на прием? Почему?

В какой роли вы чувствовали себя более спокойно?

Нужно ли бояться процедур и почему?

Что бы вы посоветовали детям, которые боятся врачей и уколов?

В каких случаях страх уколов и врачей может принести пользу, а в каких нет?»

Для детей среднего дошкольного возраста

Упражнение -этюд «На приеме у врача», «На прививку!»

Цель: Устранение «пробелов»- приписыванию объекту опасных и страшных качеств в восприятии ребенка посредством анатомирования страха и эмоционального переключения.

Психолог: (показывает картинку «На прививку») Ребята, догадайтесь, о чем идет речь?

А я стою совсем спокойно,

И что нога дрожит – не видно,

Не потому, что мне не больно,

А просто мне бояться стыдно.

Психолог: Ребята, посмотрите на картинки и скажите, все ли дети идут спокойно на прививку-укол? (ответы детей) А как вы думаете, почему некоторые дети волнуются, дрожат, а некоторые и плачут (ответы детей) А вы боитесь идти на прием к врачу или на прививку? Как вы думаете, почему?

Есть такое выражение: “У страха глаза велики”. Это выражение о том, что порой мы сами себе придумываем свой страх, как на этой картинке. (Показывает картинку, на которой изображен пылесос, а мальчику кажется, что это злое чудовище.)

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Мы лечим»

Психолог: Интересно, чем сейчас занимаются наши маленькие друзья? (Достаёт из игрушечного домика Вику и Лешу).

Вика: Ой-ой-ой! Я лапку поранила. Бежала по полянке, за камешек зацепилась. Что теперь мне, бедной, делать?

Леша: Это не беда. Если что-нибудь болит, нужно обязательно пойти к доктору. И он тебе поможет.

Вика: Нет! Я докторов боюсь. Они в белых халатах и уколы делают. Это очень больно.

Леша: А когда лапка болит, разве не больно?

Вика: Больно, а все равно к доктору не пойду.

Психолог: Дети, а кто знает хорошего доктора, который вам помог выздороветь от болезни?

Расскажите, пожалуйста, как его зовут и как он помог выздороветь.

(Ответы детей: ведущий помогает вопросами определить положительные черты врача).

Психолог: Ну, Вика! Что с твоей лапкой? Давай посмотрим. Давай помажем зеленкой, мне доктор так говорил. Ничего страшного. Ну, как?

Вика: Ой, хорошо. Уже совсем не болит. Спасибо совету доктора.

Психолог: Малыши, все доктора желают вам никогда не болеть! А кто знает, как зовут его семейного доктора? А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Дети передают игрушку и говорят друг другу «До свидания»

Занятие 3. «Сказочные персонажи».

Для детей младшего дошкольного возраста

Цель: Снижение страхов сказочных персонажей, повышение позитивного настроения, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

Разминка: «Росточек под солнцем»

Игра-сказка «Сказочный цветок»

Психолог: Ребята, сегодня мы с вами попадем в сказочную страну, где очень много сказочных героев. Итак,

Цветок-цветок,

В сказку веди,

Не дай, цветок,

Ослабнуть в пути,

Для нас ты радость и свет подари

И сказку новую нам оживи...

Вот мы с вами в волшебной стране. Сегодня нам предстоит путешествие через волшебный, сказочный лес. А как вы думаете, кто у нас живет в сказочном лесу?

Дети: перечисляют любимых героев.

Психолог: Мы должны у одного персонажа взять волшебное зеркало удачи. Говорят, что тот, кто посмотрит в это зеркало, всегда будет смелым, храбрым и удачливым. А кто мне поможет рассказать, что такое «удача»?

Дети: предлагают свои определения и примеры.

Психолог: Ну вот, а теперь мы отправляемся на поиски чудо-зеркала. А в этом нам помогут замечательные подсказки, которые нам оставила Темнота (наша давняя подруга). Смотрите - светится фонарик: наверное, там и есть первая подсказка (ведь Темнота писала ночью).

Первая подсказка

Чтобы правильным был путь,

Превращаться не забудь.

Научитесь побыстрее

Быть грустнее, веселее,

Разными зверюшками, Ежками, игрушками.

Дети: играют в игру «Быстрые превращения». Звучит бодрая музыка, дети ходят по кругу под музыку, а когда музыка останавливается, ведущий произносит: «А теперь повеселись, в клоуна ты превратись», «А теперь чуть-чуть позлись Бабку Ежку превратись», «А теперь попробуй ты стать железным роботом», «А теперь превратись в Кощея, чтобы жадны был и позлее», «А теперь превратись в боксера, приготовившегося к бою», «И последнее - в певца, которому хлопаю без конца».

Психолог: Молодцы, вы сейчас можете встретить любую опасность. Где же вторая подсказка? Давайте ее поищем. (Находят под черным платком.)

Вторая подсказка

Чтобы третью подсказку вам найти, Надо лужу перейти и углы все обойти.

Дети: играют в игру «Лужа». Изображают, что переступают лужу. При этом им надо вспомнить сказочных героев, живущих в воде: водяного, русалку, царевну-лягушку, золотую рыбку, щуку и т. д.

Психолог: Где же последняя, третья подсказка? (Ищем в углах.)

Третья подсказка

Чтобы зеркало забрать, надо бабку вам позвать.

Психолог: Как вы думаете, какую бабку можно позвать в сказку?

Дети: предлагают свои варианты.

Психолог: Давайте ее позовем?

Дети: зовут Ягу.

Яга: Это кто это ко мне пожаловал?

Дети: Баба Яга, мы вот все тут пришли за зеркалом удачи, отдай его нам.

Яга: Может, и отдам, только если я в этом зеркале буду краевая.

Психолог: Ребята, а как сделать Бабу Ягу красивой?

Дети: (расчешем, накрасим, переоденем, скажем, что надо кушать, научим, как себя вести.)

Дети: играют в игру «Не сердись, а улыбнись».

Если в лужу ты упала – не сердись, а улыбнись;

Не с той ноги сегодня встала? – не сердись, а улыбнись;

Мыла блюдце, расколола – не сердись, а улыбнись;

Позабыла что-то дома – не сердись, а улыбнись,

Ведь с улыбкой ты чудесна, ты в улыбке – хороша,
Если личико прекрасно, то меняется душа!!!
Улыбайся! Улыбайся! Все получится, поверь, Жизнь прекрасна, это
ясно - все изменится теперь! (Речь с движениями по смыслу.)

Яга: Дорогие ребята! Неужели это я? Это же какая-то красотка?

Дети: Нет, Яга, это ты!

Яга: Ах, да! Вот оно - дарю.

Дети: каждый смотрит в зеркало и говорит: «Я сильный, смелый и
удачливый, я возьму эту силу с собой из сказки».

Психолог: А теперь, ребята, нам пора возвращаться из этой сказки,
прощайтесь с Ягой и скорее к волшебному цветку!

Цветок-цветок, сказка прошла,

Нам много чудного преподнесла,

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани.

Скажите, когда мы переделали Бабу Ягу, она разве осталась страшной
и злой?

Дети: Нет, она стала... (Варианты...)

Психолог: Что вы чувствовали? Что вам понравилось?

Дети: рассказывают о своих ощущениях, эмоциях, переживаниях.

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «Расколдуй Бабу Ягу»

Цель: Коррекция страхов сказочных персонажей.

Детям предлагается проиграть этуод.

Гремит гром (запись «Раскаты грома» – звуки живой природы,
создается полумрак.

Появляется Баба – Яга на Змее Гарыноче!

Она смотрит в зеркало и говорит:

- Свет мой, зеркальце, скажи:

- Да всю правду доложи:

- Я ль на свете всех страшнее,

- Всех ужаснее?

- Здрасьте, человеки! Мне и моему красногривому змею надоело всех
пугать и видеть

Свое безобразное отношение в зеркале.

- А вот как стать доброй и что такое добро я не знаю. Где-то слышала,
что на душе от этого становится приятно!

Подскажите, детки, что мне делать?

(Ответы детей)

1) Бабушка должна быть опрятной, а ты грязная.

2) Хорошая бабушка радостная, а ты злая.

3) Добрая Баба Яга должна вязать рукавички и варежки для детей, а ты
их пугаешь и хочешь их съесть.

4) Яга добрая любит детей, а ты их не любишь.

5) Бабуля – Ягуля читает своим внушкам добрые сказки и стишки на ночь, а ты их хочешь с собой в лес забрать.

6) Баба Яга должна вкусно кушать готовить, а ты хочешь из детей кушать приготовить.

7) Волосы должны быть причесаны и повязан латок, а у тебя шапка старая!

8) Чистый фартучек, на ногах тапочки, а ты босиком.

Все хорошее ко мне не подходит, хотя нет, я знаю стишок!

У бабушкиной избушки

Поганый грязный вид

Ни сушки, ни пол сушки

В углу котел кипит...Вот!

-Эх, ты ничего ты не поняла!

- Помогите же тогда мне!

Давай мы тебе добрые стихотворения расскажем!

-У тебя в лесу много зверюшек?

-ДА

Мы про них много загадок и стишков знаем!

(дети рассказывают стихи про животных и загадывают загадки).

Домик чей-то на стволе.

Белка там живет в дупле.

Сушит ягоды, орешки

Собирает сыроежки.

Наблюдает белка с ветки:

Лось зашел к лисе- соседке.

Распустила хвост лисица,

Рыжий мех огнем искрится.

Самый робкий зверь лесной:

Серый заяц под сосной.

И медведя, и лисицы –

Заяц больше не боится!

Вот бежит енот усатый –

Хвост пушистый, полосатый.

Наш Енот живет в лесу,

Носит маску на носу.

Вот такие на опушке у тебя Яга собираются зверушки!

А я и не знала, что они такие хорошие!

Вы все-таки поможете мне стать доброй?

Появляется паж

Мы не волшебники, мы только учимся, у нас есть волшебная палочка, вот она

- Раз, два, три, чудо сотвори!

Дотрагивается до Бабы Яги!

Появляется добрая Баба Яга на добром Дракоше!

- Ой, что это со мной и с моим змеем?

(дети кричат: Ты добрая стала)
Летает на дракоше. (Звучит песня Доброй Бабы Яги. Игнатьева
«Встреча с печкой». Все танцуют.

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Придумываем сказку».

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

Игра «Путешествие к Кощею».

Цель: Коррекция страха сказочного персонажа. Можно отправиться вместе с ребенком к Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребенок любит преодолевать препятствия. Поэтому надо, чтобы ваш путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагромождение табуреток, подушек, ковриков и т.д. Идите как можно смелее. Пусть ребенок угрожает кощею, нападает на него. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью, пусть вымышленной, и даже побывав «в шкуре» злодея ребенок перестает его бояться.

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Дети передают игрушку и говорят друг другу «До свидания»

Занятие 4. «Мои любимые животные»

Для детей младшего дошкольного возраста

Цель: преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе.

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

Разминка: «Росточек под солнцем»

Рисование «Художник-натуралист»: Ребенок рисует зверей.

Игра «У медведя во бору».

Выбираем одного из детей «медведем», который спит в берлоге. Остальные дети идут в «лес», выполняя действия по тексту:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит.

После слова «рычит» дети убегают, а медведь их ловит. Для усиления эмоционального напряжения в этот период взрослый восклицает: «Лови, держи его!», «Ага, поймал, словил!», «Удирай, удирай!» и т.д. В конце, для усиления уверенности в себе, ободряем «Молодцы, убежали!», «Ай, да быстрые, ловкие!».

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «Мы охотимся на льва».

Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружье и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ - топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав - чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети «трогают» воображаемого льва) Да это ЛЕВ! Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Ух! (на выходе) Устали. Ай да мы! Ай да молодцы! Ото льва убежали!

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Лохматый пес»

Цель. преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе.

Одному из детей предлагаем роль «пса» и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов «что-то будет» пес вскакивает и со словами «гав, гав» бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Психолог благодарит детей за сотрудничество, благодарит за активность, желает успеха.

Занятие 5. «Наши пространственные страхи»

Цель: снижение пространственных страхов, повышение психического тонуса ребенка.

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

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Для детей младшего дошкольного возраста

Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем ребенок сам рассказывает, чего он боялся, когда был маленьким.

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

Упражнение «Дом ужасов»

Ребенку предлагается изобразить обитателей его дома ужасов. Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

Упражнение «Превращаемся в страшных»

Цель: Актуализация образов страха, игровая диагностика. Первичное отреагирование.

Материал: Как можно большее количество различных масок.

Содержание. Психолог спрашивает: «Кто быть страшным? Какой он может быть?» Ребенок рассказывает, психолог записывает. Потом ребенок, вместе с психологом изображают, всех страшных, которых они придумали. Упражнение должно проходить в активной двигательной форме, психолог юмористическими репликами поддерживает бодрую и оптимистическую игровую атмосферу.

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «Проникновение в круг»

Цель: преодоление страха замкнутого пространства, а также страхов угроз, запретов и наказаний.

Правило: глаза у всех игроков, кроме участника, пытающегося проникнуть в круг, должны быть закрыты.

Ход игры.

Взавшиеся за руки участники образуют круг. Между ними расстояние – один метр, чтобы в круг мог проникнуть как ребенок, так и взрослый. Составляющие круг игроки произносят угрозы-предостережения: «Никто не пройдет в наше царство!», «Только попробуйте проникнуть в наше царство!» и т. д. Участник игры, желающий проникнуть в центр круга, неслышно ходит вокруг и, улучив подходящий момент, быстро проползает между двумя участниками игры. Таких попыток может быть несколько, потому что пробраться в круг сразу довольно трудно. Услышав подозрительный шум, несколько стоящих в кругу игроков с криком «Ух!» должны дружно присесть и в случае ошибки сразу встать. Удачно проникший внутрь сообщает вслух: «А я уже здесь!». Все от удивления открывают глаза, потом снова закрывают и начинают бормотать: «Ну, мы теперь тебе покажем!», «Ни за что не выпустим отсюда!» и т. д.

Далее нужно попытаться выйти из круга, причем задача усложняется тем, что все начинают двигаться, держась, как и раньше, за руки. Однако если выбраться из круга все равно удастся, победитель «награждает»

оплошавших играющих легкими ударами мячей (или воздушного шарика) по голове.

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Прятки»

Цель: преодоление страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

Подготовка: участники игры выходят на детскую площадку.

Правила.

- Нужно успеть спрятаться до того, как водящий начнет искать.
- Можно прятаться только по одному.
- Нельзя прятаться дважды в одном и том же месте.
- Нужно хранить тайну своего местопребывания.
- Обнаруженные участники должны ходить по пятам водящего и торопить его.
- Искать можно только водящему, остальные, змейкой следующие за ним, создают обстановку возбуждения и азарта.
- Выигравшим считается и водящий, нашедший большее количество участников, и те из них, кого не удалось обнаружить несколько раз.

Ход игры.

Водящим выбирается педагог-психолог. Игроки выходят на детскую площадку и играют в прятки. В конце игры обнаруженные участники вместе с водящим возвращаются на крыльцо и синхронно произносят: «Кто не найден – выходи!». Подсчитывается количество не найденных игроков и им присуждается титул «невидимки». Особенно этой награде радуются дети.

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Дети передают игрушку и говорят друг другу «До свидания»

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.

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Для детей младшего дошкольного возраста

Упражнение «Азбука страхов»

Ребенку предлагается нарисовать различных страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее ребенок рассказывает о том, что нарисовал. Далее ребенку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Ребенок и психолог 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.

Упражнение «Прогони Бабу-Ягу»

Ребенка просят представить, что в подушку залезла Баба-Яга, ее необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «В темной норе»

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!» Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Темнота» состоит из 5 этюдов.

1 этюд. (5–7 мин). Выбирается ребенок, боящийся темноты (по результатам диагностики, анализа рисунков детей). В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5–7 минут, и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую-либо спокойную игру. Можно также организовать с ним разговор: «Видите, Сережа сидит один и ничего не боится!», «А вы не боитесь?».

2 этюд. «В темной норе». Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с психологом в темную комнату на 3–5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

3этюд. Второй раз ребенок входит в темную комнату, представив себя «смелым утенком».

4этюд. «Ночные звуки». Ребенок отводится в темную комнату на 2–3 минуты до того момента, пока не зазвучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь звук (совы, курицы, кошки и т. д.).

5этюд. «Веселый цирк» (5–10 минут). Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут (клоунский колпак, веер, нос клоуна и т. д.). Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда они их подложили. Дети переходили в другую комнату, а в первой комнате выключался (как бы по ошибке) свет. Ведущий сообщал, что со звуками музыки дети должны взять цирковые предметы, и начинается игра «веселый цирк». Начиная звучать музыка, дети бежали в темную комнату, брали свои предметы и имитировали роли (клоуна, животного и т. д.).

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Психолог благодарит детей за сотрудничество, благодарит за активность, желает успеха.

Занятие 7. «Не боюсь я ничего»

Цель: снижение страхов причинения физического ущерба, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

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

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Упражнение «За что меня любят близкие»

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

Для детей младшего дошкольного возраста

Игра «Тропинка»

Ребенок под музыку идет по воображаемой тропинке и по команде начинает преодолевать воображаемые препятствия. «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Спокойно идем по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идем по тропинке... и т.д...».

Упражнение «Конкурс боюсек»

Ребенок и психологу передают друг другу мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно «Я этого не боюсь!»

Психологический этюд «Лисенок боится»

Цель: Этюд на выражение страха.

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это

движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «Жмурки»

Цели: устранение страха неожиданного воздействия;

Правила.

Участникам нельзя под угрозой вывода из игры подавать признаки жизни: двигаться, шумно дышать, стучать от страха зубами. Тем более нельзя говорить, хлопать в ладоши, это категорически запрещено. Нужно застыть, как бы приклеиться к площадке, но можно присесть, изворачиваться, не сходя с места.

Вариативность поведения «исчезнувших» (т. е. уже узанных водящим и выбывших на время участников игры) предполагает попытки испугать водящего, перейти от страха к агрессии: например, хлопнуть над ухом водящего, набросить на него покрывало или свистнуть, ударить в барабан. Для водящего это тяжелое испытание, поскольку при этом он не должен дрогнуть, наоборот, воспользовавшись, случаем, может тут же найти «злоумышленника». Так проигрывается ситуация риска – можно испугать, будучи агрессивным, но возрастает опасность попасться, быть обнаруженным и выведенным из игры. С одной стороны, подобные реакции полезны для неуверенных в себе детей с наличием страхов; с другой – нужно быть готовым нести ответственность за такой «проступок».

При смене водящего участникам нужно каждый раз искать себе новое место на игровой площадке, т. е. стоять не там, где они были раньше.

Запрещается стоять рядом родителю и ребенку: они должны быть разделены игровым пространством, т. е. каждый отвечает за свою личную безопасность. Это может стать первым опытом преодоления невротической привязанности и зависимости, как правило, основанных на чрезмерном количестве страхов и тревог. Дети в возрасте 3–5 лет часто не желают оставаться без матери ни на минуту, а сама мать панически боится отсутствия чада даже в течение нескольких минут. В этом случае приходится уступать: ребенок и мать остаются рядом, но когда рано или поздно ребенок сам становится водящим, то им приходится разделиться.

Узнанный участник выходит из игры и садится на штрафную скамейку – стулья, стоящие вне игрового пространства. Выбывший играет роль контролера, без слов подталкивая водящего в нужном направлении, когда тот оказывается за пределами игровой площадки.

Ход игры.

Участники игры замирают в разных местах комнаты, не подавая признаков жизни. Задача водящего (первым выбирается педагог-психолог) – с завязанными глазами отыскать всех игроков и узнать их, не снимая повязки.

Игру можно усложнить: например, взрослые могут накрыться простыней и встать вдвоем. В таком случае водящему нужно будет опознавать их обоих.

Достижения детей всячески поощряются. Подчеркивается (в форме внушения), что при страхе, отказе и неуверенности подобные результаты были бы невозможны. В этом случае все произошло наоборот – решимость и настойчивость преодолели страх и привели к успеху. Эти слова сопровождаются соответствующими репликами, возгласами, рукопожатиями. И даже если ребенок кого-то не нашел, все равно он остается доволен, ведь ему уделяется столько внимания.

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Регби»

Цель: преодоление страха неожиданного воздействия и боли.

Правила.

- Можно не только ударять по мячу, но и хватать его руками и, прижимая к себе, бежать стремглав к воротам противника.

- Можно подставлять подножки.

- Отбирать мяч можно разными способами – хватая, толкая, щекоча, чтобы держащий мяч его выпустил, и т. д.

Ход игры.

Игроки делятся на две команды и начинают «угрожать» друг другу, предлагая противникам сдаться сразу. Для игры используется мяч продолговатой формы. Далее начинается игра по типу «Футбола», но с использованием новых, разрешенных приемов (см. Правила). Дети-недотроги еще в более болезненной степени, чем в игре «Футбол», реагируют на сдавливание и физические неудобства, но привыкают и вместе со всеми принимают участие в игре.

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Психолог благодарит детей за сотрудничество, благодарит за активность, желает успеха.

Занятие 8. «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, краски, альбомные листы.

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем»

Для детей младшего дошкольного возраста

Рисунок на тему «Самое хорошее или самое плохое».

Выявления страхов у детей с помощью рисования страхов.

Игра «Пересмотреть соперника»

Цель: формирование уверенности в себе.

Процедура игры: Взгляд должен быть волевым и решительным. Первые отрывают глаза более слабые духом.

Рисунок «Я сегодня. Я завтра»

Психолог: Повторяйте за мной: «Я нарисовал себя таким, какой я есть, и таким, каким я хочу себя видеть. Я стану таким, каким я хочу себя видеть. Я буду действовать, чтобы моя мечта осуществилась: кто смел и уверен в себе, у того смелый и уверенный взгляд. Я стану смелым и уверенным в себе, и у меня будет смелый и уверенный взгляд. Я никогда ни перед кем не опущу глаза, как не опущу и голову!

Дети рисуют на тему, какой я сегодня, каким буду завтра.

Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют солнышко.

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 все это - мне, и все это - даром!
Вот так - ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

Для детей среднего дошкольного возраста

Игра «Хозяин горы»,

В кругу или на коврике располагается «хозяин» горы, который должен ее оберегать от нападения «воинов» /не больше 4-5 человек/. Задача хозяина – никого не пускать на гору, воинов – столкнуть хозяина с вершины /круга/.

Правила:

Руки держать за спиной, сталкивать без рук, плечом.

Со спины на хозяина не нападать!

Играем, куда каждый не побудет хозяином

Для детей старшего дошкольного возраста

Игра «Волшебное зеркальце».

Дети берут зеркальце и становятся в круг. На слова: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех... (и здесь дети изображают в зеркальце указанную эмоцию)...добрее, злее, веселее». Если дети затрудняются в изображении нужной мимики, то подсказываю: поднять брови вверх, сдвинуть их, зажмуриться, широко раскрыть глаза и т.д.

Игра «Заколдованные дети».

Я называю слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий.

Необходимо показать:

а) значение слов «высокий», «маленький»;

б) жалею бездомного котенка;

в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;

г) доброго, злого дядю.

Подведение итогов: Дети обсуждают то, что им больше всего понравилось, что больше всего запомнилось во время занятий.

Ритуал прощания: Психолог благодарит детей за сотрудничество, благодарит за активность, желает успеха.