

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

ШУТОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
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.

27.05.2022 

Руководитель
старший преподаватель Биндарева Т.А.

27.05.2022 

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

27.05.2022 

Обучающийся

Шутова Н.А.

27.05.2022 

Дата защиты

29.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7	
1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста	7
1.2. Проблема детских страхов и тревожности в психологии	11
1.3. Причины возникновения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста	18
1.4. Основные психолого-педагогические подходы, направленные на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста	24
Вывод по главе 1	30
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	32
2.1. Организация и методики исследования	32
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования	35
2.3. Проектирование коррекционной работы по преодолению страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста	41
Выводы по главе 2	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Проблема тревоги и страха у детей является актуальной, поскольку чрезмерно выраженные страх и тревога могут привести к нарушениям в развитии. Принято считать, что тревога и страх присутствуют у всех детей, но проявляются по-разному в зависимости от возраста, пола, конкретной жизненной ситуации. Считается, что страх напрямую связан с инстинктом самосохранения.

Поскольку тревога и страх наиболее выражены у детей старшего дошкольного возраста, с ними приходится справляться не только родителям, психологам, но и педагогам дошкольных образовательных организаций. Тревожное поведение – это социально-дезадаптивное поведение, которое может быть спровоцировано различными обстоятельствами, в том числе отношением детей к своему социальному окружению, психологическими ситуациями в семье, страхом перед врачами, воспитателями и многочисленными сказочными животными.

В психологической литературе существует достаточное количество стратегий, тактик и программ по снижению тревожности и преодолению страхов; ценность этих подходов доказана эмпирически. С другой стороны, понимание первопричины тревоги и страха у детей старшего дошкольного возраста имеет решающее значение. В этом возрасте зарождается стремление к защите, и все, что угрожает элементарному выживанию ребенка, например, перспектива боли и дискомфорта, вызывает у малыша тревогу и страх.

Многие ученые исследовали детскую тревогу и многие из них, так или иначе, затрагивали эту тему в своих трудах. Среди зарубежных исследователей, занимавшихся проблемой тревожности, можно назвать следующих: А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни и др. В отечественной психологии наиболее известны работы В.М. Астапова, А.М. Прихожан, И.А. Мусиной, В.А. Ананьева. Несмотря на разработанность темы, поиск наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия

детей старшего дошкольного возраста, коррекции детских страхов, остается актуальной тематикой исследований в рамках психологической и педагогической науки.

Тема эмоциональной гармонизации дошкольников обуславливает необходимость уникального психологического исследования содержания, формы проявления, возрастной динамики и гендерных особенностей детских страхов и тревог в современном обществе в рамках возрастной психологии.

Вышеизложенное позволяет представить **проблему** исследования – противоречие между актуальностью и значимостью для психологической теории и практики изучения проявления тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста в данном направлении на современном этапе развития современной социокультурной среды.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что в старшем дошкольном возрасте тревожность и страхи еще не являются устойчивым личностным образованием. Это расстройство легко обратимо при наличии соответствующих социальных и психолого-педагогических условий. Эти требования включают в себя работу по разработке уникальных коррекционных программ и разработку методической литературы. Исходя из этого, мы обнаружили ряд несоответствий между:

– необходимостью выявления и разработки наиболее эффективных средств коррекционно-развивающей работы, способствующих преодолению тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста, а также недостатком практических знаний о влиянии различных психолого-педагогических и социально-психологических приемов на тревожность и страхи;

– необходимостью преодоления тревожности и страха у детей старшего дошкольного возраста, а также дефицитом методической литературы и специалистов, способных эффективно применять существующие подходы на практике.

Выделенные противоречия, а также необходимость их разрешения определили проблему исследования: использование каких средств и методов коррекционной работы позволит преодолеть повышенную детскую тревожность и страх у детей старшего дошкольного возраста?

Объект исследования: страх и тревожность.

Предмет исследования: страх и тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить особенности страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют различия в проявлении страхов и тревожности у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, а именно по видам страхов и уровню тревожности.

Задачи исследования:

1. Изучить социально-психологические особенности детей старшего дошкольного возраста
2. Рассмотреть существующие в психолого-педагогической литературе подходы к пониманию проблемы тревожности и страхов;
3. Проанализировать причины возникновения страхов и тревожности детей старшего дошкольного возраста.
4. Описать психолого-педагогические подходы, направленные на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста
5. Провести эмпирическое исследование проявления страхов и тревожности детей старшего дошкольного возраста, выявить особенности проявления страхов и тревожности у мальчиков и девочек
6. Разработать коррекционную программу, направленную на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическую основу исследования составили:

– подходы к определению понятия тревожности и страхов (С.Л. Рубинштейн, В.К. Вилюнас, А.М. Прихожан)

– концепции о возникновении и проявлении тревожности и страхов в детском возрасте (И.В. Дубровина, Л.И. Божович, Р. Кеттелл);

– исследования о психических основах состояния тревожности и страха (В.М. Астапов, Р. Мэй, А. Адлер);

– психоаналитические теории преодоления тревожности и страхов (З. Фрейд, К. Хорни, С. Салливан, Э. Фромм).

Методы исследования: в соответствии с задачами исследования использовались следующие методы:

– теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические методы: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен, тест «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой.

– обработка материалов исследования проводилась с помощью количественного и качественного анализа.

База и выборка исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение в г. Красноярск. В исследовании приняли участие воспитанники старшей группы детского сада, в количестве 20 человек.

Практическая значимость: заключается в том, что полученные данные эмпирического исследования и разработанная коррекционная программа, направленная на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста, могут быть использованы педагогами и психологами дошкольных образовательных организаций.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов после каждой главы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 58 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст – «наиболее педагогически значимый и сензитивный для формирования личности ребенка. Это время зарождения личности, формирования основ самосознания, базовых отношений к себе (принятие или непринятие) и к миру (доверие или недоверие), предпочитаемого образа мира (эмпирический – позитивистский – гуманистический) и миродействия (в соответствии с нравственной или морально индифферентной ориентацией), которые влияют на всю последующую жизнь человека» [9].

Дошкольное развитие ребенка, рассматривая как «непрерывный переход от одной возрастной ступени к другой, закрепляется психологическими новообразованиями; интериоризация эмоционального опыта среды нравственного воспитания, формирует особенности представлений, отношений и поведения личности; накопление эмоционально-оценочного социального опыта формирует определенность в нравственной ориентации личности» [40].

Дошкольный возраст – этап психического развития ребенка в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет. Выделяют три периода дошкольного возраста: «младший дошкольный возраст – от 3 до 4 лет; средний дошкольный возраст – от 4 до 5 лет и старший дошкольный возраст – от 5 до 7 лет» [14].

Старший дошкольный возраст – «последний из периодов дошкольного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках» [26].

В возрасте 5–7 лет, наблюдается «интенсивное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дети в этом возрасте стремительно прибавляют в росте и весе, меняются пропорции тела» [27].

«Организм ребенка от 5 до 7 лет указывает на то, что он готов к переходу на более высокую стадию возрастного формирования, допускающую наиболее усиленные умственные и физические нагрузки, сопряженные с регулярным школьным обучением» [29].

Согласно психологическим теориям (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.И. Лисина, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Д.Б. Эльконин), «к старшему дошкольному возрасту у ребенка складываются важнейшие предпосылки для его формирования: активная речевая деятельность; развитие произвольности психических процессов и поведения, способности отделять фантазии от реальности, устанавливать простейшие закономерности и связи, понимать первичные нравственные нормы (что такое хорошо и что такое плохо), давать оценку действиям других людей и своим поступкам; появление зачатков рефлексии и самосознания; переход от эгоцентризма к децентрации; дифференциация и углубление чувств; возникновение новых социальных и коммуникативных потребностей» [33].

Как отмечает Н.Д. Левитов, «в коммуникативном процессе в этом возрасте наблюдается большое количество действий и обращений. Дети в процессе общения друг с другом спорят, требуют, жалеют, обманывают, навязывают свою волю и др. Сильная эмоциональная насыщенность контактов связана с тем, что более привлекательным партнером по общению в этом возрасте становится сверстник» [22].

Старший дошкольный возраст имеет большое значение в развитии ребенка, так как в этот период жизни начинают зарождаться новые психологические процессы деятельности и поведения. Развитие детей 5–7 лет

происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников (рисунок 1) [15]:

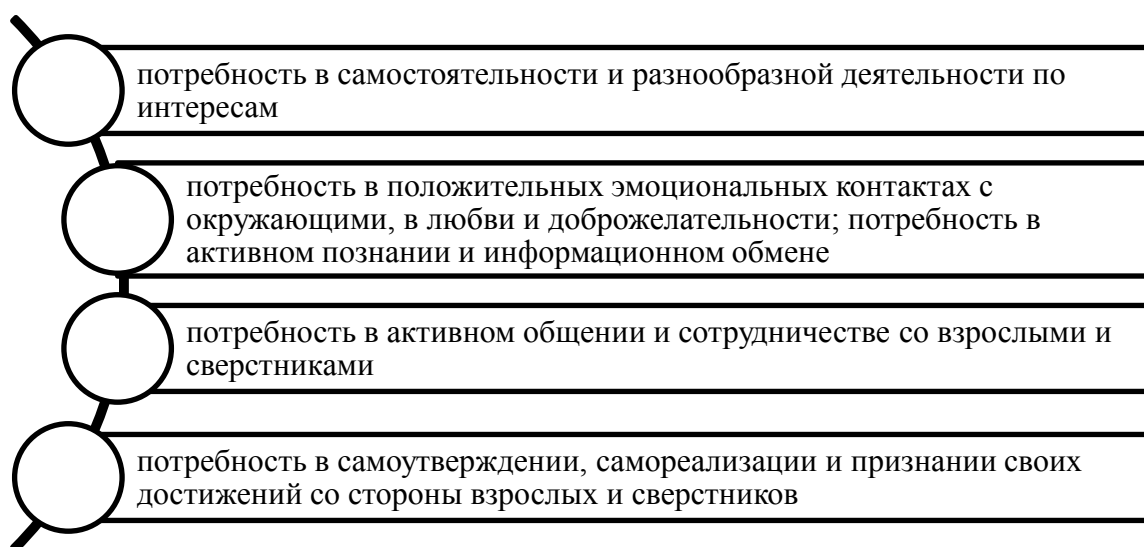


Рисунок 1. Ведущие социальные потребности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст является «этапом интенсивного психического развития. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований» [14].

«Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксированного материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению» [14].

«Развитие пространственных представлений ребенка к 6–7 годам достигает высокого уровня. Для детей этого возраста характерны попытки провести анализ пространственных ситуаций. Хотя результаты не всегда хорошие, анализ деятельности детей указывает на расчлененность образа

пространства с отражением не только предметов, но и их взаимного расположения» [11].

В возрасте 5–6 лет «происходит интенсивное формирование и развитие навыков и умений, способствующих изучению детьми внешней среды, анализу свойств, предметов и воздействию на них с целью изменения» [5]. Этот этап умственного роста, известный как наглядно-действенное мышление, является предварительным. Он способствует накоплению фактов и знаний об окружающем мире, закладывая основу для развития идей и концепций.

«В процессе наглядно-действенного мышления проявляются предпосылки для формирования более сложной формы мышления – наглядно-образного мышления. Оно характеризуется тем, что разрешение проблемной ситуации осуществляется ребенком в русле представлений, без применения практических действий» [1].

Старший дошкольный возраст следует рассматривать только «как период, когда должно начаться интенсивное формирование логического мышления, как бы определяя тем самым, ближайшую перспективу умственного развития» [14]. Чувство уверенности ребенка в своих способностях растет в результате накопления к старшему дошкольному возрасту значительного количества практического опыта, а также соответствующей степени развития восприятия, памяти, творческих способностей и мышления. Это проявляется в стремлении к более разнообразным и сложным целям, достижению которых способствует волевое управление поведением. Ребенок 6–7 лет может длительное время сохранять значительное волевое напряжение при стремлении к далекой (даже вымышленной) цели.

Необходимо отметить, что «к моменту достижения старшего дошкольного возраста происходит интенсивное развитие познавательной мотивации: непосредственная впечатлительность ребенка снижается, в то же время он становится более активным в поиске новой информации» [14].

В старшем дошкольном возрасте «активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда). Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов рутинного труда» [26].

Можно сделать вывод, что дети в этом возрасте имеют достаточно хороший уровень психического развития, включающий фрагментарное восприятие, обобщенные нормы мышления, осмысленное запоминание, что суммирует наиболее важные достижения в психическом развитии новорожденных 5–7 лет. В этом возрасте у новорожденного формируется определенный объем информации и способностей, а также волевые формы памяти, мышления и воображения, которые можно использовать, побуждая его слушать, рассматривать, вспоминать и анализировать.

1.2. Проблема детских страхов и тревожности в психологии

Эмоциональное благополучие ребенка определяет его психическое развитие. Однако среди распространенных детских эмоций не только приятные, но и отрицательные эмоции оказывают негативное влияние на общее психологическое состояние ребенка, а также на его деятельность, в том числе и учебную. В результате во многих обстоятельствах можно говорить не об отдельном чувстве, таком как страх или тревога, а о целом их комплексе, который практически полностью охватывает сознание ребенка и тем самым предопределяет его поведение и деятельность, зачастую неэффективно.

Эмоции тревожности и страха – самые узнаваемые детьми, как и эмоция радости. И, как эмоция радости, она заразительна. Однако положительный эффект радости хочется задержать у ребенка, а вот со страхом надо обращаться весьма аккуратно, чтобы избежать его отрицательного эффекта.

«Тревожность и страх в настоящее время являются ведущей проблемой психического здоровья во всем мире, и она все еще растет, особенно среди дошкольников. Все большее число детей дошкольного возраста диагностируется с этим расстройством» [28].

«Тревога – это как психическое, так и физическое состояние негативного ожидания» [13]. Ментально это характеризуется «повышенным возбуждением и опасением, беспокойством, и физически неприятной активацией нескольких систем тела, чтобы облегчить реакцию на неизвестную опасность, будь то реальную или воображаемую» [12].

Страх – «это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде» [7]. Страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию в старшем дошкольном возрасте, поскольку они в основном носят возрастной переходный характер. Поэтому к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и нервозности.

Страх и тревога – самые опасные эмоции. Между этими понятиями существует прочная и неразрывная связь.

Страх – это вполне естественная и предсказуемая реакция на раздражитель, который наше подсознание воспринимает как угрозу.

«Когнитивные чувства тревожности в ожидании какого-то плохого результата и физические ощущения, такие как нервозность и учащенное сердцебиение, предназначены для дискомфорта» [3]. Тревожность призвана «привлечь внимание и побудить ребенка внести необходимые изменения, чтобы защитить то, что волнует» [4]. Тревожность можно считать «ценой, которую люди платят за способность представлять будущее. Двумя важными факторами, способствующими тревожности среди дошкольников, являются методы воспитания и рост социальных сетей. Технология предоставляет новые возможности для соединения людей, но она также приводит к новому опыту негативного социального сравнения и новым путям социальной изоляции» [6].

Тревожность детей старшего дошкольного возраста, возникает «в ответ на внешне безобидные ситуации или является продуктом субъективных, внутренних эмоциональных конфликтов, причины которых могут быть не очевидны. Некоторая тревога и страх неизбежно возникают в ходе повседневной жизни, и считается нормальной» [20]. Но постоянные, интенсивные, хронические или повторяющиеся тревожность и страх, не оправданные в ответ на реальные стрессы, обычно рассматривается как признак эмоционального расстройства. Когда тревожность и страх, необоснованно вызваны конкретной ситуацией или объектом, они известны как фобия.

В психологическом словаре «тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают» [21].

По определению Е.В. Серовой «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [44].

Как считает Е.В. Савина, «тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих» [42].

«Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» [45].

«Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» [13].

Ф. Риман определяет страх как «эмоционально заостренное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх возникает на действие угрожающего стимула» [41].

Е.В. Беляева и И.В. Борзенкова понимают под страхом «чувство внутренней напряженности, которое связано с реальной опасностью для жизни» [8].

К.Э. Изард определяет страх как «эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для здоровья и/или благополучия» [15].

«Страх возникает в ситуации угрозы биологическому и социальному существованию человека. В биологической сфере страх включен во врожденные защитные и ориентировочные инстинкты, являясь их эмоциональным компонентом. В социально-психологической сфере страх может возникать по поводу значимых для человека параметров отношений, поведения и деятельности» [18].

В результате сейчас нет единого, общепринятого объяснения понятия «страха». Мы определим страх как реакцию на реальные или гипотетические опасности, угрожающие физическому или моральному существованию человека. Тревоги имеют возрастные особенности, и мы проанализируем проблему детских страхов, обусловленную целью и задачами данного курсового исследования.

Повышенная тревожность выражается «в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность» [19]. Для тревожных детей «учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)» [23].

Выделяют шесть наиболее распространенных тревожных расстройств у детей младшего школьного возраста, которые приведены на рисунке 2 [31].

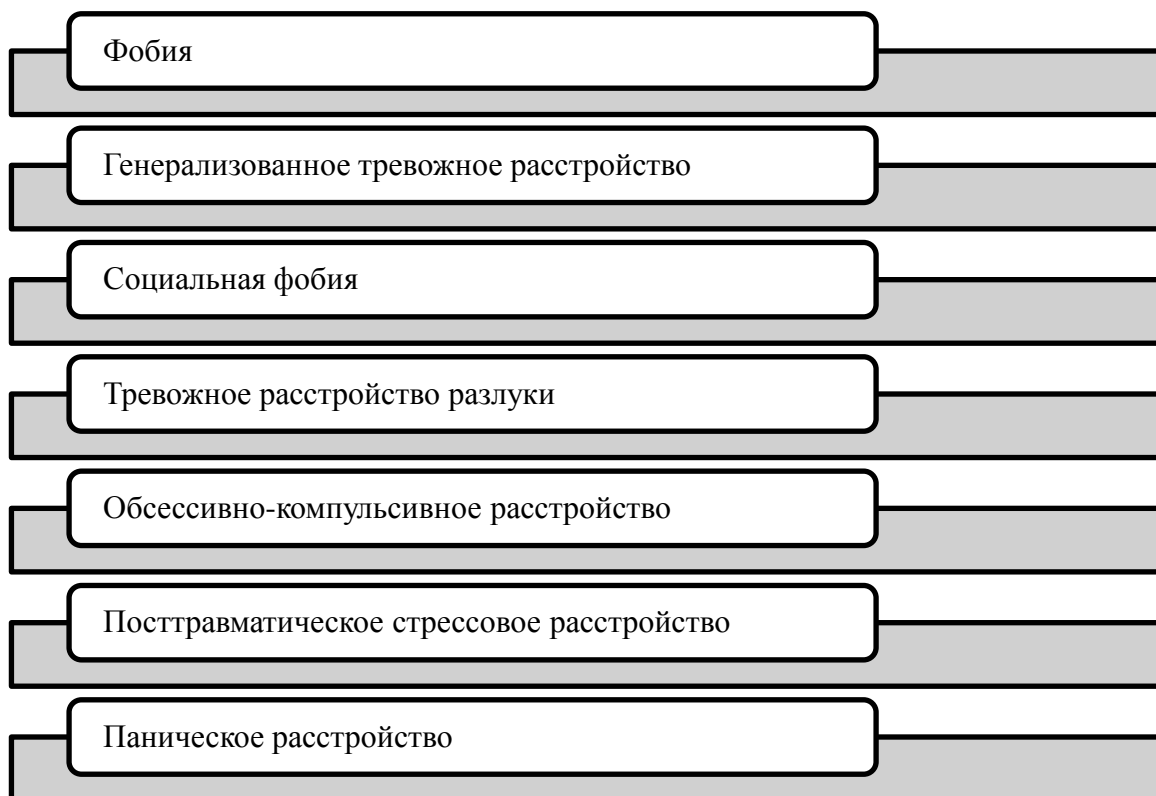


Рисунок 2. Виды тревожности

Когда определенные предметы, ситуации или события, такие как инъекции, пауки или высота, вызывают сильную тревогу и избегание, даже если реальный потенциал вреда невелик, это называется фобией. Согласно диагностическому руководству МКБ-10, «фобическое тревожное расстройство является специфической детской психопатологией. Страхи – это проявление, которое считается нормальным в детстве» [32].

Таким образом, фобии определяются как необоснованные страхи перед определенными событиями и предметами, которые сопровождаются избеганием стимула, вызывающего страх, значительную тревогу и мешающего ребенку функционировать в повседневной жизни. Примерами

таких фобий являются страхи перед животными, молнией, темнотой, полетом, походом к врачу или закрытыми помещениями.

Общие признаки проявления генерализованной тревожности у детей старшего дошкольного возраста следующие: «проблемы с засыпанием, страх остаться одному, ковыряние в коже, чрезмерная самокритичность, проверка и перепроверка двери, чтобы убедиться, что она заперта, или расположение предметов «просто так», внезапное избегание социальных контактов, частое мочеиспускание, отказ идти в детский сад, трудности с участием в занятиях и взаимодействием со сверстниками, чрезмерное беспокойство о повседневных вещах, проблемы с ответом на вопросы, разрушительное поведение, ерзание, избегание общения или групповой работы, не сдают домашнюю работу» [44].

Социальная фобия «относится к крайним уровням застенчивости и страхам быть замеченным в негативном свете. Дети с социальной фобией избегают социальных взаимодействий, таких как общение с новыми людьми, выступления, чтение стихов на празднике. Они могут быть очень застенчивыми и испытывать трудности с формированием дружеских отношений. Социальная фобия характеризуется чрезмерным беспокойством по поводу возможности сказать что-то или действовать определенным образом, что может быть унижительным или неловким» [37].

При обсессивно-компульсивном расстройстве «у ребенка возникают постоянные нежелательные мысли, часто о грязи или микробах, а иногда и о необходимости симметрии. Чтобы попытаться остановить мысли, они повторяют определенное действие, такое как мытье рук или повторный подсчет. Дети обычно признают, что мысли и поведение не имеют смысла, даже если они движимы ими» [43].

Обсессии – это навязчивые мысли, образы или желания, от которых хочется избавиться, вызывающие у человека тревогу и напряжение. Хотя эти мысли создаем мы сами, в них очень мало смысла. Навязчивые мысли возникают в той части мозга, которая направлена только на обнаружение опасности. Его отличительной чертой является построение догадок.

Обсессии отличаются от других видов тревог своим содержанием. Общая тревога, касается обычных вещей – таких, как деньги и отношения с другими людьми. Обсессии, как правило, проявляются немного странным образом: это может быть беспокойство о том, что ты случайно нанесешь повреждения себе или другим, а также озабоченность из-за микробов на одежде, потребность все делать правильно или сомнения.

Компульсии – это следование строгим правилам, которые ребенок, по своим ощущениям, должен выполнять, чтобы предотвратить реализацию того, о чем он навязчиво думает. Такое поведение считается компульсивным из-за огромной потребности вести себя определенным образом. Компульсивное поведение отличается от ежедневных рутинных действий тем, что занимает гораздо больше времени, чем тебе бы хотелось.

Тревога разлуки связана с беспокойством и напряжением, которые испытывают дети, когда их разлучают с родителями. Когда родители возвращаются, дети могут не понимать, почему они уехали. Они опасаются, что за время их разлуки с любимым человеком произойдет что-то ужасное. «Тревожное расстройство разлуки может быть диагностировано, когда дистресс в разлуке естественным образом не уменьшается после этого возраста, и интенсивность тревоги ребенка остается серьезной. Плач, истерики и мольбы могут возникать, когда родитель пытается оставить ребенка, и общая цепляемость является обычным явлением» [46].

Паническое расстройство состоит «из повторяющихся и неожиданных приступов тревоги. Эти кризисы основаны на эпизодах крайнего страха, который начинается внезапно и вызывает такие симптомы, как страх умереть или потерять контроль, сердцебиение, удушье, чрезмерное потоотделение, тремор, головокружение, тошнота и другие физические признаки тревоги. Это расстройство может быть очень актуальным среди детей» [47].

В таблице 1, Приложения А, приведены причины страха в дошкольном возрасте, которые предложены А.С. Колпаковой [20].

В результате мы видим, что детская тревога и ужас могут сильно различаться в зависимости от того, маленькие это дети или пожилые, но в обоих случаях родительские реакции имеют решающее значение для их роста. Аналогичным образом, в детстве может проявиться целый ряд тревожных расстройств, каждое из которых имеет свой набор симптомов.

Тревожность – это состояние, при котором ребенок испытывает иррациональное напряжение, беспокойство или страх, проявляющиеся в виде физических или эмоциональных симптомов.

Страх – это негативное эмоциональное состояние, связанное с мысленным отражением конкретной угрозы жизни и благополучию человека, то есть переживание какой-то реальной или воображаемой опасности.

1.3. Причины возникновения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста

Тревожность и страх в старшем дошкольном возрасте в первую очередь «привлекает к себе внимание тем, что является одной из самых распространенных проблем у этого возраста» [24].

Тревожное расстройство – это «постоянный страх или беспокойство, которое мешает повседневной жизни человека или вызывает крайние страдания. Обычно то, что мы считаем тревогой, является частью нормального диапазона мыслей и эмоций. Однако симптомы тревоги могут также указывать на тревожность или другое психическое заболевание, которое нуждается в специфическом лечении» [32].

Тревожность также может сделать детей агрессивными. «Когда дети чувствуют себя под угрозой и не знают, как справиться со своими чувствами, их реакция на борьбу или бегство, чтобы защитить себя, может сработать, и некоторые дети с большей вероятностью будут сражаться. Они могут напасть на другого ребенка или педагога, бросить вещи или толкнуть стол, потому что они чувствуют себя неконтролируемыми» [28].

Одной из основных причин возникновения тревожности у детей старшего дошкольного возраста является образовательная среда, которая включающая факторы, приведенные на рисунке 3 [34].

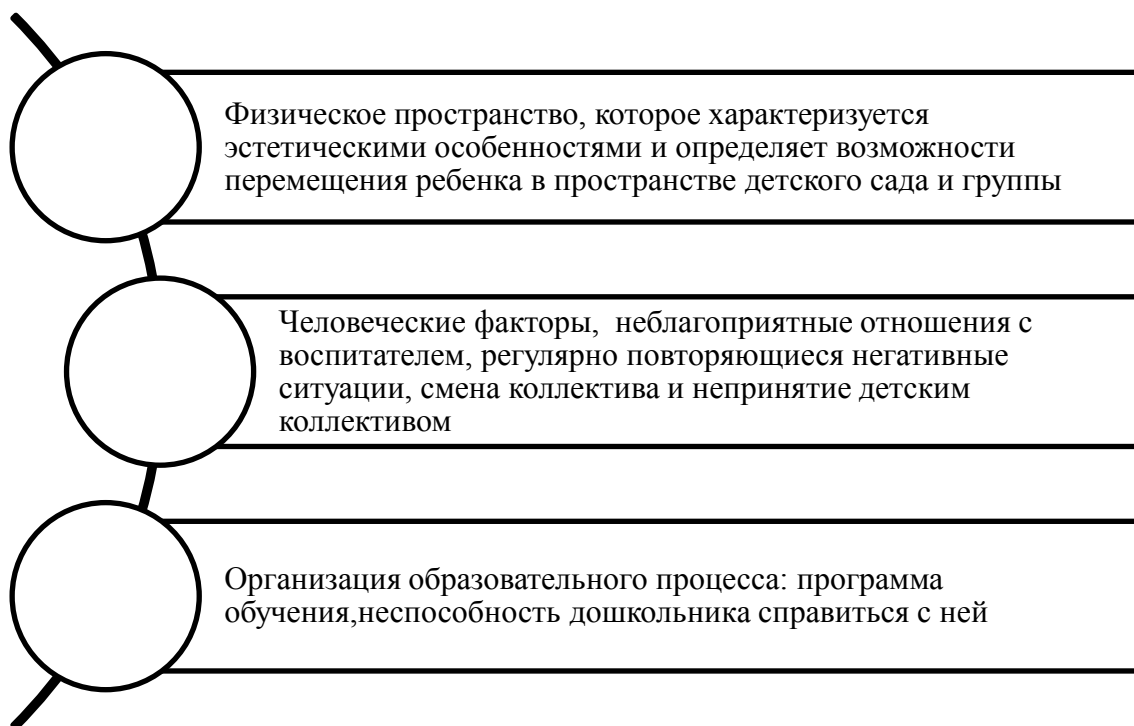


Рисунок 3. Факторы образовательной среды, являющимися причинами тревожности у детей

Наименее стрессогенным фактором является оформление территории детского сада как одного из компонентов образовательной среды. В большинстве ситуаций формирование тревожности связано с социально-психологическими факторами или образовательными программами [35].

Исследователи, изучающие данный вопрос, связывают наличие тревожности у детей с наличием внутреннего конфликта (рисунок 4) [48].

В.Р. Кисловская в ходе своих исследований пришла к некоторым интересным результатам, так она обнаружила, что «дети дошкольного возраста отличаются повышенным уровнем тревожности в сфере общения со своими сверстниками из детского сада и низким уровнем тревожности в общении со своими родителями. Старшие дошкольники наиболее склонны к

тревожному состоянию при установлении контакта со взрослыми людьми. Менше всего они подвержены стрессу при общении со сверстниками» [48].



Рисунок 4. Причины тревожности, вызванные внутренним конфликтом Е.В. Савина основными причинами тревожности в детско-родительских отношениях называет:

1. «Неправильное воспитание и плохие взаимоотношения родителей с ребенком.

2. Итог симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать чувствует себя единым целым с ребенком, старается уберечь его от тяжестей жизни. И, как правило, у ребенка возникает чувство беспокойства, когда он остается один, волнуется и боится.

3. Тревожность может быть вызвана страхом, сделать, что-то не так, не справиться с заданием или сделать не так, как положено. Она может вызываться страхом отклонений нормативов и правил, вводимых старшими» [42].

Причины тревоги у детей могут быть разнообразными, но они также могут влиять на детей старшего дошкольного возраста определенным

образом: «Когда ребенок ерзает на своем месте и не обращает внимания, мы склонны думать о СДВГ, но тревога также может быть причиной». «Когда дети беспокоятся в группе, им может быть трудно, сосредоточиться на занятии и игнорировать тревожные мысли, переполняющие их мозг».

Ситуации возникают вследствие причин, приведенных на рисунке 5 [48].

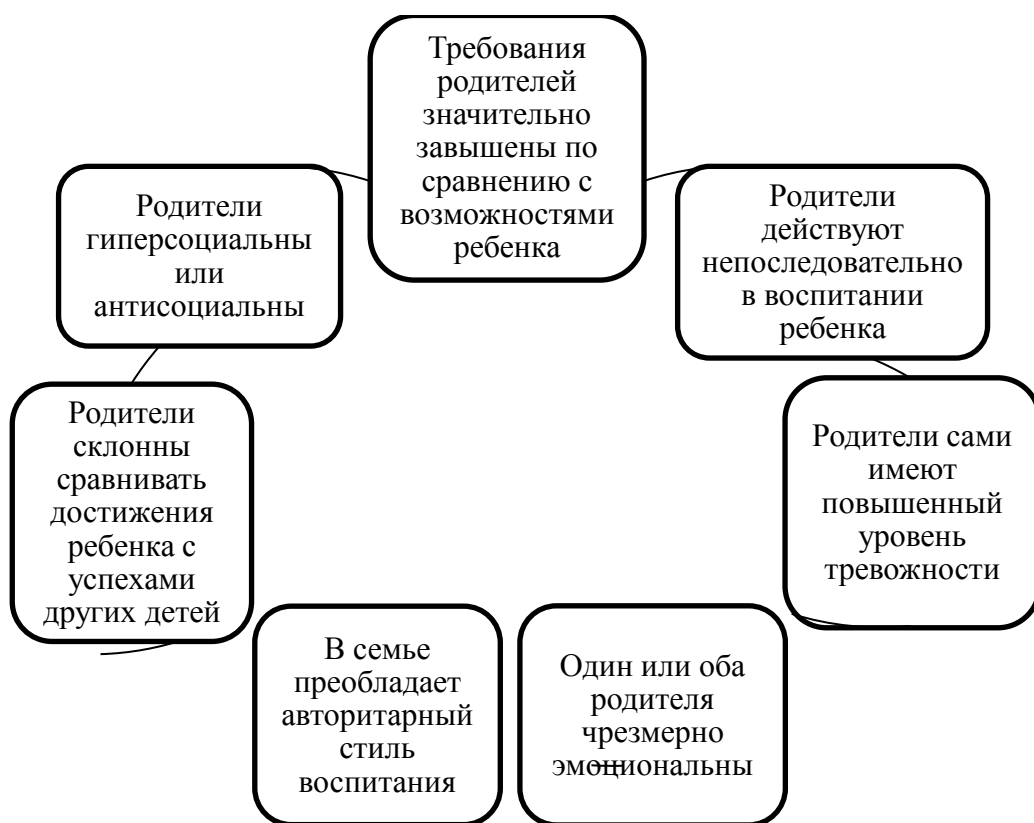


Рисунок 5. Факторы детско-родительских отношений, являющимися причинами тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Старшие дошкольники, «обладая тревожностью, на занятиях часто отвлекаются, бездействуют, заняты другим делом, при любом замечании педагога приходят в замешательство, скованны и безучастны. Такие дети имеют склонность к частым болезням, так как снижен иммунитет к соматическим болезням» [52].

Также детям часто снятся различные монстры, мумии, привидения и чудовища. Такие сны бывают очень часто после просмотра страшных фильмов или когда ребенок долго не может уснуть в темноте, перегружая

свою психику страшными образами мнимых обитателей темной комнаты. О наличии ужасных снов, связанных со страхом смерти, можно сказать, если ребенок боится днем нападения, заражения, животных, стихий, высоты, глубины, огня и пожара, войны.

Страх темноты – наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. Но если заглянуть поглубже в себя, то мы увидим, что и множество взрослых людей с опаской воспринимают темное время суток. В темноте мы более уязвимы, так как выключается основной канал органов чувств – зрение. Мы теряем ориентацию в пространстве, воздух как будто становится плотнее, и мы находимся уже не в своей комнате, а в совершенно новой реальности.

Еще одним из самых распространенных страхов – страх вымышленных сказочных персонажей. В наше время, когда он может встретиться повсюду, этот страх приобретает огромную силу над детьми. Как правильно отмечает Т.Л. Шишова, «ничего удивительного в этом нет, ведь наше искусство нельзя назвать щадящим». Еще недавно С.В. Образцов, создатель знаменитого кукольного театра, вполне серьезно рекомендовал родителям не приводить пятилетних детей на спектакль «Красная Шапочка», считая образ Волка слишком впечатляющим для них. Хочется отдельно остановиться на некоторых шедеврах временного кинематографа – ребенок не понимает сюжетную канву, он упускает смысловую нагрузку, а не понимая смысла он смотрит фильм просто для того, чтобы «бояться». Детский организм настраивается на переживание страха, выбрасываются гормоны страха (в частности, адреналин). Ребенку и жутко, и интересно одновременно, но в его сознании, в его памяти остаются только «огромные страшные монстры, которые наступают».

Страх перед образами фильма ужасов усугубляется еще и тем, что российский рынок буквально наводнили китайские игрушки, продаваемые за счет этого бренда. Пистолеты, сабли, корабли, пираты, осьминоги и многие другие атрибуты не дают покоя нашим детям, а взрослые,

предусмотрительно не показавшие фильм, начинают задумываться – раз так много игрушек для дошкольников, связанных с фильмом, то, вероятно, его можно им показывать.

Один из самых распространенных страхов – страх боли. Казалось, что все страхи этой четверки тесно связаны между собой именно этим страхом. Дети боятся уколов, боятся все и всегда, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть трусливыми в глазах сверстников-друзей.

Страх животных очень распространен среди детей. Как уже рассказывалось ранее, страх Волка появляется практически у всех детей в возрасте от 2 до 4 лет по разным причинам: у кого от прочитанной накануне сказки про Красную Шапочку, у кого от бессознательно перенесенного образа жестокого отца. Страх медведя тоже фигурирует довольно часто, но благодаря русским народным сказкам (где медведь обычно простофиля и добрая душа) и творению про Вини-Пуха – этот страх снимается достаточно быстро. Но хотелось поподробнее остановиться на других животных. Практически у всех детей, имеется страх пауков, так как он тоже входит в страхи животных.

Проведенный анализ литературы позволил нам выделить проявления тревожности, которые приведены в таблице 2, Приложения Б [51]. Повышенная тревожность, как правило, «нарушает последовательность и продуктивность текущей деятельности, снижает работоспособность ребенка и порождает трудности в общении» [50].

В результате беспокойство и стресс у детей проявляются в виде нежелательного поведения, которое, возможно, наблюдалось и раньше, но теперь стало заметным, постоянным и интенсивным. Со временем такое поведение может вызвать разочарование у родителей, которые не могут справиться с этими вновь образовавшимися связями и не знают, как вести себя с детьми, которые не реагируют на наказания, ругань или другие ранее эффективные тактики.

Аналогичным образом, озабоченность мыслями может казаться проблемой концентрации внимания, но подросток может быть внутренне озабочен и беспокоиться о своей безопасности или безопасности своей семьи. Тревожный ребенок может испытывать внутренний страх перед тем, что его окликнут или раскритикуют. В результате тревога и страх могут играть важную роль во многих проблемах, с которыми сталкиваются дети дошкольного возраста, таких как издевательства, деструктивное поведение и истерики, проблемы в общении и т.д.

Причины тревоги и страха у детей могут включать биологические и наследственные факторы, такие как тревога, являющаяся повторяющейся чертой в семьях. Причиной тревоги также могут быть факторы окружающей среды, такие как ребенок, растущий в семье с высоким уровнем стресса, живущий в бедном доме, беспокоящийся о том, чтобы иметь достаточно еды, или имеющий словесную или физическую оскорбительную домашнюю жизнь. В отличие от взрослых, дети обычно не осознают, насколько интенсивными или ненормальными стали их чувства тревоги.

1.4. Основные психолого-педагогические подходы, направленные на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста

Все дети в какой-то момент испытывают страх или тревожность.

Старший дошкольный возраст, «период наибольшей пластичности нервной системы и восприимчивости к развитию, наиболее сензитивен для формирования важнейших видов психической деятельности, в нем закладывается фундамент дальнейшего развития ребенка. Поэтому проведение коррекционной работы по понижению уровня тревожности и уменьшению страхов в этом возрасте будет наиболее эффективной. Особенно если она будет, проводится в игровой форме» [49].

Многие отечественные психологи – В.С. Мухина, А.М. Прихожан и другие считают, что работу по снижению тревожности и страхов, нужно вести в трех направлениях: «повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство» [29, 36].

Психолого-педагогические условия снижения тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста приведены на рисунке 6 [17]:



Рисунок 6. Психолого-педагогические условия снижения тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста

Существует несколько методов устранения причин тревожности и страхов, формирующейся в условиях социализации при различных стрессах, влияющих на человека. Залогом успешной работы с тревожным ребенком является повышение самооценки, обучение самоконтролю и снятие мышечного напряжения.

Для преодоления тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста, необходимо (рисунок 7) [10].

Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией дошкольника. Это важно не только с точки зрения переживания удовлетворенности-неудовлетворенности, но и потому, что гипертрофированные потребности, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения.

Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы

Учитывать конфронтационный характер тревожности и страхов как личностного образования, максимально «укрепить» конкурирующие образования.

Вести работу по снятию излишнего напряжения в различных ситуациях

Рисунок 7. Направления снижения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста

Развитие способности преодолевать высокий уровень тревожности и страха у детей старшего дошкольного возраста – это длительный, целостный процесс. И этот процесс происходит индивидуально и неповторимо, потому что таланты и психические качества каждого человека уникальны.

«В связи с участвовавшими случаями тревожности и проявляющимися с ней проблемами, крайне важно, чтобы педагоги учили детей старшего дошкольного возраста управлять своей тревожностью и стрессом, чтобы снизить риск возникновения долгосрочных проблем со здоровьем» [10].

Социально-психологический тренинг – это многоцелевой эффективный подход к развитию психологических особенностей ребенка, гармонизации психологического состояния, приобретению навыков общения и росту самопознания. Самооценка тесно связана с процессом самосознания личности, ведь она так важна для регуляции поведения и наилучшего приспособления к жизни [16].

«Психофизиологически ориентированная коррекция и развитие высших психических функций по методам биологической обратной связи успешно способствуют такой работе. Проведение оздоровительных занятий с использованием игр позволяет облегчить процесс воспитания ребенка, снижения тревожности и уменьшения страхов, с помощью приобретения им необходимых практических навыков саморегуляции в эмоционально напряженной ситуации» [2].

В настоящее время часто применяются нетрадиционные методы коррекционного лечения, такие как социально-психологический тренинг, биологическая обратная связь, индивидуальная и групповая арт-терапия [5].

Групповые беседы, мозговые штурмы, ролевые игры и психогимнастические упражнения – наиболее распространенные формы социально-психологического тренинга. Психогимнастические подвижные игры направлены на установление контактов и доброжелательного отношения друг к другу, сплочение группы, снятие эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование волевой регуляции. Серия

занятий демонстрирует смену видов деятельности, а также смену психофизического состояния ребенка: от активных игр к спокойным, от мозговых игр к расслабляющим [10]

На сегодняшний день существует достаточное число приемов снижения тревожности (рисунок 8) [13].

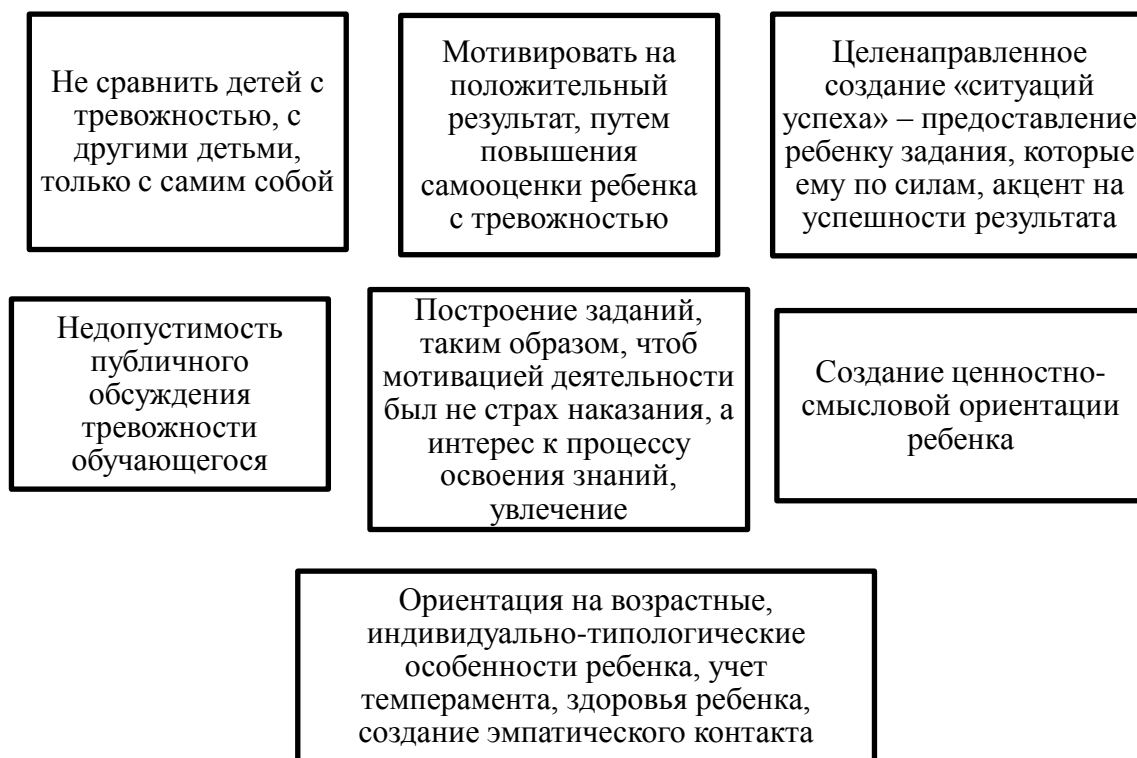


Рисунок 8. Приемы снижения тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста

Игровая терапия, арт-терапия, релаксация, музыкальная терапия и телесная терапия – это технологии, методы и подходы, наиболее часто используемые преподавателями для снижения тревожности и беспокойства на работе [25].

Терапия через игру. Для снятия стресса используются мышечные зажимы. Тревожность. Повышение уверенности в себе и уменьшение страхов.

Сказкотерапия – это намеренное использование сказок в психиатрической, психокоррекционной и психотерапевтической практике.

Тем не менее, выделяют наиболее важные авторские определения, которые иллюстрируют сложность и своеобразие этой системы.

«Арт-терапия. Осознаются страхи, растет уверенность, развивается мелкая моторика, снижается тревожность.

Рисование используется в школах в коррекционных целях. Рисуя, ребенок выражает свои чувства и переживания, желания и мечты, перестраивает отношения в различных ситуациях, а также безболезненно вступает в контакт с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Релаксация. Подготовка тела и сознания к деятельности, сосредоточение на своем внутреннем мире, снятие ненужного и тревожного напряжения.

Концентрация. Концентрация на своих зрительных, слуховых и физиологических ощущениях, эмоциях, чувствах и переживаниях.

Музыка с целью. Успокаивающая и восстанавливающая музыка помогает снять эмоциональное напряжение и переключить внимание.

Психогимнастика. Улучшает саморегуляцию и снимает психоэмоциональное напряжение» [26].

В результате накопление тревожности и фобий у старших дошкольников происходит в контексте образовательного процесса. Все изменения, происходящие во внутреннем мире дошкольников в результате психолого-педагогических условий, приводят к снижению тревожности и страхов.

Эффективность психолого-педагогической работы по снижению тревожности и страхов у старших дошкольников обусловлена тем, что в современной дошкольной образовательной организации с ее помощью можно снизить уровень тревожности и страхов, а также чувство неустойчивости и незащищенности, эмоциональный дискомфорт. Кроме того, выполненная работа позволит создать единую и комфортную среду.

Вывод по главе 1

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что тревожность и страх в настоящее время являются ведущими проблемами психического здоровья во всем мире. Все большее число детей диагностируется с этим расстройством. Тревожность и страх являются проявлением неблагополучия личности, и это проявляется в поведении ребенка.

2. Тревожность и страх у детей старшего дошкольного возраста являются естественной реакцией, как необходимый предупредительный ответ на различные ситуации, как социальные, так и личные. Они могут стать серьезным расстройством, если неконтролируемы, когда кажется, что для них нет никаких причин, и когда они начинают проявляться различными физическими и аффективными симптомами, а также от незначительных до серьезных изменений в когнитивных способностях и поведении.

3. У детей развивается ряд общих тревог, которые служат свидетельством общих закономерностей психического развития. К этим особенностям относятся, прежде всего, эмоциональная чувствительность и, неразрывно связанная с ней, впечатлительность, которая, как и эмоциональная память, приводит к яркому, образному запечатлению травмирующих событий жизни. Инертность и ригидность неврологических процессов, а также развитие долговременной памяти усиливают длительное удержание и фиксацию в сознании объекта страха и затрудняют переключение внимания, что, в свою очередь, закрепляет и усиливает чувство тревоги и страха.

4. Для борьбы с тревогой и страхом у детей старшего дошкольного возраста психологи выступают за три подхода: повышение самооценки, обучение малыша саморегуляции в тревожных ситуациях и раскрепощение ребенка.

Для этого на сегодняшний день имеются различные психолого-педагогические подходы: социально-психологический тренинг, групповые дискуссии, психо-гимнастические упражнения, игротерапия, арт-терапия, релаксация, музыкотерапия, телесная терапия, психогимнастика.

Приемы коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста включают отказ от сравнений с другими детьми, мотивация на положительный результат, создание ситуаций успеха, не обсуждать проблемы тревожности и страхов ребенка публично, упражнения на расслабление.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования

Исследование проводилось на базе МБДОО в г. Красноярск. Все этапы данного исследования осуществлялись с учётом исходных положений, отражённых в теоретической части исследования.

Целью исследования является выявление особенностей тревожности и страхов у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

В ходе эмпирического исследования были решены следующие задачи:

– определить выборку исследования и подобрать методики для диагностики особенностей тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста

– провести диагностику уровня тревожности и наличия страхов детей старшего дошкольного возраста;

Для того, чтобы проверить гипотезу и выявить особенности тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста, было проведено эмпирическое исследование на выборке, в которой приняли участие 20 детей в возрасте 5–7 лет. Отбор детей проводился по гендерным признакам и возрасту. В результате были сформированы две равные по численности группы детей старшего дошкольного возраста (10 человек в каждой группе): первая группа – девочки, вторая группа – мальчики.

Психологическая атмосфера в детском коллективе старших групп доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей в процессе игровой и учебной деятельности. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются, преимущественно – без помощи взрослых. Все дети разносторонне развиты, многие из них дополнительно занимаются в

различных кружках, секциях, в том числе на базе дошкольного образовательного учреждения.

Проведение опытно-экспериментального исследования включает в себя проведение нижеследующих этапов работы:

1) поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогической литературы по проблематике исследования;

2) эмпирический: диагностика тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста при помощи методик: диагностики количества страхов с помощью теста «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) (Приложение В); выявление страхов с помощью специального теста тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) и анализ полученных результатов (Приложение Г);

3) разработка коррекционной программы, направленной на преодоление тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста

Описание методик.

1. Проективная методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова (модификация М.А. Панфиловой).

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 20 вопросов. 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 (своей);
- 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».

«Все результаты оцениваются следующим образом: 0–7 баллов – низкий уровень страха; 8–15 – средний уровень страха; 16 и выше – высокий уровень страха».

Высокий уровень страхов является индикатором предневротического состояния, что говорит о необходимости психо-коррекционной работы.

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

2. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен), представляющий собой проективную методику «Выбери нужное лицо».

Цель методики – исследование характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях (выявление тревожных реакций во взаимоотношениях).

Процедура диагностики: Диагностика проводится в индивидуальной форме, в отсутствии воспитателей и родителей, в условиях позитивного контакта психолога с ребенком.

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

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Тревожность – это специфическое эмоциональное состояние, которое со временем может стать частью личности человека. Степень тревожности отражает степень эмоциональной адаптации ребенка к различным социальным ситуациям, с которыми он встречается в жизни. На ранних стадиях процедуры позволяют составить полную картину тревожного состояния ребенка.

При выборе методик учитывались следующие факторы: положительная оценка использования и надежность методик по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методик для изучаемого контингента; простота в проведении и обработке.

Использование подходов обусловлено необходимостью выяснить весь спектр тревог и беспокойств, которым подвержен ребенок, прежде чем психолог непосредственно скорректирует это состояние.

Количественная обработка подразумевает выявление конкретных тревог и беспокойств подростка. Поскольку вопросы просты, то и интерпретация результатов проста.

При качественном анализе каждый из ответов ребенка рассматривается отдельно. На основании этого исследования делаются выводы о наличии тревоги и страхов.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

При исследовании количества страхов на констатирующем этапе у дошкольников по методике А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», проводилась индивидуальная беседа. Результаты проведенной диагностики по данной методике приведены в таблице 3,4,5,6 Приложения Д, на основании полученных результатов нами проведен количественный и качественный анализ. Количественный анализ результатов группы приведен на рисунке 9.

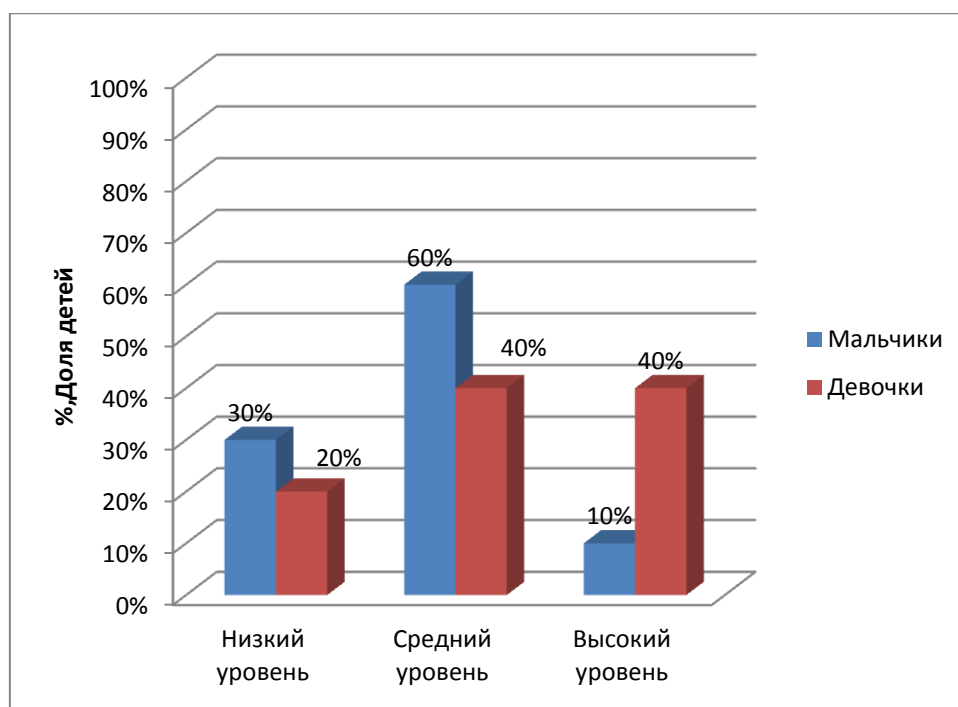


Рисунок 9. Распределение детей старшего дошкольного возраста по степени проявления страха среди мальчиков и девочек на констатирующем этапе, %

Проанализировав количественно результаты, нами было определено, что у девочек преобладает высокий уровень проявления страхов – 4 девочки (40%), у мальчиков доминирует средний уровень проявления страхов – 6 мальчиков (60%). Средний уровень у девочек выявлен у 4 девочек (40%), а низкий уровень у 2 девочек. У 1 мальчика (10%) отмечен высокий уровень, низкий уровень у 3 мальчиков (30%). Таким образом, можно сделать вывод, что у девочек проявление уровня страха выше, чем у мальчиков.

Распределение по группам страхов по методике А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» на констатирующем этапе эмпирического исследования среди мальчиков и девочек, наглядно показано на рисунке 10.

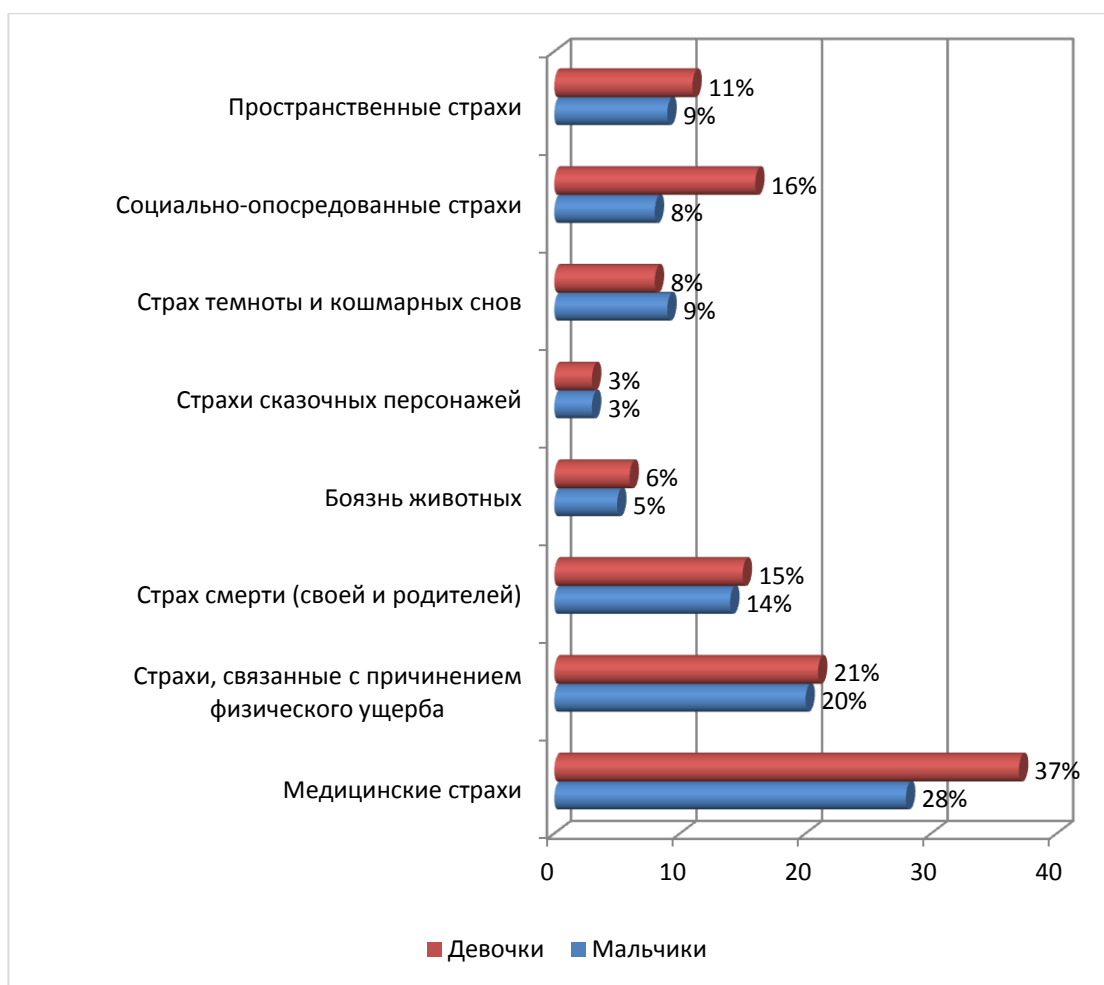


Рисунок 10. Распределение по группам страхов по результатам методики А.И. Захарова, М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» на констатирующем этапе среди мальчиков и девочек, (количество страхов)

Наибольшее проявление страхов как у девочек (37 страхов), так и у мальчиков (28 страхов) выявлено по группе «Медицинские страхи», следующим видом по интенсивности проявления является группа «Страхи, связанные с причинением физического ущерба» у мальчиков их количество составило 20, у девочек – 21. Следующим по проявлению страхов у детей является группа «Страх смерти (своей и родителей)», у девочек выявлено 15 страхов, у мальчиков – 14 страхов. Высокие показатели у девочек (16 страхов) по группе «Социально-опосредованные страхи» и «Пространственные страхи» у девочек наблюдаются в количестве 11 страхов.

Наименьшее количество страхов наблюдается по группам «Страхи сказочных персонажей» у девочек и мальчиков их по 3 и «Боязнь животных»

у мальчиков – 5, у девочек – 6. Также наблюдались страхи по группе «Страх темноты и кошмарных снов» у мальчиков их – 9, у девочек – 8.

Общее количество страхов (по ответам детей) у девочек 117, у мальчиков 96.

Исходя из этих данных, можно подсчитать процентное соотношение страхов в каждой группе (таблица 7, Приложение Е).

Таким образом, можно увидеть, что страх собственной смерти и родителей (40%), страх крови (40%), страх наказания, уколов, боли и неожиданных резких звуков (по 30%), играют важную роль в жизни мальчиков. В то время как остальные страхи являются более ситуативными и разными. Страх родителей отсутствует у мальчиков совсем, страх опоздания в детский сад составил только 10%, 15% страхов составили страхи сказочных героев, по 20% составили у мальчиков такие страхи: заболеть, заразиться, темноты, страх транспорта, страх замкнутого пространства, и врачей.

У девочек наибольшие страхи вызывают уколы и умереть (по 45%); врачи и кровь (по 40%); болей, опоздать в детский сад и остаться одной у девочек составили по 35%; по 30% у девочек составили такие страхи как смерть родителей, страх стихии. Менее всего у девочек проявляется страхи сказочных персонажей и страшных снов (по 15%); боязнь наказания и страх замкнутого пространства составляют по 20%, а страхи заболеть, заразиться, страх родителей, темноты, страх транспорта, пожара, неожиданных, резких звуков составили по 25%.

Следующим этапом констатирующего этапа эмпирического исследования является диагностика уровня тревожности, с применением теста уровня тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. В таблицах 8 и 9, приложения Ж, приведены индивидуальные результаты уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста (девочек и мальчиков) по данному тесту.

На основе полученных результатов, сделан количественный анализ уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста по группам девочек и мальчиков, который показан на рисунке 11.

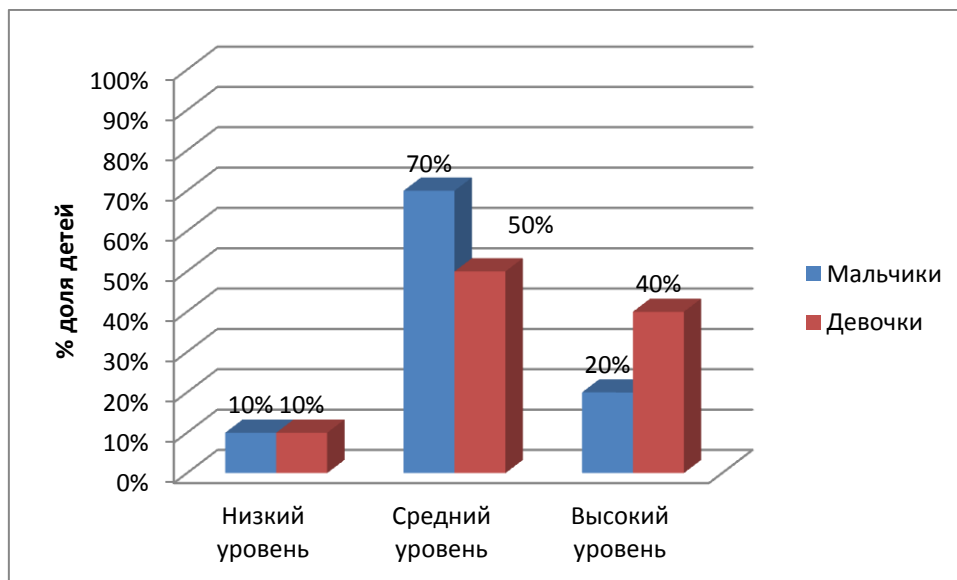


Рисунок 11. Количественный анализ результатов по тесту Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, %

Таким образом, изучение данных теста Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена позволяет сделать вывод о том, что в целом по группе наблюдается средний уровень тревожности, в эту категорию попадают 7 мальчиков (70%) и 6 девочек (50%). Тревожность высокая у двух мальчиков (20%) и четырех девочек (40%), а низкая – у одной девочки (10%) и одного мальчика (10%).

Самыми сложными вариантами ответов для мальчиков на карточках были: взаимодействие с младшими детьми (4 ребенка), проявление враждебности (10 детей), игнорирование (9 детей) и упреки (9 детей) (9 детей). Выбор мальчиков показал, что они по-разному воспринимали и интерпретировали сценарий. Например, ребята из семей, где было больше детей младше испытуемых, чаще выбирали грустное выражение, что говорит о том, что мальчики не любят играть со своими братьями и сестрами или постоянно вынуждены это делать, что их раздражает. То же самое можно

сказать и о карточке с изображением уборки: для некоторых мальчиков это веселая обязанность.

Карточка с агрессией вызвала негативную реакцию и беспокойство у нескольких мальчиков, показывая, что они часто сталкиваются с ней дома, что в целом их расстраивает. Карточки с руганью матери в адрес подростка вызвали такую же реакцию.

Тревога, беспокойство и волнение – все это проявлялось у девочек, которые демонстрировали высокий уровень (4 девочки (40%)) тревоги на протяжении всего тестирования. 3 девочки (30%) проявляли повышенную двигательную активность, например, грызли ногти, трясли ногой, наматывали волосы на палец и прикусывали нижнюю губу. 2 девочки (20%) демонстрировали физиологические симптомы повышенной тревожности, такие как учащенное дыхание и потные ладони. Отвечая на вопрос «Почему?», они чаще всего говорили: «Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Потому что на него не обращают внимания», «Не хотят с ней играть».

Таким образом, проведенное исследование показало, что существуют гендерные различия в особенностях тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста: девочки более подвержены тревожности и страхам, чем мальчики: средний уровень тревожности показали, 7 мальчиков (70%) и 5 девочек (50%), высокий уровень тревожности у 2 мальчиков (20%) и 4 девочек (40%), а низкий уровень тревожности и страхов - у 1 девочки (10%) и 1 мальчика (10%).

Результаты констатирующего эксперимента доказывают необходимость применения коррекционной работы, направленной на преодоление страхов и снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Для его реализации будет разработана нами программа коррекционной работы. Своевременная коррекция будет способствовать преодолению их возрастных страхов и тревожности.

2.3. Проектирование коррекционной работы по преодолению страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Психологическое благополучие ребенка – это основа его развития. Поэтому очень важно организовать мероприятия, направленные именно на профилактику заболеваний психологического здоровья, а также на коррекцию уже имеющихся. Для детей, проявляющих тревогу и страх, характерны, неуверенность в себе, неустойчивая самооценка, страх перед новым и неизвестным.

Программа направлена на предотвращение возникновения страха и тревоги у детей, а также на устранение уже существующих проблем, вызванных различными причинами.

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.

Цель программы – коррекция страхов и высокого уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Снятие проблем поведения детей (торможение, импульсивность, скованность, возникающие в результате тревоги и страхов).
2. Эмоциональное развитие, включая способность контролировать свои эмоции и выносить суждения.
3. Актуализация страхов, связанных со смертью, медицинским лечением и так далее, с последующей коррекцией этих страхов.
4. Формирование умения самостоятельно справляться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию ребенка.

5. Формирование адекватной самооценки и повышение уверенности в себе.

Программа состоит из 3-х этапов:

1 этап – Подготовительный:

- диагностика детей с целью определения страхов и уровня тревожности;
- изучение научной литературы коррекции страхов и тревожности;
- анализ имеющихся технологий;
- создание плана работы по снижению уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

2 этап – Практический:

- подбор игр, упражнений, игр для занятий, выстраивание сценария занятий;
- проведение занятий;
- прослеживание достижений детей.

3 этап – Обобщающий:

- разработка методических рекомендаций педагогам-психологам по снижению страхов и уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста
- размещение методических рекомендаций на сайте ДОО.

Участники программы: дети старшего дошкольного возраста (старших и подготовительных к школе групп), у которых отмечаются проявления тревожности и воспитатели.

Длительность курса: 9 занятий, продолжительность одного занятия 40 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, с разными подгруппами: две подгруппы девочек по 5 человек, куда включаются дети с различной степенью проявления страхов и тревожности.

Коррекционная работа проходила при использовании принципов (рисунок 12):



Рисунок 12. Принципы психо-коррекционной работы

В программе используются следующие методы и подходы:

1. Релаксация. Подготовка тела и сознания к деятельности, концентрация на своем внутреннем мире, снятие чрезмерного и напряженного напряжения.
2. Концентрация внимания на своих визуальных, слуховых и физиологических ощущениях, эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Терапия с помощью сказок. Сказки стратегически используются в психологической и психокоррекционной терапии.
4. Оздоровительная терапия. Мышечные зажимы используются для снятия стресса. Тревожность. Повышение самооценки и минимизация страхов.
5. Арт-терапия. Страхи проходят, уверенность в себе растет, мелкая моторика развивается, а тревожность уменьшается.

Материал обучающей программы разбит на три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – развлекательный (контактный) – 1 занятие – включает в себя объединение детей, задачи, направленные на создание доброжелательной и безопасной атмосферы

2 блок – коррекционный, обучающий – 8 занятий – коррекция эмоциональных проблем (страхи, тревожность, неуверенность в себе), тренинг

3 блок состоит из трех компонентов: развлечение, обучение, контроль.

Контрольный этап позволяет оценить эффективность коррекционной работы. Контроль проводится с использованием всех диагностических пунктов, которые были задействованы ранее. Результаты фиксируются и противопоставляются на психологических картах.

Методическое обеспечение: Канцтовары: краски, карандаши, фломастеры, гуашь, оргстекло, альбомные листы, ватман, ножницы. Парафиновая свеча, трубочки, палочки Журналы, картинки. Игрушки: животные, из киндер-сюрприза.

Календарно-тематическое планирование, относительно которого проводили занятия с детьми, представлено в таблице 10, приложение И. Конспекты занятий коррекционной работы по преодолению страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста представлены в приложении К.

В программе представлены 9 занятий на обесценивание наиболее распространенных страхов и тревожности старшего дошкольного возраста. Основные страхи выделялись в ходе разноплановой диагностики по результатам качественного и количественного анализа детей старшего дошкольного возраста на протяжении 2,5 месяцев в МБДОУ г. Красноярск.

Предполагаемый результат: у детей снижен уровень тревожности 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

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать нам следующие выводы:

1. Эмпирическое исследование проводилось на базе МБДОО, г. Красноярск. В котором приняли участие 20 детей в возрасте 5–7 лет. Отбор детей проводился по гендерным признакам и возрасту. В результате были сформированы две равные по численности группы детей старшего дошкольного возраста (10 человек в каждой группе): первая группа – девочки, вторая группа – мальчики.

2. Для проведения исследования тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста были выбраны методики: диагностики количества страхов с помощью теста «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова); тревожности (Р. Теммл, М, Дорки, В. Амен).

3. Результаты констатирующего этапов эмпирического исследования для групп девочек и мальчиков показывают: что у девочек преобладает высокий уровень проявления страхов – 4 девочки (40%), у мальчиков доминирует средний уровень проявления страхов – 6 мальчиков (60%).

Наибольшее проявление страхов как у девочек (37 страхов), так и у мальчиков (28 страхов) выявлено по группе «Медицинские страхи», следующим видом по интенсивности проявления является группа «Страхи, связанные с причинением физического ущерба» у мальчиков их количество составило 20, у девочек – 21. Общее количество страхов (по ответам детей) у девочек 117, у мальчиков 96.

Страх собственной смерти и родителей (40%), страх крови (40%), страх наказания, уколов, боли и неожиданных резких звуков (по 30%), играют важную роль в жизни мальчиков. У девочек наибольшие страхи вызывают уколы и умереть (по 45%); врачи и кровь (по 40%); болей, опоздать в детский сад и остаться одной у девочек составили по 35%.

Изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет сделать вывод о том, что в целом по группе наблюдается средний уровень тревожности, в эту категорию попадают 7 мальчиков (70%) и 6 девочек (50%). Тревожность высокая у двух мальчиков (20%) и четырех девочек (40%), а низкая – у одной девочки (10%) и одного мальчика (10%).

Результаты констатирующего эксперимента доказывают необходимость применения коррекционной работы, направленной на преодоление страхов и снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, что и будет являться следующим этапом нашей работы.

4. Для снижения уровня тревожности и уменьшения страхов разработана программа коррекционной работы.

Цель программы – коррекция страхов и высокого уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Также было составлено календарно-тематическое планирование, относительно которого проводили занятия с детьми, согласно которому разработаны конспекты занятий. В программе представлены 9 занятий на обесценивание наиболее распространенных страхов и тревожности старшего дошкольного возраста. Основные страхи выделялись в ходе разноплановой диагностики по результатам качественного и количественного анализа 10 девочек на протяжении 2,5 месяцев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог данной работы, стоит отметить ее основные положения.

Примерно каждый двадцатый ребенок в мире страдает повышенной тревожностью и страхами, мешающей ему в повседневной жизни.

Анализ научных работ российских и зарубежных авторов показал, что тревожность рассматривается как достаточно устойчивое эмоциональное образование, основанное на повышенной склонности к беспокойству в различных жизненных условиях. Тревожность, как и любое другое сложное психологическое развитие, имеет сложную структуру, включающую когнитивный, аффективный и операциональный компоненты. Тревожность, как правило, провоцируется проблемами в семейных отношениях и тревожностью у детей.

Дети старшего дошкольного возраста с проявлениями страха и тревожности характеризуются: неуверенностью в себе, неустойчивой самооценкой; часто испытывают чувство страха перед новым и неизвестным.

Причины тревоги и страха у детей могут включать биологические и наследственные факторы, такие как тревога, являющаяся повторяющейся чертой в семьях. Причиной тревоги также могут быть факторы окружающей среды, такие как ребенок, растущий в семье с высоким уровнем стресса, живущий в бедном доме, беспокоящийся о том, чтобы иметь достаточно еды, или имеющий словесную или физическую оскорбительную домашнюю жизнь. В отличие от взрослых, дети обычно не осознают, насколько интенсивными или ненормальными стали их чувства тревоги. Решающее воздействие на развитие страхов и тревожности оказывает жизненный опыт: неблагоприятные обстоятельства, пример и реакция окружающих, практика преодоления страхов (или ее отсутствие).

Развитие способности преодолевать высокий уровень тревожности и страха у детей старшего дошкольного возраста – это длительный, целостный процесс. И этот процесс происходит индивидуально и неповторимо, потому

что таланты и психические качества каждого человека уникальны. Коррекция страхов и тревожности основана на следующей идее: представление о вещах связано с тем, как мы ведем себя и как себя чувствуем. Поэтому, меняя свой образ мыслей о страхах и тревожности, то поведение, обусловленное ими, меняет отношение вещам.

Существует несколько методов устранения причин тревожности и страхов, формирующейся в условиях социализации при различных стрессах, влияющих на человека. Залогом успешной работы с тревожным ребенком является повышение самооценки, обучение самоконтролю и снятие мышечного напряжения. Используемые технологии, методы и методики для снижения тревожности и страхов чаще всего используемые педагогами в своей работе: игротерапия, арт-терапия, релаксация, музыкотерапия, телесная терапия.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБДОУ, г. Красноярск. В котором приняли участие 20 детей в возрасте 5–7 лет. Отбор детей проводился по гендерным признакам и возрасту. В результате были сформировали две равные по численности группы детей старшего дошкольного возраста (10 человек в каждой группе): первая группа – девочки, вторая группа – мальчики.

Для проведения исследования тревожности и страхов детей старшего дошкольного возраста были выбраны методики: диагностики количества страхов с помощью теста «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова); тревожности (Р. Теммл, М, Дорки, В. Амен).

Результаты констатирующего этапов эмпирического исследования для групп девочек и мальчиков показывают: что у девочек преобладает высокий уровень проявления страхов – 4 девочки (40%), у мальчиков доминирует средний уровень проявления страхов – 6 мальчиков (60%).

Наибольшее проявление страхов как у девочек (37 страхов), так и у мальчиков (28 страхов) выявлено по группе «Медицинские страхи», следующим видом по интенсивности проявления является группа «Страхи,

связанные с причинением физического ущерба» у мальчиков их количество составило 20, у девочек – 21. Общее количество страхов (по ответам детей) у девочек 117, у мальчиков 96.

Страх собственной смерти и родителей (40%), страх крови (40%), страх наказания, уколов, боли и неожиданных резких звуков (по 30%), играют важную роль в жизни мальчиков. У девочек наибольшие страхи вызывают уколы и умереть (по 45%); врачи и кровь (по 40%); болей, опоздать в детский сад и остаться одной у девочек составили по 35%.

Изучение уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста позволяет сделать вывод о том, что в целом по группе наблюдается средний уровень тревожности, в эту категорию попадают 7 мальчиков (70%) и 6 девочек (50%). Тревожность высокая у двух мальчиков (20%) и четырех девочек (40%), а низкая – у одной девочки (10%) и одного мальчика (10%).

Результаты констатирующего эксперимента доказывают необходимость применения коррекционной работы, направленной на преодоление страхов и снижения уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Для снижения уровня тревожности и уменьшения страхов разработана программа коррекционной работы.

Цель программы – коррекция страхов и высокого уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Также было составлено календарно-тематическое планирование, относительно которого проводили занятия с детьми, согласно которому разработаны конспекты занятий. В программе представлены 9 занятий на обесценивание наиболее распространенных страхов и тревожности старшего дошкольного возраста. Основные страхи выделялись в ходе разноплановой диагностики по результатам качественного и количественного анализа детей старшего дошкольного возраста на протяжении 2,5 месяцев.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей // Психологическая наука и образование. 2018. №4. С. 35–47.
2. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность // Сост. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. 256 с.
3. Алецкая И.А. Специфика проявления страха как негативного эмоционального состояния у детей младшего школьного возраста //Иновационные образовательные технологии. 2021. №1. С. 19–24.
4. Андерсон С.В. Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2016. №5.6 (109.6). С. 2–5.
5. Андреева И.Н. Ситуативная и личностная тревожность. М.: 2002. 87 с.
6. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2018. 160 с.
7. Астахова И.В. Страхи и фобии в структуре явлений «тревожного ряда» личности // Мир (Модернизация. Инновации. Развитие). 2012. № 9. С. 115–117.
8. Беляева Е.В., Борзенкова И.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапии // Актуальные проблемы социально-гуманитарного и научно-технического знания. 2015. №1. С. 85–88.
9. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Словарь-справочник для практикующего специалиста. М.: Харвест, 2017. 976 с.
10. Долгова В.И., Клочева Г.М., Бондарчук В.А. Изучение тревожности у детей младшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 26–30.
11. Егяна О.Н. Работа психолога с тревожными детьми // Молодой ученый. 2017. №14.1. С. 14–17.

12. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от тревоги. СПб.: Гиппократ, 2008. 103 с.
13. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Речь, 2010. 310 с.
14. Ибахаджиева Л.А. Образы-символы старших дошкольников // Психологическая наука и образование. 2009. №2. С. 47–51.
15. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012. 460 с.
16. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Тбилиси: Мецнисреба, 2014. 240 с.
17. Кирьянова О.Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста // Психология в России и за рубежом, 2011. С. 23–25.
18. Ковалевская А.А. Страхи детей младшего школьного возраста и способы их психокоррекции // Приволжский научный вестник. 2014. № 2 (30). С. 176–179.
19. Козлова Е.В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 2007. С. 16–20.
20. Колпакова А.С. Детские страхи и способы их коррекции у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2018. №3. С. 789–792.
21. Леви В.Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2006. 192 с.
22. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 2011. №3. С. 21–23.
23. Ляшенко Н.В., Шалагинова К.С. Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста // Международный студенческий научный вестник. 2019. №1. С. 88–95.
24. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей. Психологическая наука и образование. 2003. №2. С. 64–68.

25. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. СПб.: Детство-Пресс, 2016. 208 с.
26. Мандель Б.Р. Возрастная психология. М.: НИЦ Инфра-М, 2012. 352 с.
27. Мещериков Б.Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 755 с.
28. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Речь, 2004. С. 90–93.
29. Мухина В.С. Детская психология. М.: Проспект, 2012. 272 с.
30. Немов Р.С. Психология: Общие основы психологии: М.: Владос, 2013. 488 с.
31. Нехорошкова А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 96–101.
32. Нечаенко И.Я. Тревожность у детей младшего дошкольного возраста // Современные тенденции развития науки и технологий. 2020. №7–10. С. 102–105.
33. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Просвещение, 1997. 288 с.
34. Пасечник Л. Тревожный ребенок // Дошкольное воспитание. 2007. №9. С. 89–95.
35. Попкова М.А. Зависимость семейного воспитания на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы Науки. 2022. №4 (22). С. 111–113.
36. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 192 с.
37. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психология природы и возрастная динамика. М.: МПСИ, 2010. 396 с.
38. Психологический словарь / Под ред. Ю.Л. Неймера. Р н/Д.: Феникс, 2003. 604 с.

39. Пшеничнова И.В., Морозова О.О. Формирование психолого-педагогических условий для снижения уровня тревожности у школьников // PSY-ВЫШКА. Сборник материалов Международной научной конференции. Отв. редактор Е.С. Горбунова. 2020. С. 297–299.
40. Ремеева А.Ф., Колотова Ю.З. Специфика страхов детей из неблагополучных семей и их коррекция// Психология и право. 2012. №1. С. 88–96.
41. Риман Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии. М.: Академия, 2017. 192 с.
42. Савина Е.В., Шанина Н.К. Тревожные дети // «Дошкольное воспитание». М.,1996. № 4. С.12–13.
43. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Д. Серван-Шрейбер. М: Рипол-Классик, 2017. 352 с.
44. Серова Е.В. Генезис страхов и их влияние на детскую психику // Труды СГА. Вып. 5 (май). М.: Издательство СГУ, 2012. С. 60–68.
45. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. М.: Эксмо-Пресс, 1999. 304 с.
46. Сундеева Л.А., Шейкина Е. А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал, 2017. № 4. С. 410–412.
47. Сырвачева Л.А. Особенности и коррекция страхов у детей с общим недоразвитием речи 6–7-летнего возраста // Сибирский вестник специального образования. 2013. № 1 (19). С. 118–128.
48. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. 240 с.
49. Фрейд З. Введение в психоанализ. Сборник лекций. Пер. с нем. СПб.: Питер, 2007. 480 с.
50. Хабирова Е.Р. Тревожность и ее последствия // Ананьевские чтения. СПб., 2013. С. 301–302.

51. Хухлаева О.В. Коррекция социальных страхов у младших школьников // Актуальные проблемы психологического знания. 2016. №2. С. 124–129.
52. Чебучева Е.В., Тарычева Ю.А. Коррекция страхов и тревожности в младшем школьном возрасте // Герценовские чтения. Начальное образование. 2011. Т. 2 №2. С. 174–180.
53. Шахворостова Т.В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста // Вестник практической психологии образования. 2019. № 2. С. 42–46.
54. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 13 с.
55. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. М.: Медицина, 2000. 192 с.
56. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. Воронеж: МОДЭК, 2001. 416 с.
57. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 555 с.
58. Хорни К. Тревожность. URL: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html>. (дата обращения: 24.01.2022).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1

Причины страхов в дошкольном возрасте (А.С. Колпакова)

Причина страха	Характеристика
Конкретный случай, пугающий ребенка (укусила собака, поцарапала кошка)	Страхи, детерминированные такой причиной, достаточно легко поддаются коррекции. Не всегда такой страх заметен для окружающих, так как существует зависимость его проявления от индивидуальных особенностей характера ребенка (например: медленная переключаемость внимания, мнительность, низкая самооценка, пессимизм и т. д.)
Внушенные страхи	Их источник, как правило, - взрослые (родители, родственники, педагоги), их непроизвольно-настойчивое предостережение ребенка от опасности. Страх может вызывать даже не опасность или реакция на нее взрослого, а непонятность данной ситуации для ребенка и ощущение тревоги. Вследствие чего страх может возникнуть, а затем зафиксироваться и распространиться на дальнейшее поведение в подобных ситуациях
Детская фантазия	Данная причина связана с воображением себе ребенком предмета страха. Например, в детском возрасте многие испытывали страх от темноты, она ассоциировалась с ожившими монстрами и призраками. Реакция ребенка на такие вымыслы может быть разной: одни сразу их забывают, а у других они могут зафиксироваться
Внутрисемейные конфликты	Эта причина характеризуется следующим образом: ребенок может бояться оказаться причиной конфликтов между родителями или чувствовать себя виноватым в сложившихся ситуациях
Взаимоотношения со сверстниками	Причиной тому могут послужить конфликтные ситуации в детском коллективе
Неправильное воспитание и деструктивное отношение к ребенку	Страхи дошкольников могут возникнуть при неверно выбранной семейной стратегии воспитания: например, при недостатке внимания родителей (<u>гипоопека</u>), при излишней внимательности (<u>гиперопека</u>), при жестоком отношении к ребенку
Наличие невроза	Невроз проявляется через те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, т.е. страх в данном случае - патологический

Таблица 2

Типичные проявления детской тревожности

Формы проявления школьной тревожности	Старшие дошкольники
1. Снижение иммунитета, склонность к болезням	*
2. Отсутствует желание посещать детский сад	*
3. Лишнее прилежание при выполнении заданий	*
4. Отказ от выполнения невыполнимых заданий	*
5. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)	*
6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на занятиях	*
7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях	*
8. Страх потерять или испортить мебель или игрушки в группе	*
9. Ночные страхи, связанные со школьной жизнью	*
10. Отказ от контактов с педагогом или одноклассниками (или сведение их к минимуму)	*
15. «Уход» в аддиктивное поведение	

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 испытуемым 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) Заболеть, заразиться.
- 3) Умереть.
- 4) Того, что умрут твои родители.
- 5) Маму или папу.

- б) Того, что они тебя накажут.
- 7) Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармадея, Змея Горыныч, чудовищ (сказочных персонажей).
- 8) Опоздания в детский сад.
- 9) Страшных снов.
- 10) Темноты.
- 11) Волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных).
- 12) Машин, поездов, самолетов (страх транспорта).
- 13) Бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии).
- 14) В маленькой, тесной комнате, помещении, туалете (страх замкнутого пространства).
- 15) Пожара.
- 16) Врачей (кроме зубных).
- 17) Крови.
- 18) Уколов.
- 19) Воды.
- 20) Неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

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 себя и родителей (свой);
- 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

Тест тревожности

(Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

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

Инструкция.

Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»

Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) одевается»

Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»

Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своей мамой и папой»

Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

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

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

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

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

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

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

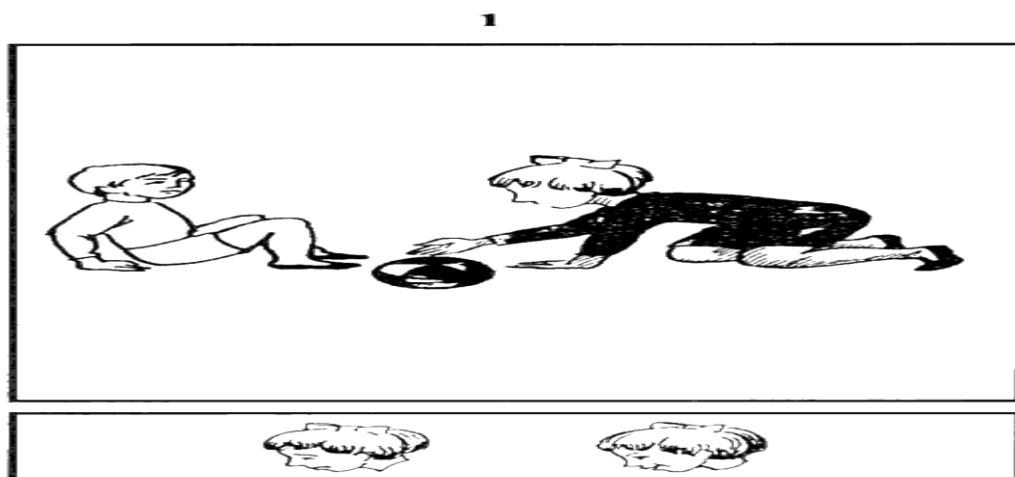
Качественный анализ

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким прогностическим значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

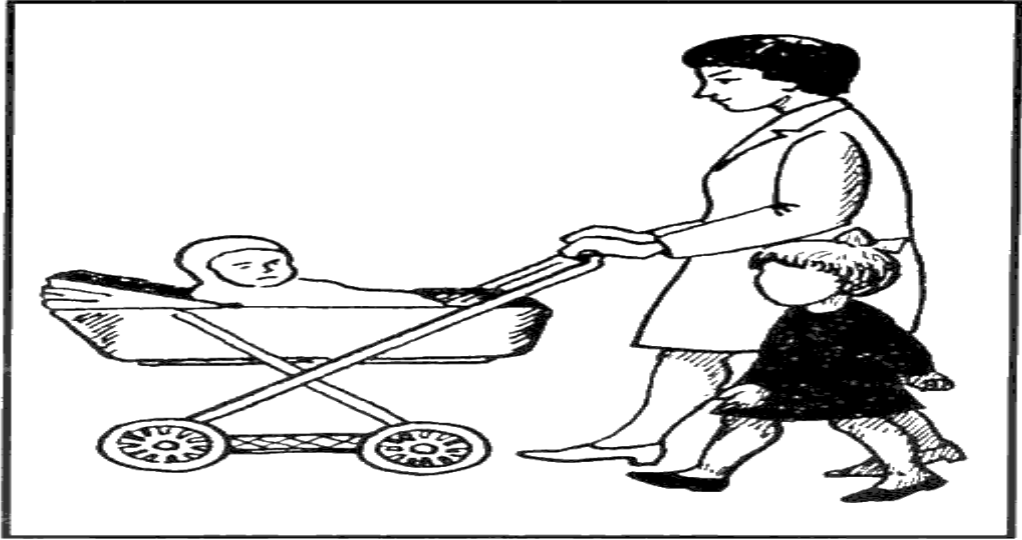
Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями») и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Справочный материал к тесту тревожности (Р. Тэмпл, В. Аман, М.Дорки)

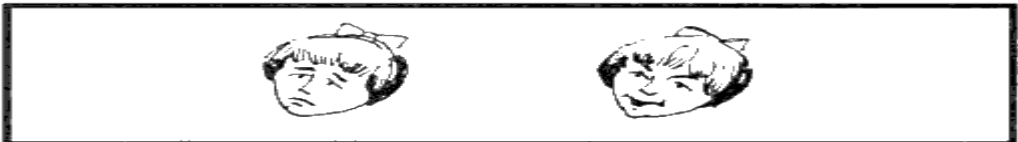
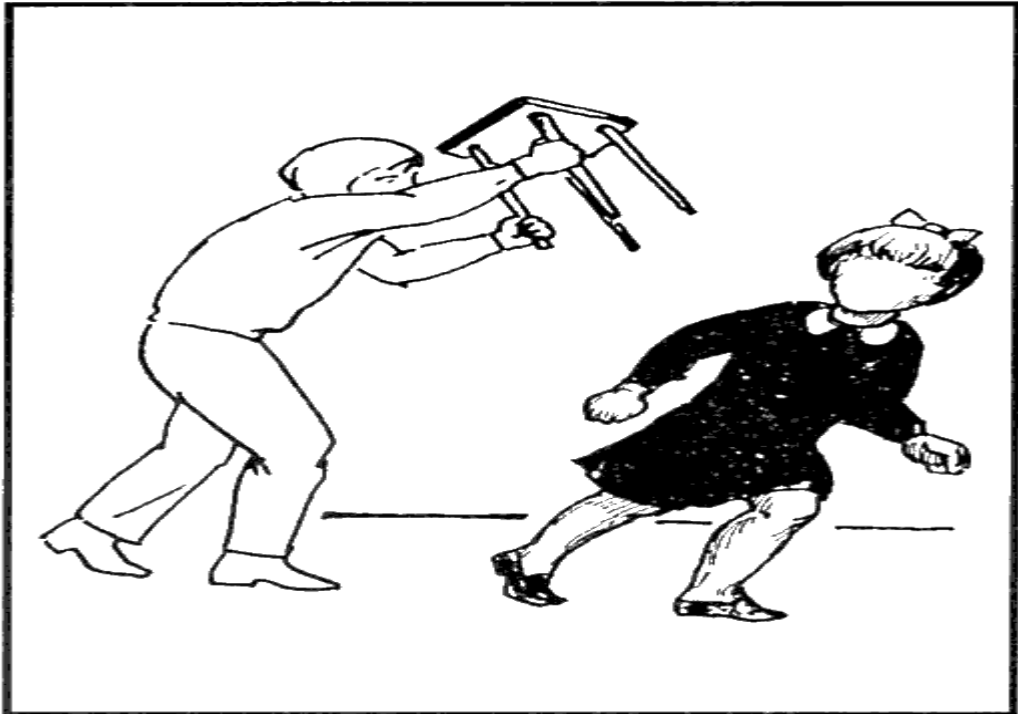
Картинки к тесту для девочек:



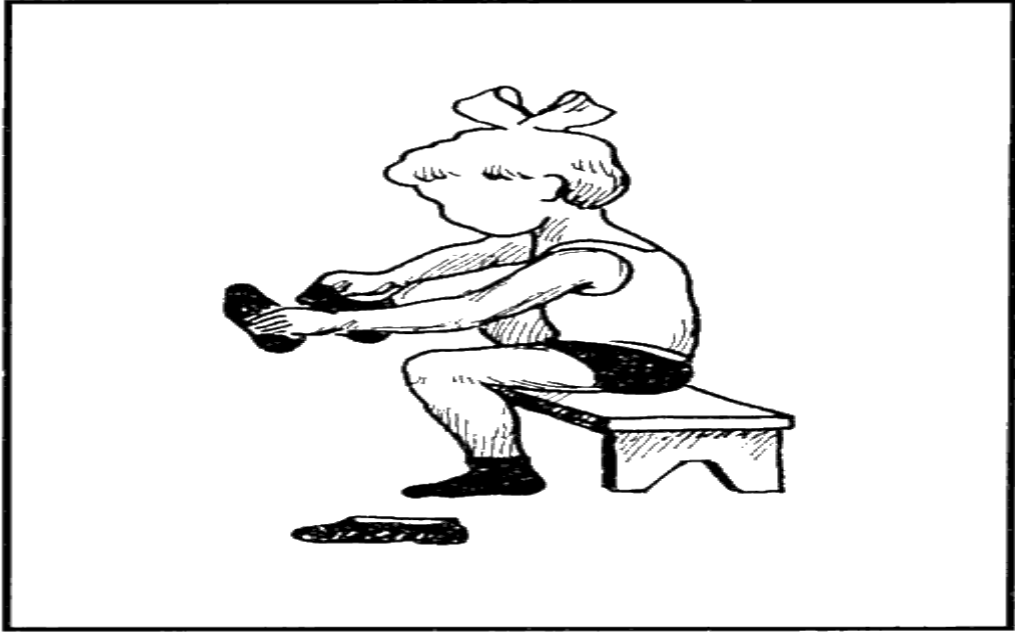
2



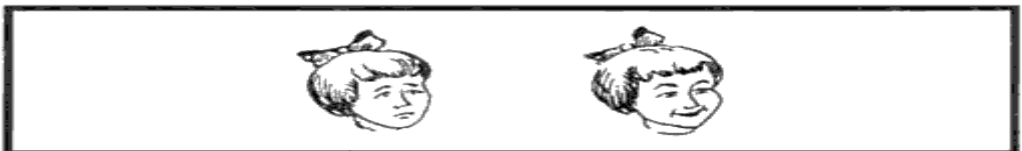
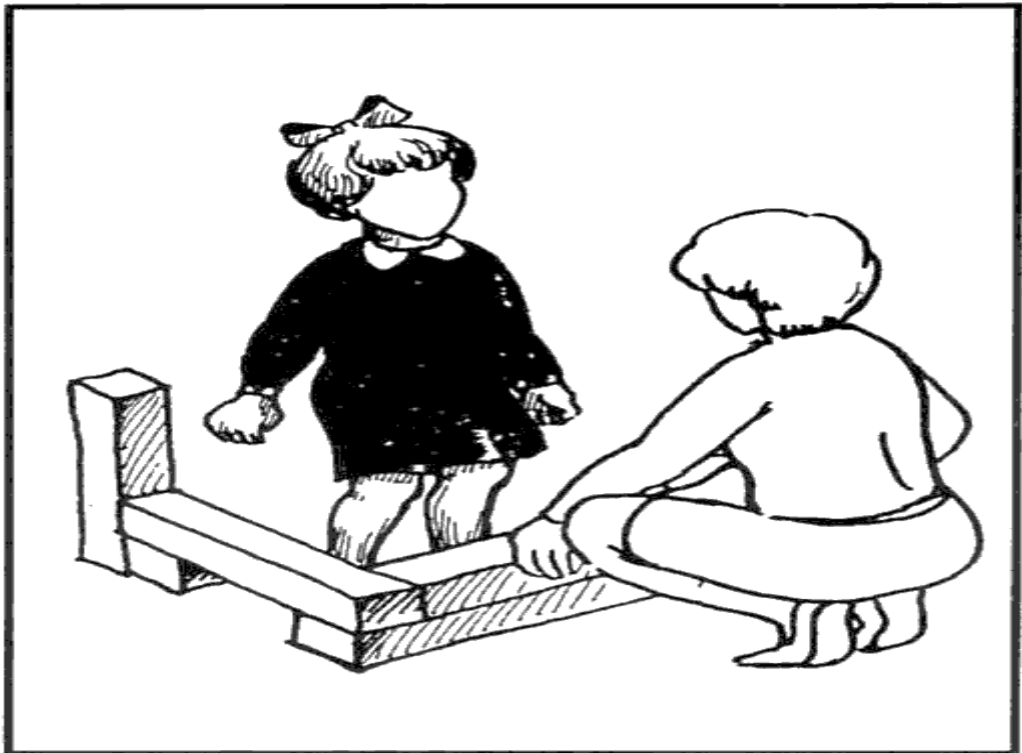
3



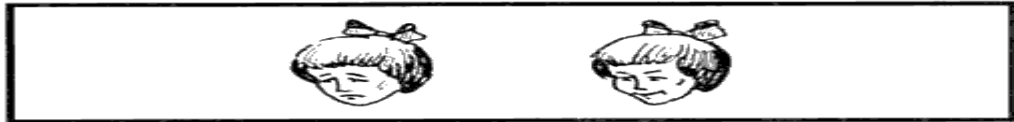
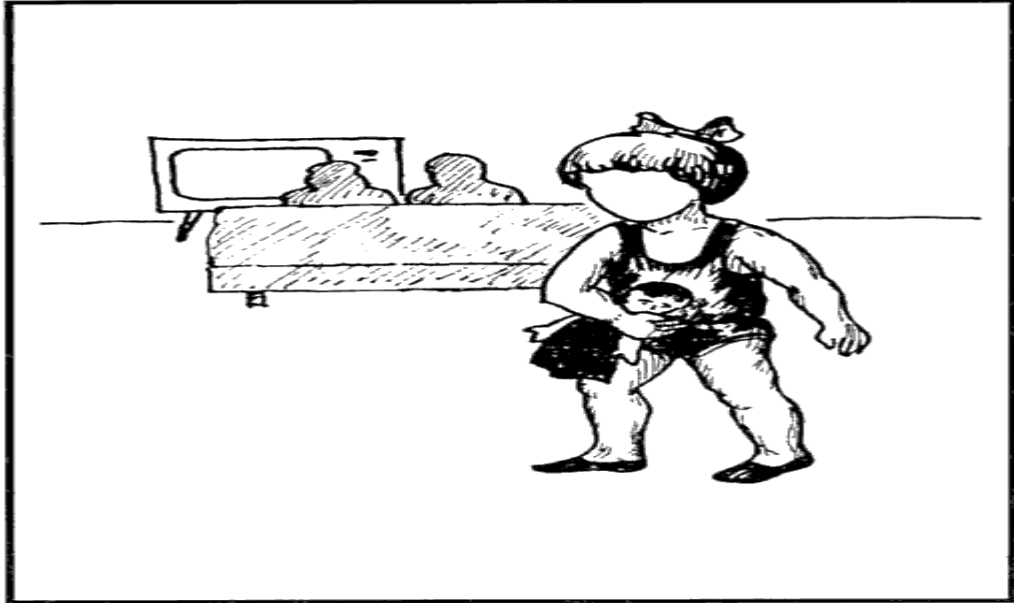
4



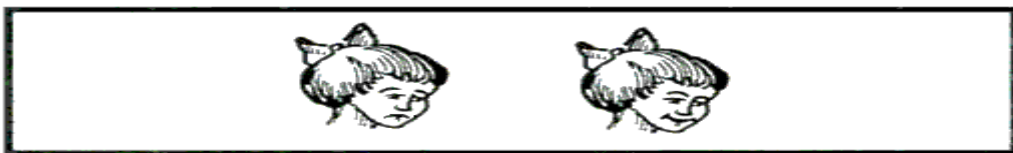
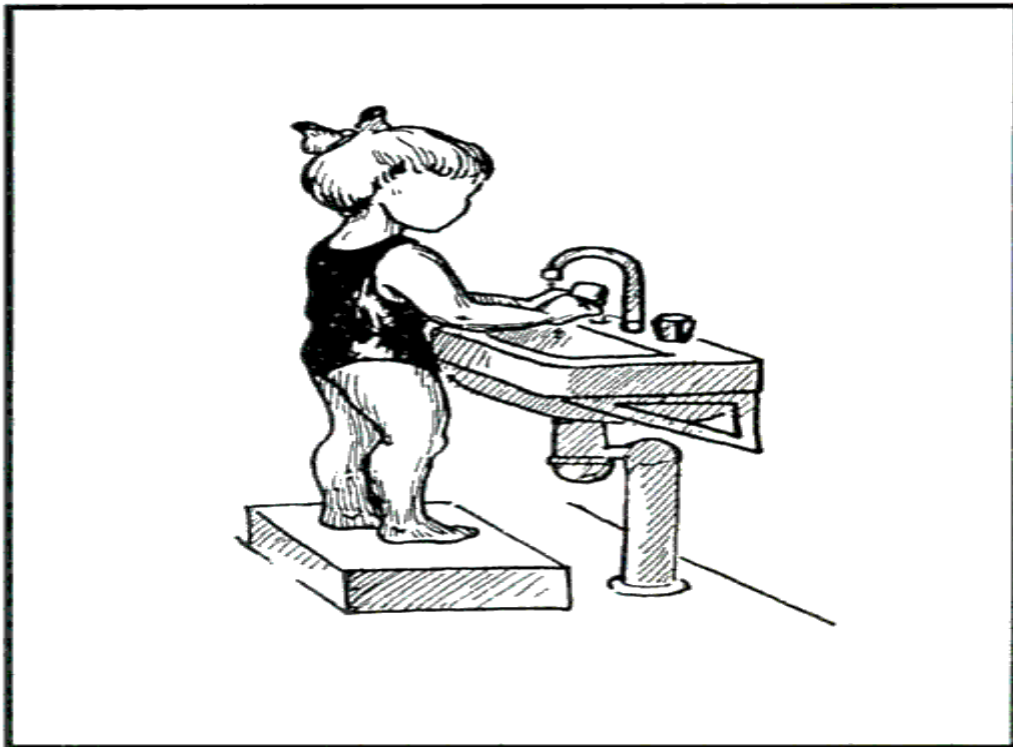
5



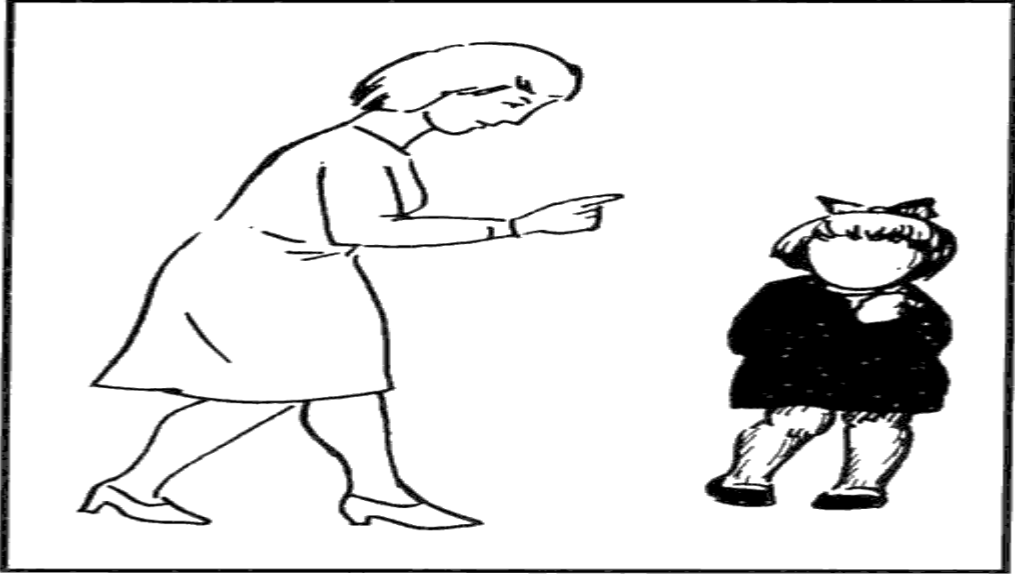
6



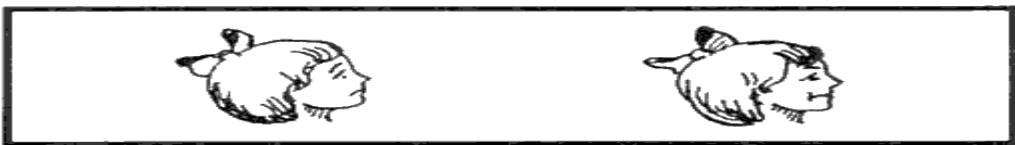
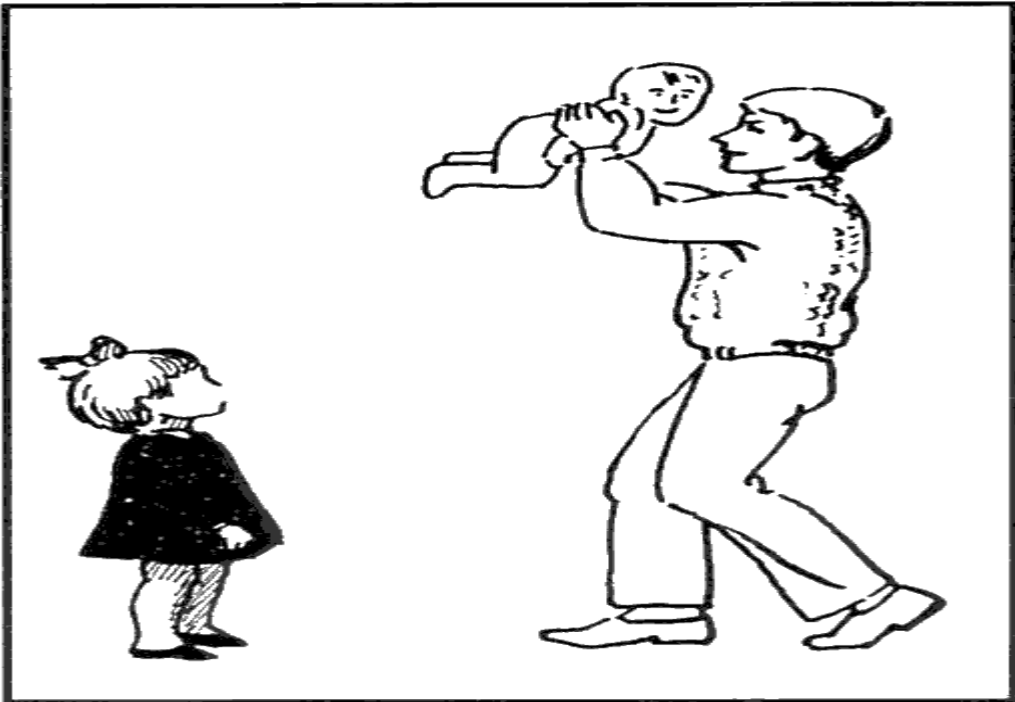
7



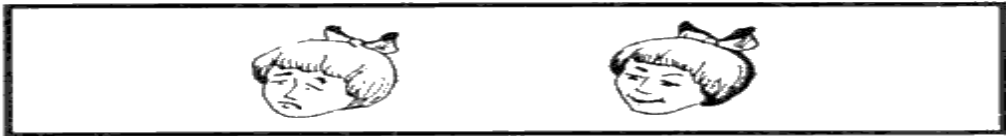
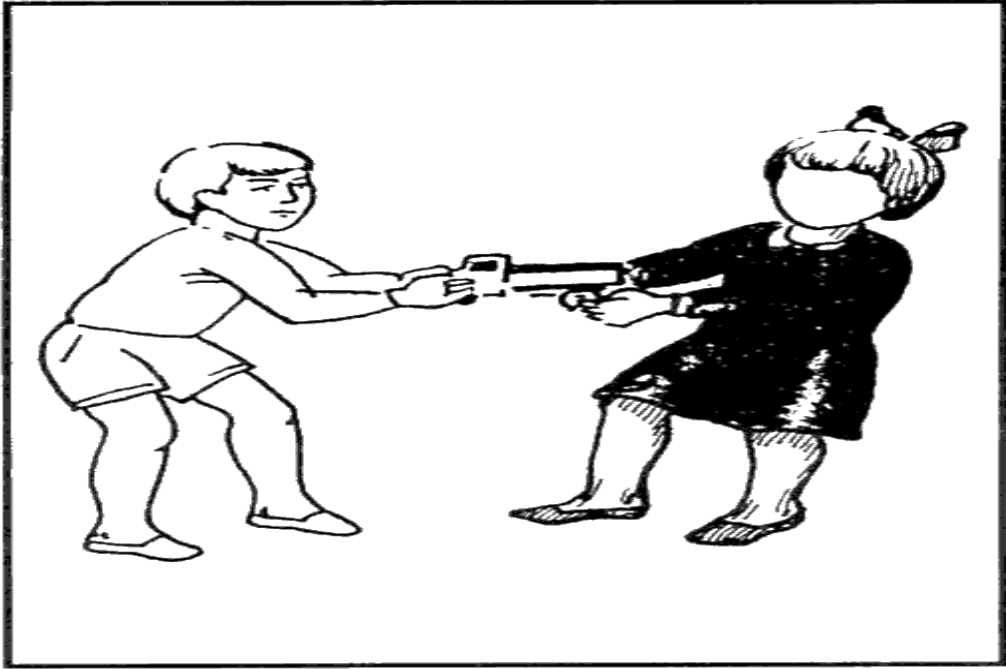
8



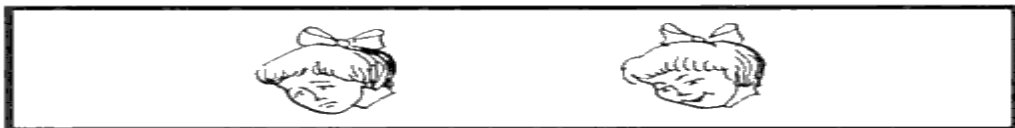
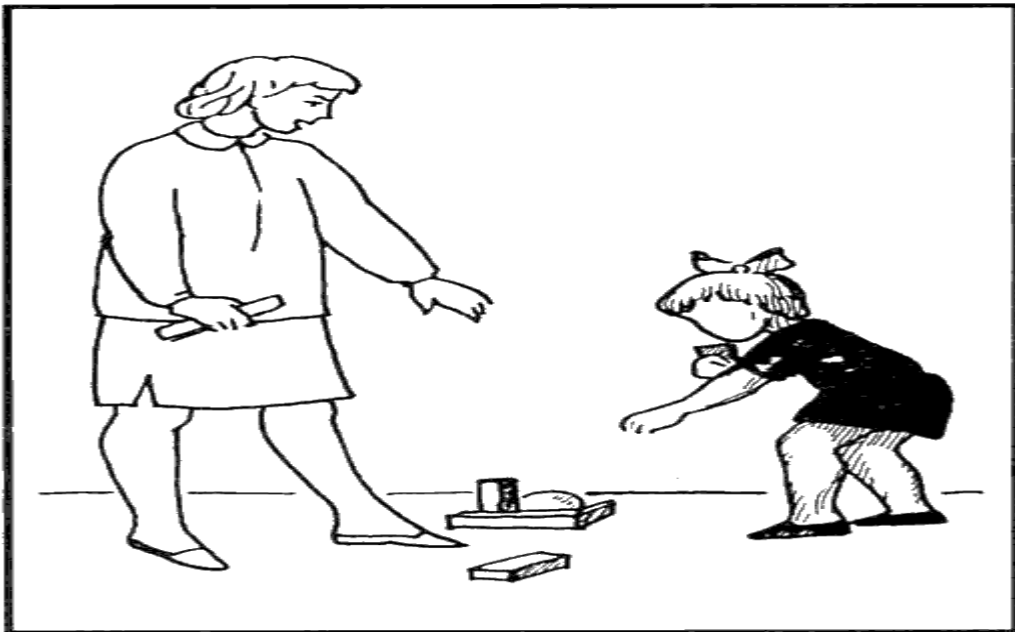
9



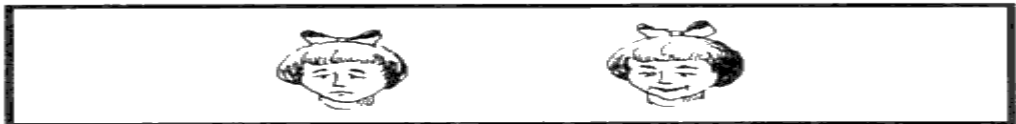
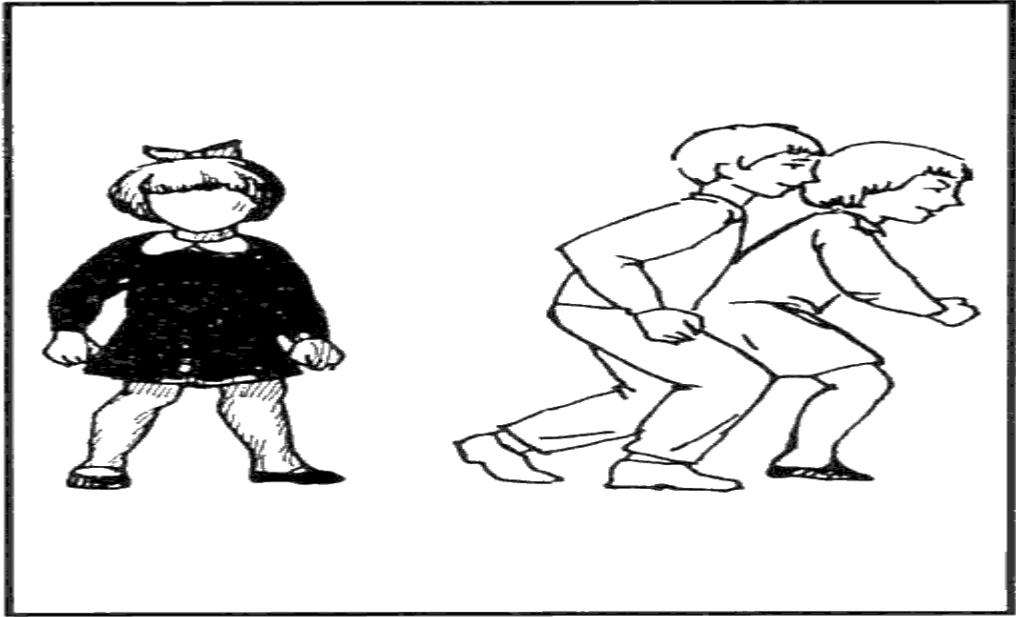
10



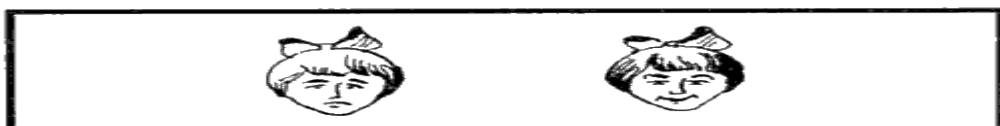
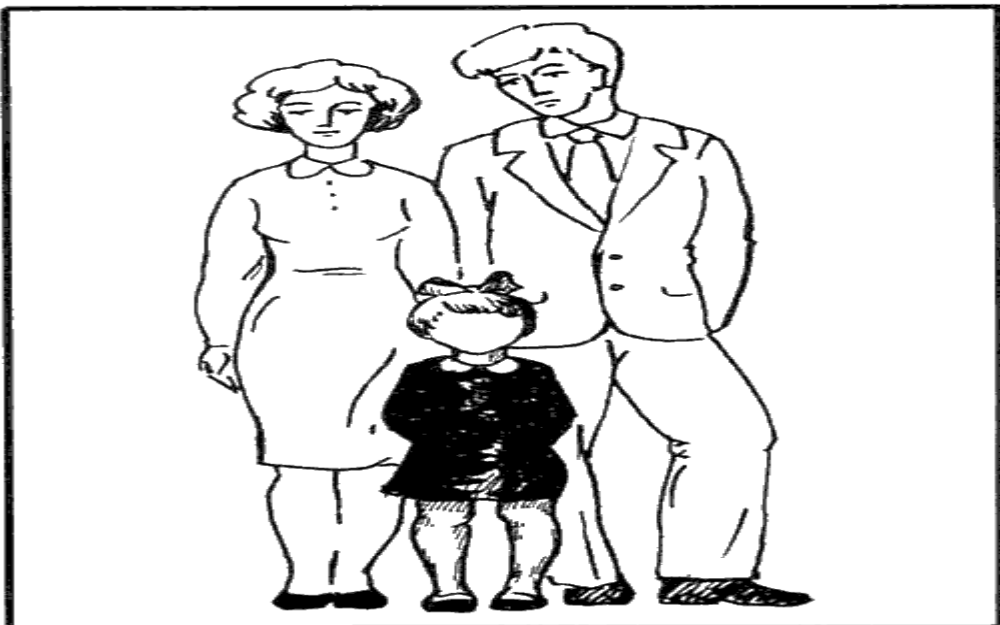
11

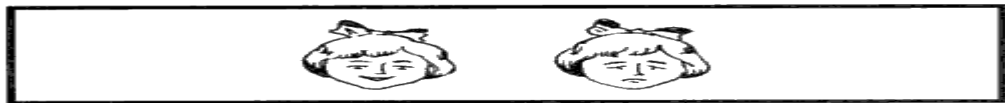
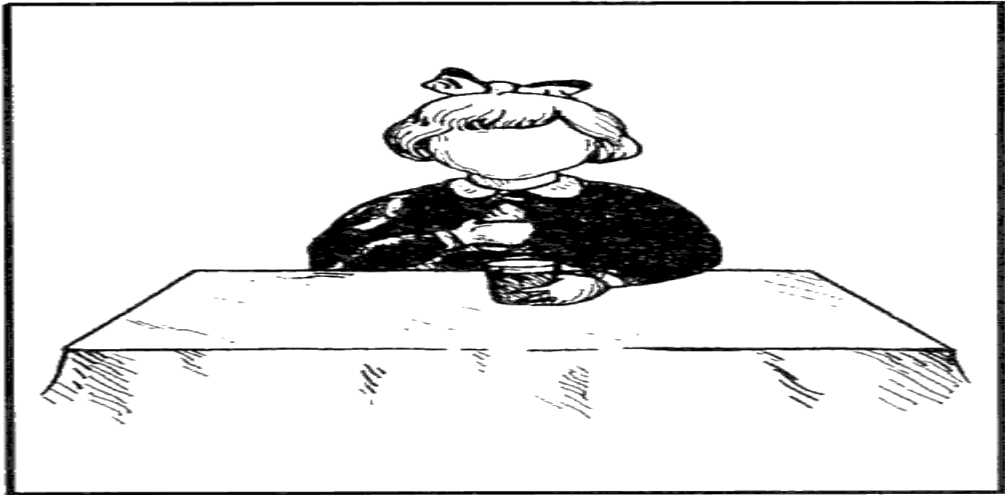


12

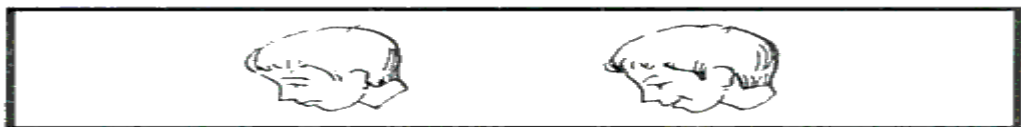
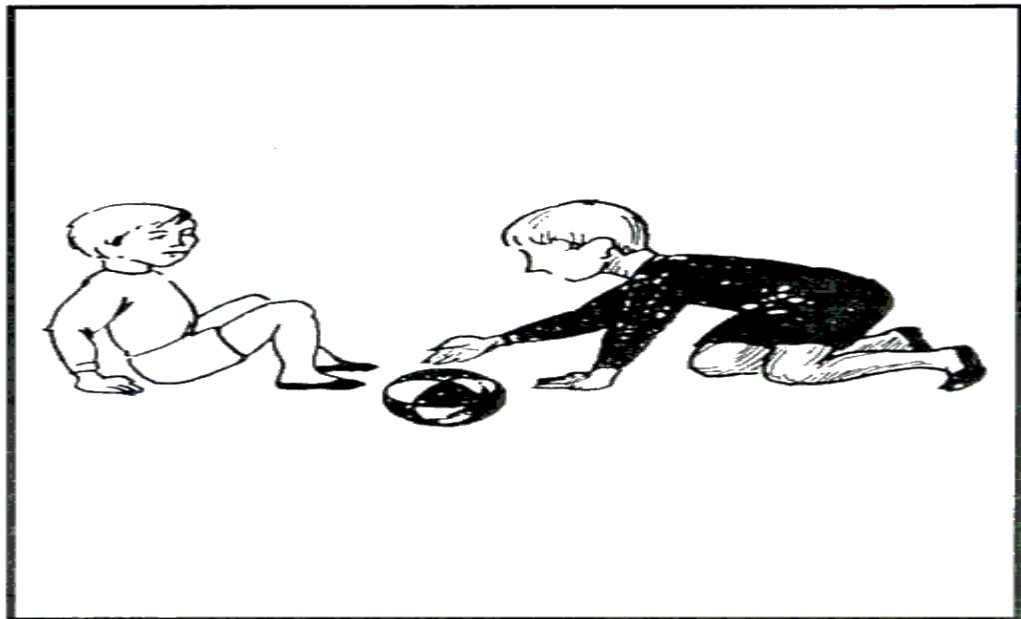


13

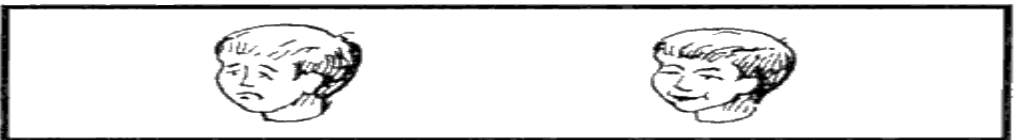




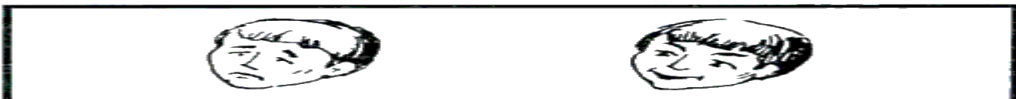
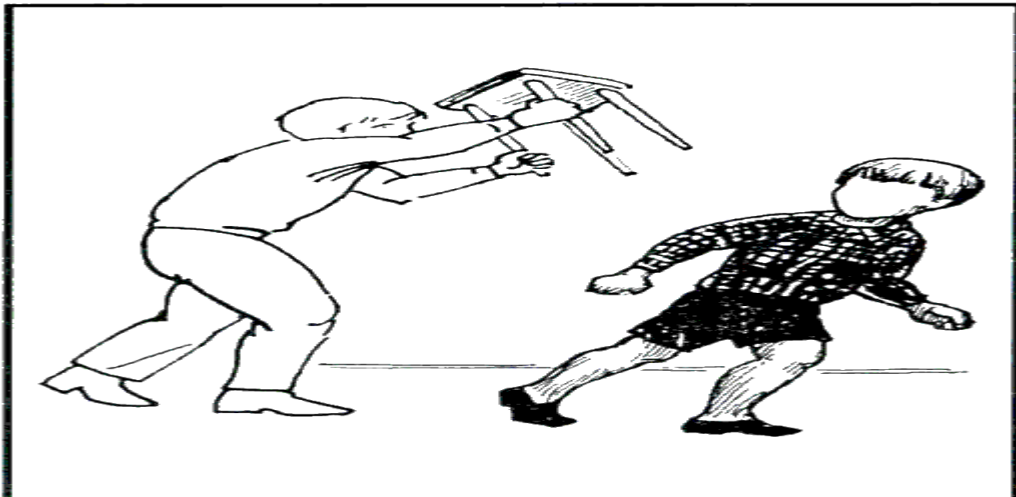
Рисунки для мальчиков



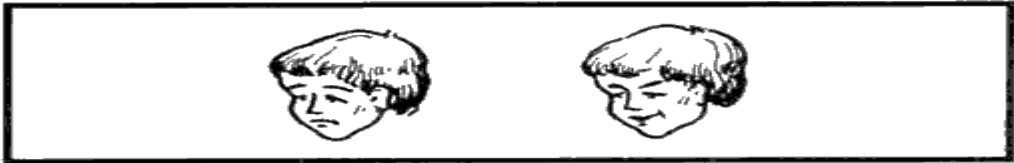
2



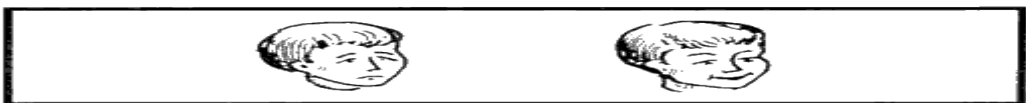
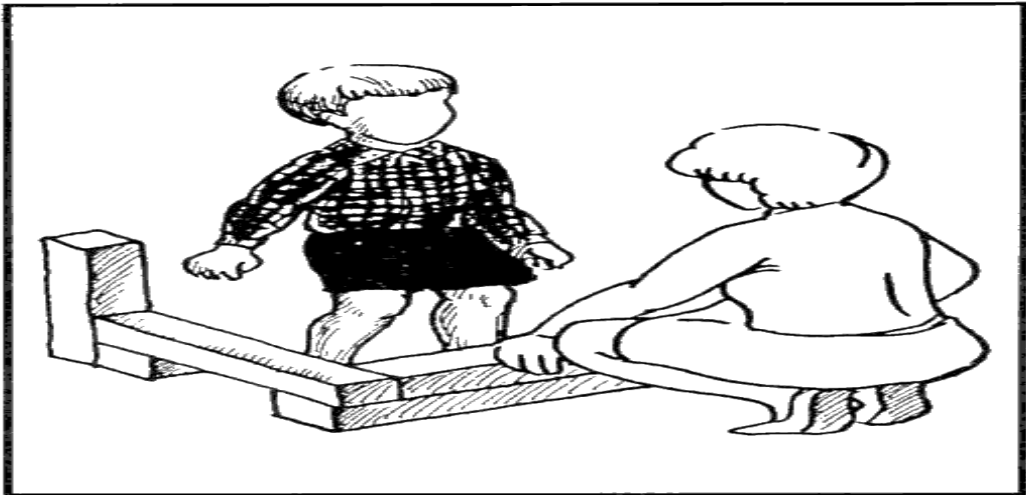
3



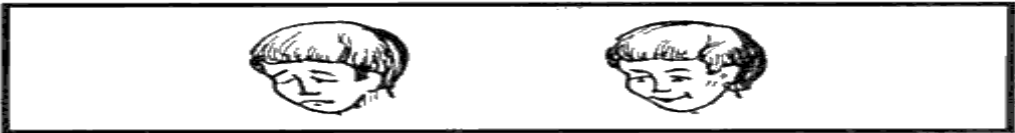
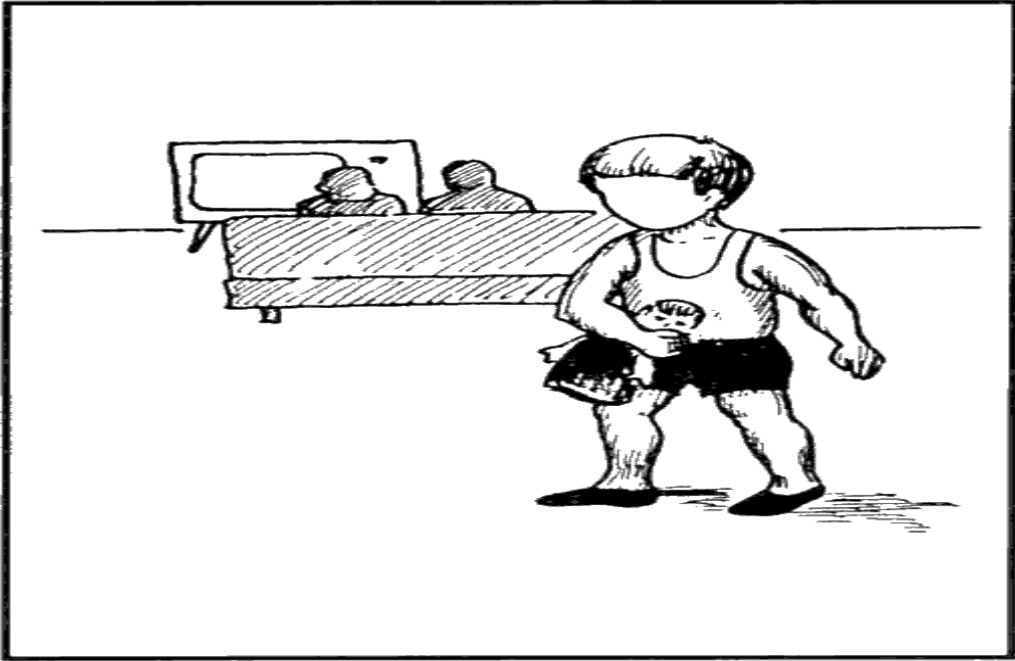
4



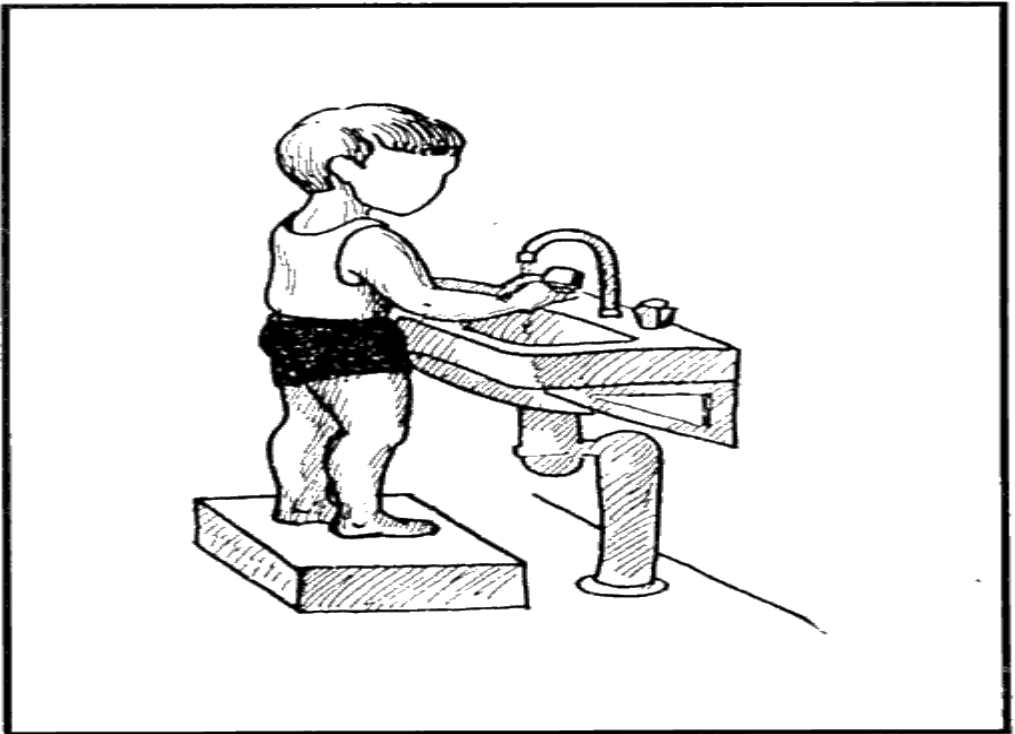
5



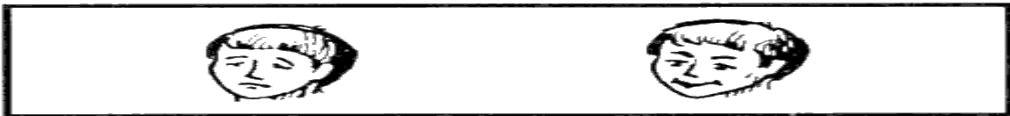
6



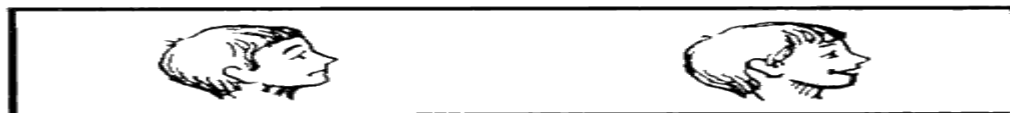
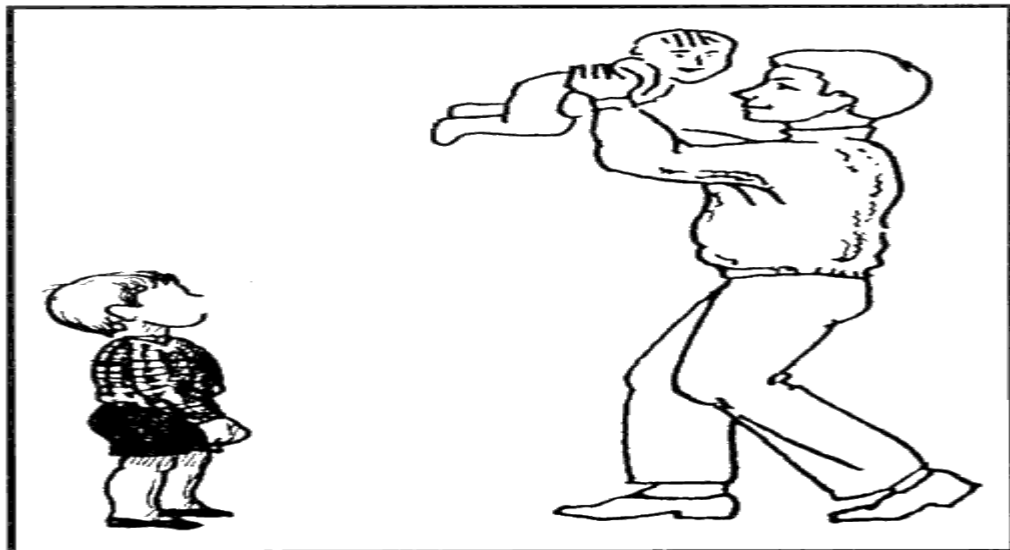
7



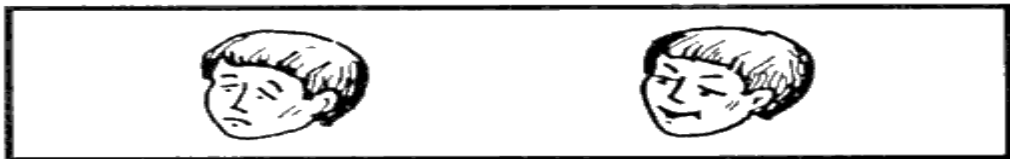
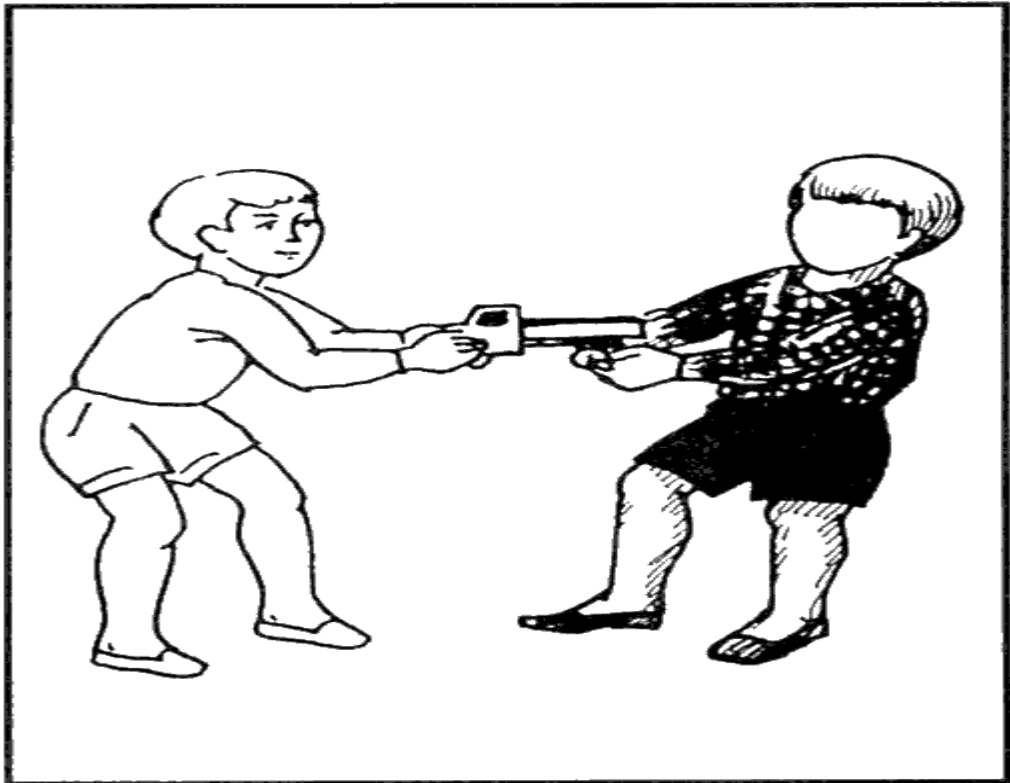
8



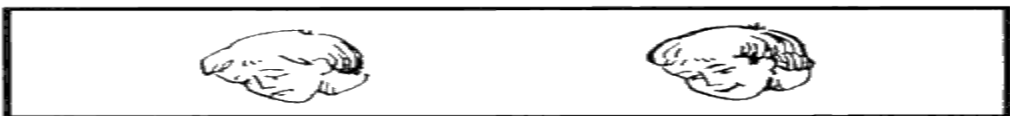
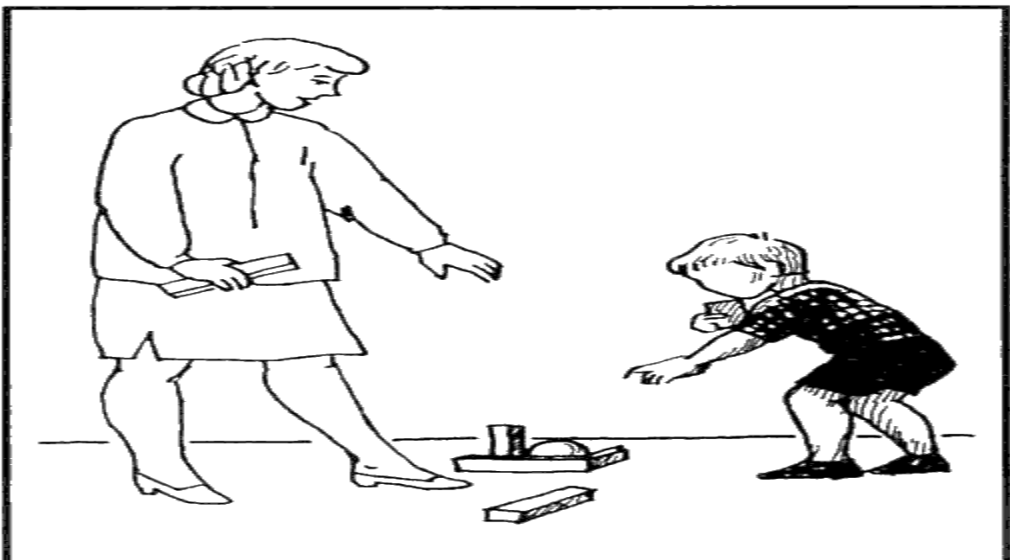
9



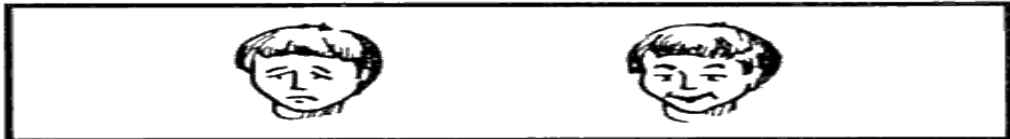
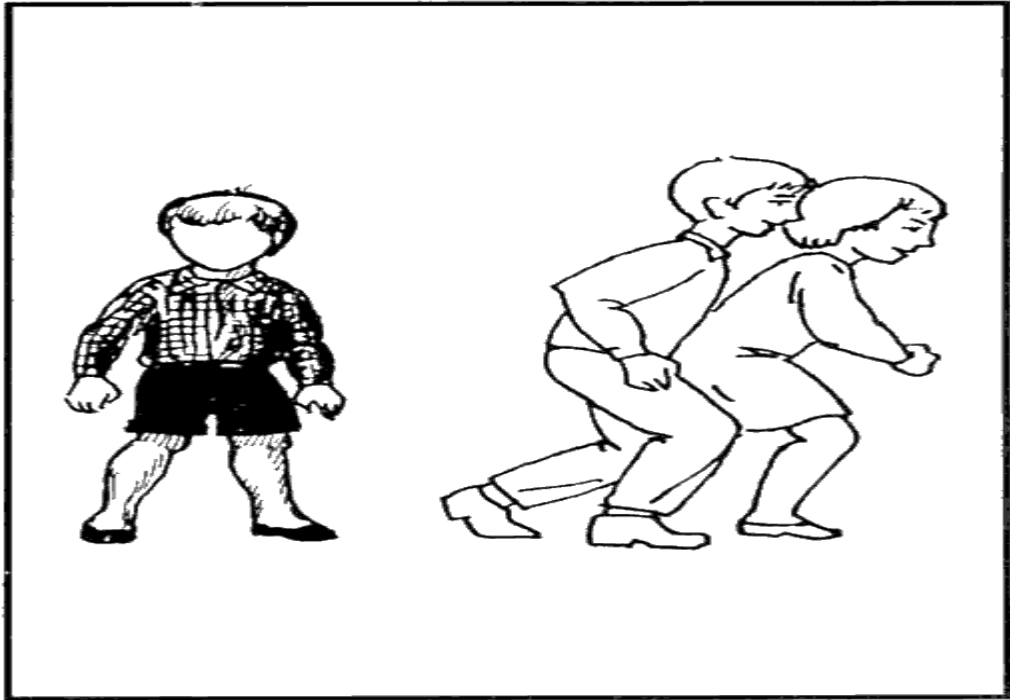
10



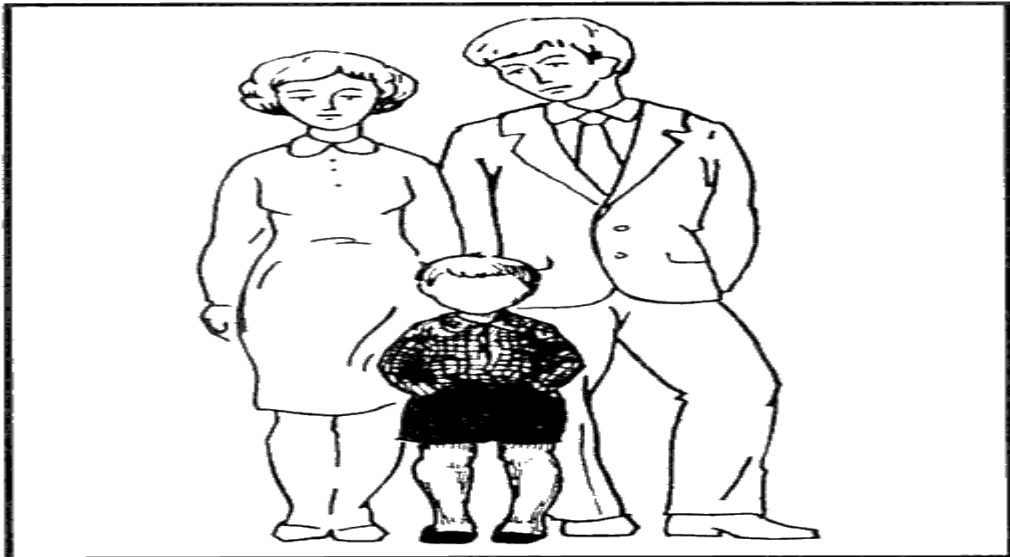
11

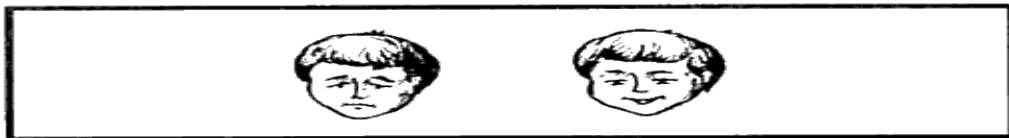
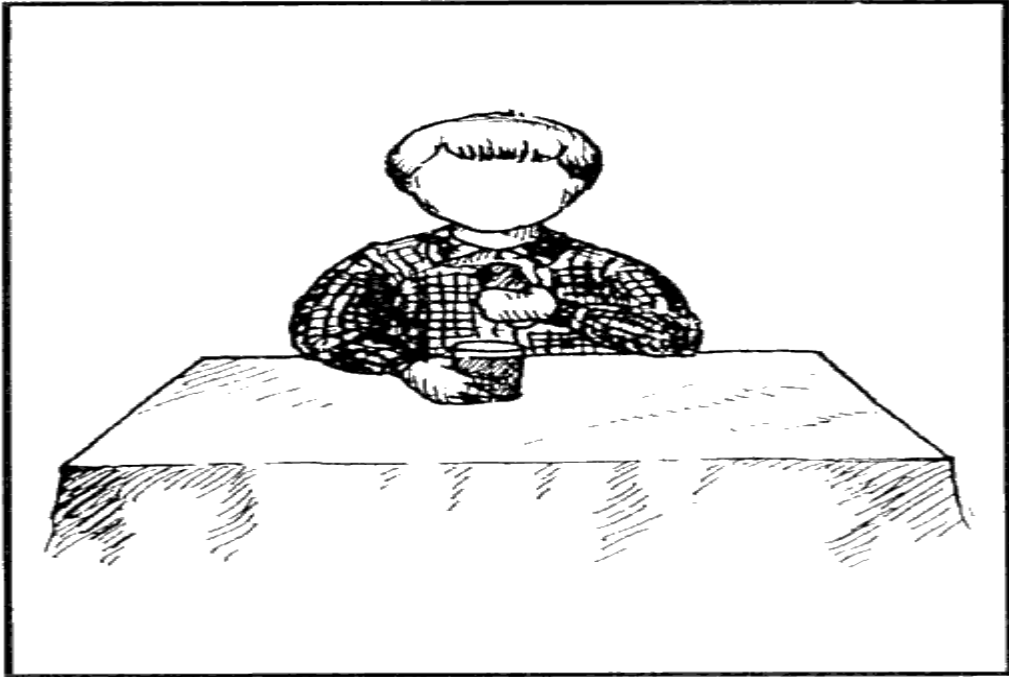


12



13





Результаты исследования количества страхов у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эмпирического исследования

код ребенка	Виды страхов																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ребенок 1	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-
Ребенок 2	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
Ребенок 3	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ребенок 4	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-
Ребенок 5	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+
Ребенок 6	+	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-
Ребенок 7	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+
Ребенок 8	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+
Ребенок 9	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+
Ребенок 10	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+
Ребенок 11	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-
Ребенок 12	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Ребенок 13	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-
Ребенок 14	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-
Ребенок 15	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Ребенок 16	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	-
Ребенок 17	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	+	-	-
Ребенок 18	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
Ребенок 19	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Ребенок 20	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	+

Виды страхов

1) Когда остаешься один	8) Опоздания в детский сад	15) Пожара
2) Заболеть, заразиться	9) Страшных снов	16) Врачей (кроме зубных)
3) Умереть	10) Темноты	17) Крови
4) Того, что умрут твои родители.	11) Волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных).	18) Уколов
5) Маму или папу	12) Машин, поездов, самолетов (страх транспорта).	19) Боли
6) Того, что они тебя накажут	13) Бури, урагана, грозы, землетрясения (страх стихии)	20) Неожиданных, резких звуков: что-то упадет, стукнет
7) Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныч, чудовищ (сказочных персонажей)	14) Тесной комнаты (страх замкнутого пространства).	

Таблица 4

Результаты диагностики страхов детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова, М.А. Панфиловой

(мальчики)

№ исп. п/п	Номер группы страхов								Количество выявленных страхов	Уровень выявленных страхов
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ребенок 1	2	2	0	0	1	1	1	1	8	С
Ребенок 2	1	1	1	0	0	1	1	0	5	Н
Ребенок 3	5	4	2	1	1	1	1	2	17	В
Ребенок 4	4	0	2	1	0	1	1	0	9	С
Ребенок 5	2	3	2	0	0	0	0	0	7	Н
Ребенок 6	3	1	2	0	0	1	0	1	8	С
Ребенок 7	4	2	2	1	0	1	2	1	13	С
Ребенок 8	3	3	1	1	0	1	1	2	12	С
Ребенок 9	3	2	2	0	1	2	1	1	12	С
Ребенок 10	1	2	0	1	0	0	0	1	5	Н
Итого по группам	28	20	14	5	3	9	8	9	96	

Таблица 5

Результаты диагностики страхов детей старшего дошкольного возраста

(девочки)

№ исп. п/п	Номер группы страхов								Количество выявленных страхов	Уровень выявленных страхов
	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ребенок 11	4	2	1	0	0	2	2	0	11	С
Ребенок 12	5	3	2	1	1	1	2	2	17	В
Ребенок 13	2	3	2	0	1	1	1	1	11	С
Ребенок 14	3	1	1	1	0	1	0	1	8	С
Ребенок 15	3	1	1	0	0	0	1	0	6	Н
Ребенок 16	2	1	0	0	0	0	0	2	5	Н
Ребенок 17	4	1	2	1	0	1	2	0	11	С
Ребенок 18	5	4	2	1	0	0	2	2	16	В
Ребенок 19	5	2	2	1	0	1	3	2	16	В
Ребенок 20	4	3	2	1	1	1	3	1	16	В
Итого по группам	37	21	15	6	3	8	16	11	117	

В - высокий; С – средний; Н- низкий.

Таблица 6

Распределение страхов у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе исследования

Вид страха	Удельный вес, %			
	Мальчики		Девочки	
	Количество	%	Количество	%
1) Когда остаешься один	5	25	7	35
2) Заболеть, заразиться	4	20	5	25
3) Умереть	6	30	9	45
4) Того, что умрут твои родители.	8	40	6	30
5) Маму или папу	0	0	5	25
6) Того, что они тебя накажут	6	30	4	20
7) Бабу Ягу, Кошю Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныч, чудовищ (сказочных персонажей)	3	15	3	15
8) Опоздания в детский сад	2	10	7	35
9) Страшных снов	5	25	3	15
10) Темноты	4	20	5	25
11) Волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных).	5	25	6	30
12) Машин, поездов, самолетов (страх транспорта).	4	20	5	25
13) Бури, урагана, грозы, землетрясения (страх стихии)	5	25	6	30
14) Тесной комнаты (страх замкнутого пространства).	4	20	4	20
15) Пожара	5	25	5	25
16) Врачей (кроме зубных)	4	20	8	40
17) Крови	8	40	8	40
18) Уколов	6	30	9	45
19) Боли	6	30	7	35
20) Неожиданных, резких звуков: что-то упадет, стукнет	6	30	5	25

Распределение страхов у детей старшего дошкольного возраста (девочек и мальчиков) на констатирующем этапе исследования

Вид страха	Удельный вес, %	
	Мальчики	Девочки
1) Когда остаешься один	25	35
2) Заболеть, заразиться	20	25
3) Умереть	30	45
4) Того, что умрут твои родители.	40	30
5) Маму или папу	0	25
6) Того, что они тебя накажут	30	20
7) Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныч, чудовищ (сказочных персонажей)	15	15
8) Опоздания в детский сад	10	35
9) Страшных снов	25	15
10) Темноты	20	25
11) Волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных).	25	30
12) Машин, поездов, самолетов (страх транспорта).	20	25
13) Бури, урагана, грозы, землетрясения (страх стихии)	25	30
14) Тесной комнаты (страх замкнутого пространства).	20	20
15) Пожара	25	25
16) Врачей (кроме зубных)	20	40
17) Крови	40	40
18) Уколов	30	45
19) Боли	30	35
20) Неожиданных, резких звуков: что-то упадет, стукнет	30	25

Таблица 8

Индивидуальные результаты проведения теста тревожности
(Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен) (мальчики)

Испытуемый	+	-	%	Уровень тревожности
Ребенок 1	8	6	42,9	С
Ребенок 2	11	3	21,4	С
Ребенок 3	10	4	28,6	С
Ребенок 4	6	8	57,1	В
Ребенок 5	9	5	35,7	С
Ребенок 6	11	3	21,4	С
Ребенок 7	12	2	14,3	Н
Ребенок 8	8	6	42,9	С
Ребенок 9	6	8	57,1	В
Ребенок 10	7	7	50,0	С

Таблица 9

Индивидуальные результаты проведения теста тревожности
(Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен) (девочки)

Испытуемый	+	-	%	Уровень тревожности
Ребенок 11	10	4	28,6	С
Ребенок 12	11	3	21,4	С
Ребенок 13	8	6	56,3	В
Ребенок 14	6	8	57,1	В
Ребенок 15	11	3	21,4	С
Ребенок 16	5	9	64,3	В
Ребенок 17	5	9	64,3	В
Ребенок 18	8	6	42,9	С
Ребенок 19	8	6	42,9	С
Ребенок 20	12	2	14,3	Н

В - высокий; С – средний; Н - низкий.

Календарно-тематическое планирование

№ зан	Сроки	Тема занятия	Цель	Содержание занятий
1	2	3	4	5
1	3 неделя января	«Установление контакта»	ЦЕЛЬ: установление эмоционального контакта	Ритуал приветствия Разминка – беседа. Коррекционный этап - Сказка «Гадкий утенок», этюд «Грусть, одиночество», этюд «Восхищение», Игра «Идентификация», Подведение итогов Игра «Пересмотреть соперника». Рисунок «Я сегодня. Я завтра» Подведение итогов Ритуал прощания.
2	4 неделя января	«Негативные эмоции»	ЦЕЛЬ: полное, частичное устранение страха «потеряться». Осознание значимости социальных навыков (знание адреса, умение обращаться за помощью). Выработать умение контролировать физиологические проявления.	Ритуал приветствия. Разминка. Цветок-цветок Коррекционный этап: Игра-пантомима «Игрушки». Игра «Потеряшки». Беседа «Как не потеряться» Игру «Мама наплась». Подведение итогов. Прощание.
3	1 неделя февраля	«Снятие эмоционального напряжения»	ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, тренинг желательного поведения..	Приветствие. Коррекционный этап: Игра «Путешествие по вечернему лесу». Игра «Робкий или смелый ребенок». Беседа «О страхе». Этюд «Факир» Подведение итогов. Прощание
4	2 неделя февраля	«Страх как личностный ресурс»	ЦЕЛЬ: устранение страха, повышение уверенности в себе.	Приветствие. Разминка. Коррекционный этап: Упражнение «Диалог с несуществующим животным». Игра «Музыкальная мозаика». Подведение итогов. Прощание.
5	3 неделя февраля	«Эмоция страх»	ЦЕЛЬ: снижение тревожности.	Приветствие. Игра «Страна клякс». Коррекционный этап: Этюд «Остров плакс». Этюд «Тревожность». Тренинг поведения Подведение итогов. Прощание.

Окончание таблицы 10

1	2	3	4	5
6	4 неделя февраля	«Страх насекомых»	ЦЕЛЬ: снятие эмоционального напряжения, воспитание положительных эмоций, формирование позитивного отношения к насекомым.	Приветствие. Разминка: Игра «Как я смеюсь». Коррекционный этап: Игра «За что меня любит мама». Сказкотерапия «Сказка о паучке Борьке, которого все боялись». Игра «Полезен страх?» Подведение итогов. Прощание.
7	1 неделя марта	«Преобразование вание страха»	ЦЕЛЬ: Профилактика и коррекция страха у детей. Помощь осознанию содержания своих переживаний.	Приветствие «Здравствуй, солнышко». Коррекционный этап: Упражнение на релаксацию «Символ вулкана». Упражнение на релаксацию «Освобождение». Подвижная игра «Если весело тебе». Рисование «Что я буду делать со своим страхом?» Чтение рассказа «Обруч» Подведение итогов. Прощание.
8	2 неделя марта	«Страх природных явлений»	ЦЕЛЬ: предупреждение и коррекция страха природных явлений (грома и молнии), поиск путей преодоления страхов и тревожности; предупреждение и коррекция страха и тревожности	Приветствие. Разминка: Коррекционный этап: Сказкотерапия. «Маленькая история о грозе». Игра «Солнышко и дождик». Подведение итогов. Прощание.
9	3 неделя марта	«Храбрые дети»	ЦЕЛЬ: продолжить знакомство с чувством страха и тревожности, закрепление способов эффективного реагирования на тревожную и устрашающую ситуацию предупреждения и коррекция страха новой компании, создание положительного эмоционального настроения	Приветствие. Разминка: Игра «Чем ты можешь поделиться?» Коррекционный этап: Игра «Улыбка по кругу» Сказкотерапия. «Как Анна выступала на празднике в детском саду». Подведение итогов. Прощание.

Конспекты занятий коррекционной работы по преодолению страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Занятие первое «Установление контакта»

Цель: установление эмоционального контакта.

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».

Коррекционно-развивающий этап:

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 крякали: «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.)

Игра «Идентификация»

Цель: выявление объективных трудностей ребенка.

Процедура игры: на столе находятся разнообразные предметы. Ребенку предлагается выбрать любой и рассказать сказку от лица данного предмета.

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!»

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 второе «Негативные эмоции»

Цели: полное либо частичное устранение страха «потеряться». Осознание значимости социальных навыков (знание адреса, умение обращаться за помощью). Выбатывать умение контролировать некоторые физиологические проявления. (Не впадать в панику.)

Приветствие: Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы попадем в сказку, которая мне не известна, но наверняка очень интересную!

Цветок-цветок, в сказку веди,

Не дай, цветок, ослабнуть в пути,

Для нас ты радость и свет подари

И сказку новую нам оживи....

Смотрите, прибежала книга!

Книга: Я не могу закрыться и встать на полочку, помогите мне, ребята! Вы должны закончить сказку «Про Олю».

Однажды мама и Оля пошли в большой универмаг за подарками к Новому году! Они ходили вместе, но Оля всегда любила убежать от мамы и прятаться. Это была такая игра, но мама почему-то все время расстраивалась. Вот и сегодня Оле очень захотелось посмотреть игрушки, а маме – посуду, и Оля побежала в отдел игрушек. Игрушек было много разных, красивых...

Дети: играют в игру-пантомиму «Игрушки».

Вот стоит мишка косолапый...

Вот суперсолдат...

Вот балерина...

Буратино...

Чебурашка...

Вот – Барби с Кеном едут в машине... и т.д.

...И вдруг Оля поняла, что мамы нет. Что же было дальше, ребята?
(Надо продолжить и закончить сказку.)

Дети: играют в игру «Потеряшки» (на развитие эмоциональных выражений): Оля – испугалась... (показывают как). Оля – удивилась...Оля – обиделась...Оля – рассердилась...

Психолог: Как вы думаете, ребята, что же было дальше? (Беседа.)

Дети: находят выходы из сложившейся ситуации. После обсуждения делаются такие выводы о том, что следует делать когда потеряешься:

1. Попросить о помощи женщину с ребенком, бабушку или милиционера.
2. Остаться, где стоишь.
3. Вспомнить Ф. И. О. мамы (свою, папы), адрес, телефон, город.
4. Не паниковать (дыхательная гимнастика), не искать маму самому.
5. Обратиться за помощью к работнику универсама с просьбой объявить по громкой связи местонахождение (смотреть на униформу, бейджики).

Психолог: Одно из самых лучших средств, ребята, обратиться к полицейскому или охраннику.

Психолог читает отрывок из поэмы «Дядя Степа»:

А теперь с помощью вас давайте придумаем окончания этой сказки и выберем самое лучшее!

Дети: играют в игру «Мама нашлась» (на развитие эмоциональных выражений): Оля – обрадовалась...Оле – стало стыдно... Оля пришла в смятение...

Психолог: Какой была Оля, когда потерялась? Какой стала, когда нашлась?

Дети: рассказывают об эмоциональных переживаниях девочки.

Психолог: А теперь, ребята, давайте сыграем эту сказку до конца, чтобы несчастная книжка могла закрыться.

Дети: проигрывают сказку. Следует задействовать всех детей.

Психолог: Молодцы, ребята, теперь и вы не потеряетесь (а если и потеряетесь, то будете знать, как себя вести), и книжка теперь может вернуться на полку.

Книга: Спасибо, ребята, теперь и я не потеряюсь, а вернусь в свой дом на полочку.

Психолог: А теперь мы должны вернуться в свою группу.

Цветок-цветок, сказка прошла,

Нам много чудного преподнесла,

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани.

Подведение итогов: Итак, ребята, что сегодня сохранил в вас волшебный цветок?

Дети: делятся своими впечатлениями.

Психолог: Как надо вести себя, если ты потерялся?

Дети: вспоминают варианты реагирования и озвучивают для всех.

Психолог: Что нужно знать, чтобы не потеряться?

Дети: Адрес, телефон, имя, фамилию и т. п.

Прощание: Психолог благодарит детей за сотрудничество, благодарит за активность, желает успеха.

Занятие третье «Снятие эмоционального напряжения»

Цель: снятие эмоционального напряжения, тренинг желательного поведения.

Приветствие: Психолог: «Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами отправимся в захватывающее путешествие по вечернему лесу. Для того чтобы оказаться в нем, нам понадобится волшебный платочек, который очень любит прятаться. Сейчас мы все вместе будем искать платочек.

Попробуем: закрыли глаза (психолог то прячет платочек под стулом, то вешает себе на голову, то незаметно кладет на плечо кому-нибудь из детей). А теперь открыли глаза. Кто увидит первым, где спрятался платочек? (Играют три раза). А сейчас я взмахну платочком, и мы окажемся на поляне в лесу (в это время начинает звучать музыка)». Психолог спрашивает каждого ребёнка, как он чувствует себя в вечернем лесу.

Коррекционная работа;

Игра «Робкий или смелый ребенок»

Психолог: «Давайте покажем, как себя ведет в такой ситуации робкий ребенок».

Дети: сжались все в комочек, застыли; голову втянули в плечи; задрожали, зубами застучали; слова сказать не можем.

Психолог: «А теперь давайте покажем, как себя поведет в такой ситуации смелый ребёнок»

Дети: мы совсем не такие, мы ничего не боимся, и держимся как очень смелые люди; плечи расправлены; голова смело поднята вверх.

Психолог: «Теперь мы готовы идти по лесу. Ах, как же хорошо в лесу! Кругом травка зеленая, мягкая. Давайте погуляем вместе по лесу, будем собирать грибы и ягоды, наблюдать за лесными обитателями. Когда зазвучит музыка можно будет подвигаться (звучит ритмичная музыка: «Минутка шалости»), но когда я хлопну три раза в ладоши, мы вновь окажемся на опушке леса».

Психолог: (хлопает три раза в ладоши) все дети собираются вокруг него и рассаживаются на стульчиках. «Вот и совсем стемнело, деревья стали похожи на великанов, кругом тишина. Что же мы будем делать?»

Хором: «Платочек, помоги нам». Издалека слышится звук колокольчика.

Психолог: «Ребята, платочек позвал своих друзей – гномиков. Давайте возьмемся за руки и побежим на звук. Где колокольчик звенит, туда и мы».

«Смотрите, мы оказались в гостях у гномиков, в лесной пещере. Здесь мы и переночуем. Вы все согласны?»

Беседа «О страхе»

Психолог: «Давайте посидим и поговорим о том, кто кого или чего больше всего боится, а гномики послушают наши с вами истории». Гномик прослушал внимательно все ваши рассказы, но он уже очень стар и плохо слышит, и поэтому он попросил, чтобы вы нарисовали ваши страхи». Дети приступают к работе.

Психолог: «Гномик не хочет, чтобы эти страшные картинки остались у вас. Мы их сейчас порвем на мелкие кусочки и устроим небольшой костер, у которого все вместе и погреемся». (Все рисунки рвутся на мелкие кусочки и сжигаются).

Психолог: «Как хорошо вечером посидеть у костра и помечтать. Давайте все вместе сядем на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки положим на колени, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена таким образом, что если бы у нас была борода, то она бы касалась груди. Глаза закрыты. Звучит спокойная музыка.

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

Прощание: Дети стоят в кругу. Касаясь руки девочки слева, они называют его имя и дарят ему улыбку.

Занятие четвертое «Страх как личностный ресурс»

Цель: устранение страха, повышение уверенности в себе.

Приветствие: Давайте все дружно поздороваемся, при этом вы должны будете сделать комплимент тому с кем здороваетесь.

Разминка: Ребята давайте прогоним сегодня все страхи и тревожность. Покажите как вы их будите прогонять.

Психолог: «Молодцы! Хорошо повеселились. Улыбнемся, как мы умеем. У нас прекрасное настроение, попробуем передать его на бумаге (свободное рисование)»

Упражнение «Диалог с несуществующим животным»

Цель: превратить страх в личностный ресурс.

Ход упражнения: вниманию детей предлагается нарисовать несуществующее животное, которого они не видели. Рисунок не оценивается с точки зрения эстетики и не демонстрируется другим. Во исполнение упражнения дается регламентированное время - 5 минут. После чего, психолог в индивидуальном порядке предлагает каждому ребенку поговорить с «несуществующим животным». После диалога ребенка со страхом, психолог предлагает ряд вопросов с целью выявить эмоциональное состояние во время выполнения упражнения, а именно:

Тебе понравилось общаться с «несуществующим животным»?

Тебе было страшно?

Было ли у тебя желание уничтожить его?

Сможет ли существо, изображенное на рисунке помочь тебе?

Если да, то, как именно? и т.п.

После чего, психолог предлагает ребенку сделать конструктивный вывод о переживаниях страха как о необходимой жизненно-важной эмоции.

Игра «Музыкальная мозаика»

Процедура игры: к игре подбираются различные музыкальные произведения. Дети подбирают пиктограммы с изображением различного настроения. «Марш» С. Дешкина, «Каприччио» В. Гаврилина, «Веселые мячики» Сатуевой.

В зависимости от характера музыки дети выбирают и исполняют то или иное основное движение: марш, бег, прыжки. Возможно применение элементов арт-терапии.

Подведение итогов:

Прощание. Этюд «Прощание с другом». Дети выразительными движениями демонстрируют пожатие руки.

Занятие пятое «Эмоция тревожность»

Цель: снижение тревожности.

Приветствие: Игра «Страна клякс»

Психолог: «Сегодня мы с вами поиграем с красками. Будем рисовать все вместе на одном листе бумаги. Сегодня к нам в гости пришли огромные кляксы. Они все очень разные, нужно только хорошо приглядеться к ним. Ну что, попробуем?» (Данное задание носит, как диагностический, так и терапевтический характер).

Коррекционная работа:

Этюд «Остров плакс»

Психолог: «Сейчас мы сочиним про него историю. Я начну, а вы мне помогите. Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. А вы знаете, как выглядят плаксы?»

Мимика: Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Психолог: «Да, так выглядят плаксы»

Этюд «Тревожность»

Психолог: «А как мы выглядим, когда тревожимся?»

Представим себе: Мальчик остался один. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь. Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда? (Рассказ сопровождается выразительными движениями: голова откинута назад, втянута в плечи.

Мимика: брови вверх, глаза расширены, рот раскрыт).

Психолог: «Сегодня к нам в гости пришел наш старый друг гномик, но сегодня он печален».

Упражнение-рисунок «как я победил тревожность»

Психолог: «Какие мы все стали грустные. Но сегодня у нас день особенный, мы теперь уже о многом не тревожимся, мы победили свою тревожность. Попробуем сейчас все вместе нарисовать каждый то, о чем он тревожился, и как победить тревожность».

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

Прощание: Психолог: «Вот они страхи. Все у нас оказались в гостях. Оказывается, не такие уж они и страшные, а довольно милые». Давайте сначала попросимся с нашими страхами, а затем и с друг другом.

Занятие шестое «Страх насекомых»

Цель: закрепление знаний детей о положительных чертах характера, создание атмосферы доверия, снятие эмоционального напряжения, воспитание положительных эмоций, формирование позитивного отношения к насекомым.

Приветствие: Психолог. Добрый день, дети. Сегодня мы с вами поиграем в веселые игры, встретимся со старыми знакомыми и послушаем интересную сказку.

Разминка: Игра «Как я смеюсь»

Цель: создать радостную атмосферу, позитивный эмоциональный фон.

Дети стоят в кругу. Ведущий бросает мяч всем по очереди и говорит:

Покажи, как ты смеешься:

- когда смотришь мультфильм;
- когда играют котята;
- когда светит солнышко;
- когда выступает клоун,
- папа щекочет тебя – и т.д.

Коррекционный этап: Игра «За что меня любит мама»

Цель: повышение значимости каждого ребенка, понимание своих положительных черт характера.

Дети сидят на коврик. Каждый ребенок говорит о том, что любит мама. Если возникают трудности, ведущий подсказывает ребенку.

Ведущий: Дети, мне кажется, что я слышу в домике идет какой-то разговор. Давайте посмотрим, что там.

Ведущий достает из игрушечного домика кошку Мурку и мышку Наташу.

Наташа и Мурка: Здравствуйте, дети!

Наташа: Ой, дети, у меня в норке паук поселился! Я его боюсь!

Мурка: Вот еще! Чего пауков бояться!

Наташа: А вдруг он меня укусит?

Мурка: Ну да! Он тоже думает: вдруг меня эта мышка укусит. Пауки, между прочим, пользу приносят.

Наташа: Какую пользу?

Мурка: Они мух ловят и комаров. Чтобы не кусались и микробы не разносили. Конечно, в руки их лучше не брать. Кому же это понравится, если тебя от важного дела оторвали. Но и бояться пауков не нужно!

Психолог: В этой книге есть сказка о паучке. Давайте ее прочитаем.

Психолог читает сказку.

Сказкотерапия «Сказка о паучке Борьке, которого все боялись»

Жил-был в одном лесу под малиновым кустом маленький паучок. Жил тихо, паутинку плел, в нее всяких мелких мушек ловил, росу с травинок пил. А звали его Борька. Никому паучок не мешал. Но все его очень боялись. Бежит ежик, увидит паучка: «Фу, – говорит, – паучок противный». Бабочка пролетает: «Ой, – кричит, – некрасивый какой, паутину наплел. Вдруг я крылышками зацеплюсь».

«Вот и нет, – кричал им вслед Борька. – Я только мушек вредных, да комаров ловлю. От меня же только польза одна, а вреда никакого». Но никто и слушать не хотел. Так и жил наш Борька одиноко. Даже поговорить ему было не с кем.

И вот однажды на лесной полянке шум раздался, смех веселый. Наш Борька увидел, что по травке дети бегают. В панамах и яркими сачками размахивают. Обрадовался паучок, захотел с ребятами подружиться. И давай кричать: «Я здесь!», Но он был такой маленький, что ребята его не услышали.

Попал случайно в сачок к детям и рассуждает: хорошо, пойду с детьми в группу, в детский сад. Они меня туда принесут, тут-то я с ними и познакомлюсь. Скажу: «Здравствуйте, я – паучок Борька! Давайте дружить!»

Пришли дети с прогулки и отправились обедать. А Борька вылез из сачка и стал свое новое жилище исследовать. Сел Борька на книгу яркую и стал картинки рассматривать. Девочка к столу подошла. Увидела паучка на книжке и как закричит тоненько так: «А-а-а ... Паук! Фу, какой гадкий!»

Паук даже испугался! Он сразу все слова забыл - и как его зовут, и «здравствуйте». Мальчик к столу подошел и говорит: «Где паук? Я его сейчас прихлопну!»

Борька возмутился и громко сказал: «Не надо меня прихлопывать Я совсем не страшный паук. Меня Борькой звать».

Еще одна девочка говорит: «Лучше уходи».

Расстроился Борька, да что делать. Пошел на улицу и под крыльцо залез. Переживает. Он ведь дружить хотел, а его выгнали. Только слышит вдруг Борька, что воспитательница с няней говорит: Услышав это, наш Борька и закричал: «Я, я малышам помогу, Я их от комаров спасу!»

Побежал скорее в спальню и в уголке паутинку свою быстро сплел. Комары летали-летали по комнате, пищали, хотели ребят покусать, да все в паутинку запутались. Пришли ребята в спальню после обеда, спать ложатся. А один мальчик наблюдательный. И говорит: «Смотрите, ребята! Все комары к нашему паучку в паутинку попались!»

«Вот, оказывается, какая от паучков польза бывает», - сказала детям воспитательница».

С тех пор дети перестали бояться паучков и понимали, что обижать их не надо, и в ручки тоже брать их не нужно, потому что это им не нравится.

Психолог: Ребята, паучок не любит, чтобы его брали в ручки, но я думаю, ему понравится, если мы его нарисуем.

Игра «Полезен страх?»

Цель: знакомство с положительными и отрицательными аспектами чувства страха.

Психолог спрашивает девочек о ситуации, когда чувство страха может спасти нам жизнь, а также о том, почему стоит бороться со страхом.

Психолог. Девочки, скажите мне а, полезен ли страх и когда?

– Да, если бы мы не боялись, то могли бы выпасть с балкона.

– Да, если бы мы не боялись, то могли бы попасть под колеса машины.

– Если бы мы не боялись, то могли бы обжечься кипящей водой.

– А еще могли бы впустить в квартиру вора.

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

Прощание: Упражнение «Волшебная палочка»: Передавая «волшебную» палочку, дети обмениваются впечатлениями.

Занятие седьмое «Преобразование страха»

Цель. Профилактика и коррекция страха у детей. Помощь осознанию содержания своих переживаний. Обучение способам преодоления страхов. Воспитание желания преодолевать свои страхи, смелость, взаимоуважение, жизнерадостность.

Приветствие «Здравствуй, солнышко».

Цель: Установление эмоционально-положительного контакта. Формирование чувства принадлежности к группе. Воспитание доброжелательности, вежливости, самоуважения.

Упражнение на релаксацию «Символ вулкана»

Закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что все ваши проблемы, страхи находятся в гейзере, который вот-вот взорвется, как вулкан. Как нам известно, вулкан не всегда находится в активном состоянии, а лишь периодически.

Представьте, что вы и есть тот гейзер, в котором сейчас находится этот страх. Освободитесь от него сейчас, скажите ему все, что вы о нем думаете, все, что накипело, до тех пор, пока вы не успокоитесь и не избавитесь от страха, который вас держит. После непродолжительного промежутка времени вы постепенно чувствуете облегчение, и это облегчение испытывает все ваше тело. Вы довольны своими действиями, вы победили страх, а значит – вы стали сильнее, а главное – смелее. Почувствуйте этот момент. На вашем лице появляется улыбка, а в душе радость. После чего, убедившись, что страх полностью исчез, медленно возвращайтесь к реальному миру.

В конце упражнения происходит обсуждение, дети рассказывают, что они чувствовали, какой урок для себя они вынесли, действительно ли они освободились от страха?

Упражнение на релаксацию «Освобождение».

Цель. Коррекция страхов. Формирование навыков саморасслабления. Развитие воображения.

Ход упражнения: Все садятся вокруг стола, на котором стоит горящая свеча. Игрет тихая спокойная музыка. Дети расслабляются и, глядя на свечу, освобождаются от страхов в своей жизни.

Подвижная игра «Если весело тебе».

Цель. Создание у детей радостного настроения. Укрепление психомоторного комплекса. Воспитание уверенности, веселого настроения.

Ход игры: Дети, идя по кругу под музыку, поют «Если весело тебе – делай так». Словами «делай так» - останавливаются, поочередно показывают какие-либо движения, а все повторяют их.

«Если весело тебе, делай так ...

Если весело тебе, делай так ...

Если весело тебе,

Другу рядом улыбнись.

Если весело тебе, делай так ... »(повторяют все показанные движения)

Рисование «Что я буду делать со своим страхом?»

Цель. Коррекция страха. Формирование способности выражать свои чувства в рисунке. Помощь осознанию содержания своих переживаний и их отреагирование. Развитие воображения, побуждение к творчеству. Воспитание смелости.

При обсуждении рисунков обратить внимание на позитивное сотрудничество автора со страхом.

Чтение рассказа «Обруч»

Цель. Профилактика и коррекция страхов воды, боли, животных. Обогащение опыта эмоциональных переживаний и способов преодоления страха. Убеждение детей в том, что «не все смелыми рождаются, смельчаками – становятся». Воспитание смелости, храбрости, желание преодолевать свой страх.

«Был летний солнечный день. Отовсюду – с улицы, реки, с луга – доносились веселые детские голоса. А на крыльце, опустив голову, сидел мальчик Андрюша. Кто знает, сколько бы он так сидел, обхватив колени руками и опустив голову, но тут послышалось:

– Ты почему такой невеселый? Почему сам сидишь? Андрюша поднял голову, огляделся: во дворе никого не было. Это, пожалуй, ему послышалось. Андрюша прислонился к стене и закрыл глаза. И вновь услышал звонкий голосок: Ну, чего молчишь?

И теперь Андрюша увидел, как на лужайке перед ним выпрыгивает новенький блестящий обруч. Этот обруч вечером принес ему из кузницы папа.

– Вот, - сказал папа, – будет тебе забава.

– Да, это я тебя спрашиваю, – говорил обруч. – Чего загрустил? Потому что ребята не принимают меня в свою компанию. Говорят, что я робкий и нерешительный. Что им таких, не надо, – признался Андрей.

– Да - да, – качался обруч. – Есть из чего расстраиваться. Но беде твоей можно помочь. Давай за мной!

И обруч покатился по тропинке, выбрался на бугорки, перепрыгнул долинки. Катился и говорил:

– Не все смельчаками рождаются, смельчаками – становятся!

Андрюша едва успевал за обручем. Куда же он его ведет? А обруч уже катился с крутого холма – и с разгона шлепнулся в лужу. Но это не лужа, а целое озеро! По зеленой воде расходились волны от обруча. Андрюша топтался на берегу, шел в воду, и вдруг выскакивал. Пожалуй, лужа глубокая. Может, и выше пояса будет. А он-то, бульк, и поплыл, разгоняя ряску. Как лягушка. А если крокодилы здесь водятся? Такие аллигаторы, которых он по телевизору видел ...

Андрюша пошарил палочкой в луже и опустил руки, не знал, что делать дальше. Не все смельчаками рождаются, смельчаками - становятся! - послышалось тихое. И Андрюша вдруг забыл все страхи, побрел через лужу.

Зеленые лягушки, видимо, от испуга прыгали по сторонам, квакая недовольно. Андрюша нащупал ногой обруч, аж на глубине и побрел к берегу. Ох, – вздохнул обруч. – А я думал, что останусь ржаветь в тине. Ну, сегодня достаточно, мне надо обсохнуть.

На следующий день снова покатился обруч. Катился под заборами, под кустами сирени и калины, по тропинке через буйные огороды, через цветущий луг, Андрюша бежал за ним, и было ему легко и радостно.

И вдруг за обручем что-то зашуршало. Хорошо, что Андрюша успел остановиться. Перед ним шелестели жалящими листьями непролазные джунгли крапивы.

– Это тебе не какая-нибудь лужа! – растерялся Андрей. – Крапива злая, сердитая. Ее все боятся, даже прикоснуться не решаются. Он присел на пенке и загрустил. Не все смельчаками рождаются, смельчаками – становятся! – послышалось из крапивы.

Андрюша вскочил и, сам себя не поняв, шмыгнул в крапиву ... Дома он залез в бочку с дождевой водой, стоявшую под водосточной трубой, и долго сидел там, чтобы не так болели пожаленные крапивой ноги.

И был еще один летний солнечный день. Андрюша бежал и бежал за обручем. Андрюша засмотрелся на живописную долину и потерял обруч из виду. А где же он? Пожалуй, в густой траве спрятался. Андрюша начал искать обруч, как послышалось грозное: Е-е! Ой, увы! Где бы, вы думаете, был обруч? Он качался на острых, воинственно наставленных рогах козла Бородача ... Козел Бородач был грозой всех детей, к нему никто не мог подступить, кроме хозяйки бабы Таисии. И сейчас бабы здесь не было, а козел пасся, привязанный веревкой. Увы, он уже не пасся, а мотая головой, подступал к Андрюше. Андрюша обмер. Что же ему делать? Только бежать. И тут на рогах у козла зазвонил обруч.

И Андрюша, расправив грудь, закричал на всю долину: Не все смельчаками рождаются, смельчаками – становятся! И бросился вперед, на козла. Когда опомнился, увидел, что сидит на холме, а у него лежит обруч, а козел Бородач мирно пасется в долине. А еще Андрюша увидел ребят, которые стояли на берегу реки и, наверное, уже давно наблюдали за ним.

– Андрюша, иди с нами играть! – позвали.

И он побежал к ним, а ребята удивлялись:

– Почему ты такой смелый вдруг стал?

– Нет, не вдруг, – ответил Андрей. – Это меня обруч научил.

– Какой обруч? – не понимали ребята.

– А вот этот, мне папа из кузницы принес.

– Сказки рассказываешь! – ребята рассматривали обруч и смеялись.

«Ну что же, сказки – это сказки», – подумал Андрей.

А придя домой, он повесил обруч на видном месте – вверху у дверей».

Обсуждение рассказа:

Почему ребята не принимали Андрея?

Кто помог Андрюше преодолеть страх?

Как обруч помог ему преодолеть страх?

Какие страхи обруч помог преодолеть мальчику?

Почему Андрюша повесил обруч на видном месте?

Почему ребята позвали Андрея играть?

С кем веселее играть: с трусом или храбрецом? Почему?

Какие слова помогли Андрею победить свои страхи? («Не все смельчаками рождаются, смельчаками – становятся!»). Повторить с детьми трижды.) Как вы их понимаете?

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

Прощание: Передавая «игрушку мышку» по кругу, каждый ребенок, глядя в глаза соседа, должен сказать ему комплимент и попрощаться до следующего занятия.

Занятие восьмое «Страх природных явлений»

Цель: предупреждение и коррекция страха природных явлений (грома и молнии), поиск путей преодоления страхов; предупреждение и коррекция страха новой компании, создание положительного эмоционального настроения; формировать умение владеть своим телом, умение расслабляться.

Приветствие: Здравствуйте! Здравствуйте самые смелые и храбрые девочки в мире!

Разминка: Игра «Ясное солнце»

Цель: обеспечение положительной психологической атмосферы в группе.

Психолог говорит слова и показывает жесты, а дети за ним повторяют.

Рано, рано солнце встало,

И в окошко показалось.

Веселее нам всем стало

День волшебный нам открыло.

Коррекционный этап: Психолог: Вот и наши любимые игрушки уже пришли. Здравствуйте Оля и Лена!

Оля: Добрый день!

Лена: Здравствуйте, ребята!

Оля: Ой, мне кажется, на улице дождь начинается. Вдруг будет гроза! И гром и молния. А я так грозы боюсь! Она как бабахнет! Лена, ты боишься грозы?

Лена: А чего ее бояться? Погремит, погремит и перестанет. А мы будем сидеть и разговаривать.

Оля: Ой, я все еще боюсь, я лучше залезу в свою кладовую. Там грозу не будет слышно.

Психолог: Подожди, Оля! Если хочешь, я расскажу тебе и всем ребятам маленькую историю.

Сказкотерапия. «Маленькая история о грозе»

Высоко в небе, на большой дождевой туче жил маленький дождик. Он был очень озорной и непоседливый. С утра до вечера он поливал людей из своей маленькой леечки. Ему было так весело, когда мокрые прохожие бежали от него. И только одна маленькая девочка, увидев в окно, что на улице начинается дождик, выбегала из своего домика и весело прыгала по лужам. «Ах, так, – подумал дождик. – Вот сейчас тебя напугаю!» Он взял огромный таз и начал изо всех сил бить в него.

Девочка сначала очень испугалась. Никогда в жизни она не слышала такого ужасного шума. Она спряталась под крыльцо, подняла голову и увидела, что на большой дождевой туче сидит, свесив ножки, маленький озорной дождик. Девочке стало очень весело. Она пела веселую песенку о дождике. Песенка была такая хорошая, что дождю совсем расхотелось стучать в свой медный таз. И даже поливать из леечки. Выглянуло солнышко. Расцвели яркие цветы. И все вокруг улыбнулись.

Психолог: Вам понравилась сказка?

Оля: Спасибо, очень понравилась. Я думаю, что когда пойдет дождь и начнется гроза и гром, я совсем не испугаюсь. Погремел и перестанет.

Психолог: Вот и хорошо. А теперь дети, давайте нарисуем на листочках, раскрашенных в голубой цвет, дождь, молнию из тучки, вот так. Облако смеется, дождик смеется и хочет сделать много шума.

Игра «Солнышко и дождик»

Цель: развитие произвольного внимания, снятия эмоционального напряжения.

Психолог ставит детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое.

«Смотрите, получился домик, - говорит он и смотрит в отверстие спинки, как в окошко.

Называя детей по имени, взрослый предлагает каждому выглянуть в окошко.

– Какая хорошая погода! Сейчас выйду и позову деток поиграть! (Выходит на середину комнаты и приглашает детей погулять).

Дети выходят со своих мест, и по команде ведущего бегают, приседают и т.д. Внезапно взрослый говорит:

– Посмотрите, дождик пошел! Скорее домой! (Все спешат в свои домики и слушают, как барабанит дождик).

– Снова солнышко светит, и дождик кончился! Выходите, погуляем!

Игра повторяется несколько раз.

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

Прощание: Девочки, вам понравилось играть со мной? А играть друг с другом? А теперь давайте прощаться, давайте скажем все вместе: «До свидания! До встречи!»

Занятие девятое - «Храбрые дети»

Цель: продолжить знакомство с чувством страха и тревожности, закрепление способов эффективного реагирования на тревожную и устрашающую ситуацию предупреждения и коррекция страха новой компании, создание положительного эмоционального настроения.

Приветствие: Здравствуйте, дети! Я за вами очень соскучилась и хочу с вами поиграть. А вы хотите?

Разминка: Игра «Чем ты можешь поделиться?»

Цель: формирование таких черт характера, как щедрость, общительность.

Психолог. Девочки, скажите, пожалуйста, чем можно поделиться с другими детьми в детском саду? Сладостями. Игрушками. Рисунками. Улыбкой. Добротой и т.д.

Сказкотерапия. «Как Анна выступала на празднике в детском саду»

Психолог: А вот и наши маленькие друзья.

Анна и Ирина: Привет!

Психолог: Анна, ты чего такая?

Анна: Это я стишок повторяю. И потому-бо-боюсь!

Ирина: Чего боишься? Стишок такой страшный?

Анна: Нет, стишок веселый. А рассказывать его страшно.

Ирина: Почему?

Анна: А вдруг, когда буду рассказывать, я его забуду?

Ирина: И что?

Анна: А все смеяться будут!

Ирина: Но ведь ты же его еще не забыла? Хочешь, я с тобой на праздник пойду, и буду сидеть в первом ряду?

Анна: Хочу. Только все равно боюсь, и стишок не буду рассказывать.

Психолог: Анна, а хочешь, я о тебе сказку расскажу?

Пригласили как-то дети из детского сада мышку Анну к себе на праздник. Попросили ее выступить. Спросили: «Что ты, мышка Анна, умеешь? Петь? Танцевать? Или, может быть, стихи рассказывать?» Подумала Оля и решила, что может для детей какой-нибудь стих рассказать. Пришла Оля домой и стала стишок учить. Все у нее хорошо получалось. Все слова запоминались. В это время к Анне ее лучшая подруга Ирина зашла. Увидела испуганную Анну и спросила: «Что случилось?». пожаловалась Анна Ирине, что стишок боится на празднике рассказывать. И решили они вместе на праздник пойти. Ирина сказала, что в первом ряду будет сидеть и подскажет Анне, если слова снова разлетятся.

И вот наступил праздничный день. Как красиво украшен зал! А какие яркие костюмы у детей! Пришло время выступить анне. Она вышла на сцену

и начала рассказывать свой стишок. Один куплет рассказала – и ничего не случилось. Все слова на месте были. А Ирина сидела в первом ряду и улыбалась Анне, мол, все в порядке, не бойся. Я рядом. И тут Анна дальше в зал посмотрела. Ой, сколько гостей – и дети и родители. Задрожала мышка, слова сразу раз - и полетели. Стоит Анна на сцене и молчит. А в зале тихо. Все ждут, что Анна дальше стишок начнет рассказывать. Ирина волнуется, шепчет забытые слова, а Анна их никак не слышит. Что же делать?

Дети в зале увидели, что Анна слова забыла. Никто смеяться не стал. Потому что такое с каждым может случиться. Ведь это совсем не простое дело – выступать. Особенно когда зрителей так много. И дети стали кричать и хлопать: «Молодец, Анна!» Услышала Анна, что она молодец, и сразу бояться перестала. Слова сразу все вспомнились, и Анна стишок рассказала до конца. Все ей долго хлопали и даже букет огромный подарили, ромашковый.

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

Прощание: Дети, вам понравилось играть со мной? До свидания, давайте всем нам громко похлопаем.