

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

МИКУЛЬСКАЯ ДИАНА НИКОЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

26.05.23 


Руководитель

канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

26.05.23 

Обучающийся

Микульская Д.Н.

26.05.23 

Дата защиты

26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Сущностная характеристика феномена «страхи детей»	6
1.2. Социально – психологическая характеристика детей старшего дошкольного возраста	11
1.3. Психологическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста	19
Вывод по Главе 1	27
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	29
2.1. Программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста.....	29
2.2. Реализация программы	34
Вывод по Главе 2	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольный возраст – тот этап, в ходе которого происходит максимальное развитие ребенка. В дошкольном возрасте формируются психические, поведенческие процессы, происходит социализация, развивается речь, а также формируется эмоционально-волевая сфера. Е.Е. Алексеева считает, что воздействие неблагоприятных условий на процесс развития ребенка приводит к нарушениям в развитии ребенка, которые часто проявляются в виде страхов [5]. Таким образом, исследование страхов у старших дошкольников является приоритетным направлением в дошкольной психологии.

Несмотря на достаточную исследованность проявлений страхов у старших дошкольников, вопросы психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста, остаются недостаточно исследованными, что и определяет необходимость и актуальность исследования выбранной нами темы, а именно: «Психологическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста».

Исследованиями страхов детей дошкольного возраста занимались такие ученые, как: П.Г. Вологодина и А.И. Захаров, описавшие дневные и ночные страхи дошкольников; В.П. Гудонис, исследующий страхи современных старших дошкольников и их родителей; У.А. Китринская изучающая причины возникновения страхов у дошкольников и другие авторы.

Описание коррекции страхов у старших дошкольников содержится в работах следующих авторов: Е.Ф. Андреевой, описавшей методы и приемы психологической коррекции детских страхов у старших дошкольников; Д.Н. Божаевой, рассматривающей роль сказкотерапии в коррекции страхов старших дошкольников; А.И. Захаров, рассмотревший значимость игры в коррекции страхов дошкольников и другие авторы.

Зарубежные исследования страхов детей дошкольного возраста и способов их коррекции встречаются в работах Д. Вольпе, Дж. Келли, Ф.Ч. Спилбергер, Шапиро, и других авторов.

Таким образом, тема "Психологическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста" является актуальной, так как страхи и тревожность детей могут привести к серьезным проблемам в их развитии и поведении. Дети старшего дошкольного возраста находятся в периоде активного формирования своей личности, и страхи могут оказать негативное влияние на их самооценку, социальную адаптацию и общение с окружающими.

Психологическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста является важной задачей для педагогов, психологов и родителей, которые должны уметь помочь детям преодолеть свои страхи и развить уверенность в себе. В связи с этим, изучение методов и приемов психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста является актуальной и важной задачей для научных исследований и практической работы с детьми.

Цель исследования: реализация программы психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: страхи детей.

Предмет исследования: страхи детей старшего дошкольного возраста.

В связи с поставленной целью, объектом и предметом были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить научную литературу по проблеме исследования;
- 2) проанализировать понятие «страхи детей» как психологический феномен;
- 3) выявить особенности страхов детей старшего дошкольного возраста;

4) апробировать и реализовать программу мероприятий, направленных на психологическую коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста.

Проектная идея: Снижению уровня страхов будет способствовать, реализация программы психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: анкетирование, опрос, тестирование.

Статистический: t-критерий Стьюдента.

Методики исследования:

1. Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой [21].

2. Методика «Паровозик» С.В. Велиевой [14].

3. Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка [21].

База исследования: МБДОУ № xxx города Красноярск.

Участники исследования: старшие дошкольники (5 лет) в количестве 20 человек и родители старших дошкольников.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования полученных результатов на практике при психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из Введения, двух Глав, выводов по каждой Главе, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущностная характеристика феномена «страхи детей»

В психологических исследованиях существуют различные трактования понятия «страх». Рассмотрим основные из них.

А.И. Захаров считает страх аффективным отражением в сознании конкретной угрозы благополучию и жизни человека. Такие свойства человеческого сознания, как воображение, память и речь, способствуют закреплению мимолетного страха и его трансформации из обычного в патологический [21].

Как и у всех психологических явлений, есть причины возникновения чувства страха, которые можно разделить на две основные, по мнению А.И. Захарова:

- внешние причины – реальная опасность или угроза;
- скрытые причины – детские травмы, воспоминания [22].

О.М. Макушина, отмечала, что страх – это эмоция, возникающая в организме в ответ на угрозу или опасение, и имеющая биологическую природу. Она может проявляться как пассивно-оборонительный рефлекс (астеническое развитие), так и активно-оборонительный рефлекс (стеническое развитие) [36].

А.М. Прихожан считает, что страх следует понимать как одну из самых сильных эмоций (в эту группу входят гнев и радость), которая является основным инстинктом [38].

Страх, по мнению Зигмунда Фрейда, является одним из трех основных инстинктов, который проявляется в виде базовой эмоциональной реакции человека на ощущение тревоги, вызванной реальной, выдуманной или навязанной опасностью, которая угрожает его биологическому или социальному существованию [34].

Таким образом, страх – это естественная реакция организма на опасность или угрозу. Он может возникать по разным причинам, включая:

1. Генетические факторы. Некоторые люди могут быть более склонны к развитию страхов из-за наследственности.

2. Травматические события. Опыт травмы или насилия может привести к развитию страха, связанного с этими событиями.

3. Негативный опыт в прошлом может привести к развитию страха, связанного с этим опытом.

4. Недостаток поддержки и заботы в детстве может привести к развитию страха и тревоги.

5. Негативные убеждения о себе, других людях или мире в целом могут привести к развитию страха.

6. Недостаточная информация о событии или ситуации может привести к развитию страха.

7. Нарушение химического баланса. Некоторые химические дисбалансы в организме могут привести к развитию страха.

8. Наследственность. Некоторые виды страхов могут быть унаследованы от родителей [21].

Таким образом, страхи – это эмоциональные реакции на возможные опасности или угрозы. Они могут быть связаны с реальными событиями или ситуациями, а также с вымышленными или абстрактными идеями. Страхи могут быть полезными, так как они помогают человеку осторожно подходить к потенциально опасным ситуациям и защищать себя. Однако, если страхи становятся слишком сильными и мешают, то это может быть признаком тревожного расстройства.

Причины страха могут различаться в зависимости от уровня сознания человека:

- очевидные причины (боль, рост, замкнутое пространство, одиночество);

- скрытые причины (угрожающих событий нет, но человек их воспринимает) [39].

Разница в интенсивности и продолжительности чувства страха зависит от ряда причин: как внешних (жизнь, здоровье, благополучие и др.), так и внутренних (уровень тревожности, уверенность в себе и самооценка, негативное мировоззрение) [29].

Физиологические проявления острого страха одинаковы у всех живых существ в зависимости от серьезности угрозы.

Страх как философское понятие был предложен датским философом Сёрен Кьеркегор в 1843–1844 годах. Далее, с развитием психологии появляются различные классификации страха.

В первую очередь страх можно разделить на:

- нормальный (натуральный);
- патологический [18].

Обычный страх исчезает после устранения опасной ситуации. Его проявления не влияют на личностные ориентации личности и характера человека, а значит, не влияют на его отношения с окружающими.

Патологический страх отличается большей выраженностью (страх, паника, шок) или длительным характером.

Существующие современные классификации выделяют следующие виды страхов:

1. По Фрейдю:

- реальный;
- невротический.

2. По Каплану:

- конструктивный;
- патологический.

3. По Щербатых:

- природный;
- социологический;

- внутренний [31].

В психологии также принято различать такие понятия, как страх, фобия и тревога. На самом деле есть также ряд явных отличий.

Страх – это эмоциональное состояние, которое характеризуется острым ощущением надвигающейся опасности. Еще одна важная особенность этого чувства состоит в том, что страх исчезающей угрозы постепенно ослабевает и полностью выходит за рамки [22].

Тревога отличается от страха и фобии тем, что ее объект часто скрыт в сознании человека. Можно сказать, что тревога естественна для человека. Однако если тревожность превращается в черту личности, это становится психологической проблемой и требует адекватной психотерапии [23].

Фобия – это психологическое расстройство, при котором предметы и явления, объективно не являющиеся опасными, вызывают у человека постоянное и труднопреодолимое чувство иррационального ужаса. При этом фобия имеет устойчивый, постоянный характер, у человека без очевидного обоснования возникновения навязчивый и часто иррациональный страх (например, антофобия – боязнь цветов или сомнифобия – боязнь сна) [22].

Паника – внезапное смятение, проявление страха при действительной или мнимой угрозе. Может охватывать как многих людей, так и одного человека [5].

А.А. Фадеева выделяет следующие виды страхов:

- навязчивые страхи (базовые страхи, связанные с обеспечением жизнеспособности, например страх болезни, страх высоты и т. д.);
- сверхценные страхи (преувеличенные страхи, как правило данные виды страхов, формируются в детском возрасте, например, страх темноты, страх разных «пугающих явлений»);
- бредовые страхи (проявляются у лиц, имеющих чрезвычайную подозрительность, настроенность, такие страхи связаны с ожиданием угрозы, исходящей от кого-либо, например, страх чужих людей, страх громкого звука и т. д.);

- ночные страхи (проявляются в виде беспокойного сна, кошмаров, пробуждения с криками и плачем, при этом после окончания сна человек ничего не помнит о том, что ему снилось);

- недифференцированные страхи (бессознательные страхи, с переживанием неопределённой опасности, часто сопровождаются тахикардией, потливостью, болями в груди и спазмами в животе) [41].

По форме проявления страхи могут быть:

- астенический – оцепенение или слабость;
- стенический – паника, бегство, атака;
- адекватный;
- неадекватный.

По форме проявления:

- виртуальные страхи;
- реальные страхи;
- моральные страхи.

По степени выраженности:

- испуг;
- безумный страх;
- ужас.

По виду страхи дифференцируются на:

- осознаваемые страхи;
- скрытые страхи.

По этапам развития выделяют:

- нерешительность;
- неуверенность;
- смущение;
- боязливость;
- тревогу;
- страх;
- ужас [3].

Таким образом, существует много определений понятия страх. В данном исследовании мы будем придерживаться понятия А.И. Захарова, который считал, что страх является аффективным отражением в сознании конкретной угрозы благополучию и жизни человека. Такие свойства человеческого сознания, как воображение, память и речь, способствуют закреплению мимолетного страха и его трансформации из обычного в патологический.

Исследователи считают, что причины возникновения чувства страха, можно разделить на две основные группы: внешние причины (реальная опасность или угроза) и скрытые причины (детские травмы, воспоминания). Кроме того, причины страха могут иметь различия между собой в зависимости от уровня сознания человека: очевидные причины (боль, рост, замкнутое пространство, одиночество); скрытые причины (угрожающих событий нет, но человек их воспринимает) [2].

Таким образом, в разном возрасте люди испытывают различные страхи. Для нашего исследования наибольший интерес представляет исследование страхов в дошкольном возрасте. Считаем, что исследование страхов дошкольников тесным образом связано с социально-психологической характеристикой детей данного возраста.

1.2. Социально – психологическая характеристика детей старшего дошкольного возраста

В условиях современной глобализации и информатизации общества, стремительного изменения содержания и способов общения и роста информационного насыщения жизненной среды необходима психологически обоснованная технология реализации задач по изучению страхов у старших дошкольников, что требует актуального подхода и создания условий для этого процесса. Это будет способствовать отражению траектории

социализации установления основных взаимоотношений личности в дошкольном детстве с социальным миром.

Проанализируем социально-психологические характерные черты старших дошкольников.

Дошкольный возраст - это период развития ребенка от рождения до начала обучения в школе. Дошкольный возраст включает в себя детей в возрасте от 3 до 7 лет. В этом возрасте дети активно учатся, развиваются физически, познают мир и общаются со своими сверстниками. В дошкольном возрасте происходит активное развитие речи, мелкой моторики, социальных навыков и т.д. [28].

Дети в возрасте от 5 до 7 лет находятся в старшем дошкольном возрасте, который характеризуется быстрым развитием интеллектуальных способностей. В этот период происходят значительные изменения во всех аспектах развития, включая улучшение физиологических функций и появление новых, сложных личностных качеств.

Данный период характеризуется увеличением количества взаимоотношений ребенка и овладение социальным пространством. Также значимым проявление старшего дошкольного возраста является формирование самосознания ребенка, чувства ответственности за свои поступки.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается снижение порогов всех видов восприимчивости, что приводит к увеличению дифференциации восприятия. Важную роль в этом процессе играет переход от использования изображений объектов к сенсорным стандартам, которые представляют собой общепринятые представления об основных типах каждого свойства. К 6 годам формируется четкое и избирательное восприятие социальных объектов [37].

Рассмотрим особенности памяти ребенка старшего дошкольного возраста.

Существует несколько видов памяти. Например, различают кратковременную память, которая позволяет сохранять представления в течение нескольких секунд, и долговременную память, которая позволяет нам запоминать события на протяжении всей жизни.

Принято считать, что память старшего дошкольника представляет собой воспоминания, полученные им ранее [32].

Среди других своих функций память выполняет функцию руководства нынешним поведением и прогнозирования будущих результатов. Память в старшем дошкольном детстве качественно и количественно отличается от воспоминаний, сформированных в подростковом и взрослом возрасте.

Понимание механизмов, с помощью которых кодируются и впоследствии извлекаются детские воспоминания, имеет важные последствия во многих областях. Исследования детской памяти буквально включают в себя разработку методов улучшения общего познания, влияющих на успеваемость в школе и благополучие, как в детстве, так и во взрослой жизни [17].

Также отмечается, что ребенок может соединять воспоминания и придуманные им события (например, детям свойственно преувеличение особенностей произошедшего события, что в первую очередь связано особенностями детского восприятия [19].

Е.Е. Алексеева считает, что в старшем дошкольном возрасте происходит улучшение произвольного запоминания, что является одним из главных новообразований памяти. Хотя некоторые формы произвольного запоминания могут быть замечены у детей в возрасте 4-5 лет, оно значительно развивается к 6-7 годам. Игровая деятельность является важным фактором в этом процессе, так как умение запоминать и воспроизводить информацию является ключевым условием успеха.

В этом возрасте дети начинают применять различные приемы для повышения эффективности запоминания, такие как повторение, смысловое и ассоциативное связывание материала. Кроме того, у ребенка 6-7 лет может

быть целью, направленная на запоминание определенного материала [5].

Таким образом, к 6-7 годам у детей наблюдаются значительные изменения в памяти, связанные с развитием произвольных форм запоминания и припоминания. В то же время произвольная память, которая не требует активного участия в текущей деятельности, становится менее эффективной, но по-прежнему остается основной формой запоминания. Старшие дошкольники к 6-7 годам начинают использовать различные методы запоминания, такие как повторение, категоризация и связывание, чтобы лучше запоминать информацию. Кроме того, дети старшего дошкольного возраста начинают использовать свои знания и опыт для решения задач и принятия решений, что также связано с развитием произвольных функций памяти.

Воображение старшего дошкольника характеризуется развитием образности, четкости и яркости.

И.Е. Буршит отмечает, что воображение способствует когнитивному и социальному развитию детей старшего дошкольного возраста. В дошкольном образовании навыки критического мышления и творческие способности играют огромную роль в развитии детей. Воображение, посредством экспериментов и действий, способствует развитию критического мышления старшего дошкольника и способствует творческому решению проблемы. Кроме того, воображение способствует развитию социально-эмоциональной сферы, поскольку дети могут придумывать различные варианты решения проблем, что увеличивает их уверенность и помогает им лучше взаимодействовать с окружающими людьми. Воображение, равно, как и креативность — это навыки, которые понадобятся старшим дошкольникам для дальнейшего обучения в школе [13].

Когнитивная деятельность старшего дошкольника характеризуется формированием возможности к прогнозированию будущих событий или готовность к восприятию, предустановке, предвосхищению. Процесс вероятностного прогнозирования является одним из механизмов,

обеспечивающих скорость, точность восприятия сенсорной информации, особенности ее обработки, и связан с частотой встречаемости конкретных объектов или событий в прошлом ребенка. Все события в жизни ребенка связаны и фиксируются в памяти, тем самым формируя вероятностную связь между определенными событиями [6].

Стоит отметить, что мышление старших дошкольников претерпевает огромные изменения. Их способность использовать образное мышление и символы для обозначения предметов, людей и событий, которая началась в детстве, становится еще более сложной. Дошкольники также начинают использовать логику, чтобы думать о том, как и почему все устроено в окружающем их мире. Как часть социальной среды, родители, психологи и воспитатели играют важную роль в когнитивном развитии дошкольников.

Г.М. Бреслав писал «Развитие пространственных представлений у ребенка достигает высокого уровня к 6–7 годам. Для детей этого возраста характерны попытки пространственного анализа ситуации. Хотя результаты не всегда хорошие, анализ детской деятельности указывает на фрагментарность изображения пространства с отражением не только предметов, но и их самих» [11, с. 174].

Конец дошкольного возраста характеризуется наибольшим развитием такого направления наглядно-образного мышления как математическое мышление.

А.М. Максимов считает «Визуальное и математическое мышление предопределяет большие возможности для развития знаний о внешней среде и является для ребенка средством создания обобщенной модели различных предметов и явлений. Приобретенная, особенность обобщения основана на реальных действиях с предметами и их заменителями» [35, с. 107].

Наряду с этим, как пишет Г.М. Бреслав «эта форма мышления является основой для образования логического мышления, связанного с использованием и преобразованием понятий» [12, с. 78].

Таким образом, старшие дошкольники могут использовать три

различных типа мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и логическое. Важно отметить, что в этом возрасте логическое мышление формируется особенно активно и будет определять дальнейшее умственное развитие ребенка. Развитие опыта, восприятия, памяти, воображения и мышления в старшем дошкольном возрасте укрепляет уверенность ребенка в себе, помогает ему формулировать более сложные и разнообразные цели, развивать сильную волю и регулировать свое поведение. В этом возрасте дети могут стремиться к достижению далеких и даже воображаемых целей [12].

Социальные взаимодействия ребенка старшего дошкольного возраста.

О.А. Карабанова считает, что старший дошкольный возраст характеризуется тремя типами мышления: мышление, основанное на правилах, которые дети усваивают, мышление, основанное на самооценке и мышление, основанное на наблюдении за другими людьми. Дети начинают осознавать свое поведение и усваивать общепринятые нормы и правила, которые используют для оценки себя и других людей. Они также переживают нарушение этих правил, даже если взрослый не присутствует [27].

Старшие дошкольники в возрасте от 5 до 6 лет используют способность сравнивать себя с другими детьми для формирования своей первоначальной самооценки. Однако к 7 годам их самооценка становится более реалистичной и снижается. В этом возрасте дети рассматривают оценку своих поступков, как оценку своей личности в целом, поэтому использование осуждений в обучении должно быть ограничено, чтобы избежать отрицательного влияния на их самооценку и отношение к учебе. В противном случае у детей развивается низкая самооценка, неуверенность в себе и негативное отношение к учебному процессу.

Особенность мышления у старших дошкольников заключается в том, что оно становится доминирующей функцией. Процесс перехода от наглядно-образного мышления к вербально-логическому подходит к концу.

Дети старшего дошкольного возраста запоминают лучше, чем дети младшего возраста [8].

Картина мира, определенно, формируется в процессе взаимодействия старшего дошкольника с реальностью, что отражается в структуре его мозга благодаря использованию личного опыта при идентификации объектов и событий социального окружения. В процессе формирования четких представлений о мире и о самом себе вырабатывается определенная система ценностей и собственная жизненная позиция. Следовательно, успешное формирование двигательной активности ребенка, его взросление зависит от того, насколько хорошо взрослый воспринимает ребенка как субъекта взаимоотношений с окружающей средой, поскольку они позволяют ребенку проявлять эту субъектность, создают условия для создания образа самого себя, мира для него.

Навыки визуального и творческого мышления характерны для старших дошкольников. Поэтому, безусловно, необходимо построить образовательный процесс таким образом, чтобы дети усваивали основные данные и информацию с помощью визуального метода. По этой причине основной акцент в процессе обучения при формировании мелкой моторики делается на то, что наблюдение, экспериментирование и продуктивная деятельность должны быть включены в содержание НОД [1].

Наблюдаемые у старших дошкольников нравственные представления и суждения характеризуются принципами, характеристиками, отношениями, эмоциями. Соответственно, идеи преобразуются в мнения, убеждения, практики и тенденции. Недостаточная выработка идей, норм и правил поведения также снижает влияние моральных мотивов и ограничивает проявление нравственного поведения детей в целом.

Мораль старших дошкольников – это сложное новообразование, характеризующее человека как социальное существо, способное жить в обществе, способное действовать в соответствии с нормами общества. Старшие дошкольники склонны не признавать собственных нарушений

моральных норм, а замечают только недостатки других. Среди положительных качеств личности почти не называют моральных. Дети этого возраста считают хорошего человека красивым, сильным, умным, послушным, но при этом не говорят о таких качествах, как честность, справедливость, ответственность и тому подобное. Моральный аспект часто игнорируется.

Таким образом, старший дошкольный возраст характеризуется увеличением количества взаимоотношений ребенка и овладение социальным пространством. Также значимым проявление старшего дошкольного возраста является формирование самосознания ребенка, чувства ответственности за свои поступки.

Исследования психического развития старшего дошкольника выявило следующее: память старшего дошкольника представляет собой воспоминания, полученные им ранее. Среди других своих функций память выполняет функцию руководства нынешним поведением и прогнозирования будущих результатов. Память в старшем дошкольном детстве качественно и количественно отличается от воспоминаний, сформированных в подростковом и взрослом возрасте. Воображение старшего дошкольника характеризуется развитием образности, четкости и яркости. Исследователями отмечается, что воображение способствует когнитивному и социальному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Осведомленность в психологических и физиологических особенностях детей старшего дошкольного возраста способствует более полной и эффективной развивающей психологической работе. Учет возрастных характеристик при составлении плана социально-психологической работы позволяет учитывать психологические принципы работы со старшими дошкольниками.

Нередко, нарушения формирования личности ребенка дошкольного возраста, обусловленные условиями воспитания, особенностями ЭВС ребенка, а также особенностями детско-родительских отношений, приводят к

тому, что у дошкольников появляются различные виды страхов. Далее рассмотрим страхи, характерные для каждого из периодов дошкольного возраста.

1.3. Психологическая коррекция страхов детей старшего дошкольного возраста

Для каждого из этапов дошкольного возраста характерны определённые проявления страхов. Рассмотрим страхи, характерные для разных этапов дошкольного возраста [40]:

Таблица 1

Формирование возрастных страхов в дошкольном возрасте в разные его периоды

Возраст	Страхи
1	2
от 0 до 3 лет	страх резких звуков, приближение больших предметов, появление незнакомых людей, потеря матери
от 3 до 4 лет	страх мифических героев: Бабы Яги, Коцея Бессмертного и т. д.; страх темноты, врачей, уколов, воды, страшных снов; также сюда относятся страхи остаться без родителей
от 5 до 6 лет	страх заболеть, грабителей, войны, больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей), страх не оправдать ожидания родителей, страх быть наказанным
от 6 до 7 лет	страх насмешек, страх не справиться с заданием, боязнь стихийных бедствий, темноты, чужих людей, высоты, глубины, страх потерять родителей, страх самих родителей (в случае частых наказаний ребенка)

Из Таблицы 1 мы наблюдаем, что страхи детей старшего дошкольного возраста разнообразны. Знание видов страхов, проявляющихся у старших дошкольников необходимо при построении коррекционной работы по их преодолению.

Детские страхи возникают из-за особенностей психического развития ребенка в возрасте от 5 до 7 лет. Важную роль играет воображение, которое начинает формироваться в 2-3 года и достигает пика в дошкольном и

младшем школьном возрасте. Страхи детей в этом возрасте отличаются большим разнообразием и интенсивностью, особенно у впечатлительных и тревожных детей. Неспособность оценить ситуацию объективно и критически отнестись к своим эмоциям способствует закреплению и поддержанию страха [43].

Страхи у детей меняются в зависимости от возраста и отражают важные аспекты их жизни на данном этапе развития. Например, в младенчестве ребенок может бояться разлуки с матерью, в раннем детстве и дошкольном возрасте – темноты, животных и вымышленных существ, а в школьном возрасте преобладают социальные страхи.

Люди, страдающие тревожностью, живут в постоянном страхе без видимой причины. Такие же признаки можно наблюдать и у тревожных детей, которые обычно неуверенные в себе и имеют нестабильную самооценку. Их постоянный страх перед неизвестным препятствует проявлению инициативы, и они предпочитают не привлекать внимание окружающих, ведут себя скромно и послушно, выполняют требования родителей и воспитателей. Хотя такие дети могут казаться застенчивыми, их аккуратность и дисциплинированность являются защитным механизмом, который помогает избежать неудач.

Люди, страдающие тревожностью, постоянно ощущают беспокойство и страх, не имея явной причины для этого. Это состояние может развиваться в возрасте около 5 лет, и особенно ярко в 7 лет, когда накапливается большое количество неразрешенных страхов, возникших в более раннем возрасте. [25].

Люди, которые испытывают чрезмерный страх и тревогу, часто чувствуют напряжение и зависимость от внешнего мира, избегают риска и новых ситуаций, и становятся замкнутыми на себя. Они могут сосредоточиться только на своих проблемах и прошлых травмах, что приводит к потере оптимизма и жизнеутверждающей активности. В таких

случаях страх не помогает адаптироваться к угрозам, а указывает на недостаток уверенности в себе и своих возможностях [42].

А.И. Захаров считает, что процесс приобретения страхов связан с действием трех факторов:

1. Врожденные источники. Каждый новорожденный имеет свой уникальный набор врожденных черт личности, называемый «темпераментом», который определяет их стиль реагирования на окружающую среду. Эти стили реагирования достаточно стабильны и могут сделать некоторых детей более подверженными к развитию страхов. Такие дети могут быть более чувствительны к стрессовым событиям и менее способны справляться с ними.

2. Опыт. Кроме того, страхи у детей могут быть связаны с их опытом и восприятием окружающего мира. Например, дети могут бояться темноты, потому что они не могут видеть, что происходит вокруг них, или бояться животных, потому что они не знают, как с ними обращаться.

Страхи также могут быть связаны с отрицательными эмоциональными состояниями, такими как тревога, депрессия или стресс. Дети могут бояться потерять своих родителей или близких, бояться остаться одни, бояться неудачи или критики.

3. Мышление и воображение. Страхи, возникающие у детей, могут быть связаны с их воображением, особенно если они основаны на неверных представлениях и неправильных умозаключениях.

С раннего возраста ребенок может столкнуться со страхами и тревожностью, которые могут быть вызваны социальной обстановкой в семье, способом общения и взаимодействия с матерью и окружающими людьми, а также неправильной системой воспитания [22].

Таким образом, страх и тревожность имеют общий эмоциональный аспект, который проявляется в чувстве беспокойства и тревоги. Оба понятия связаны с ощущением угрозы и неуверенности в своей безопасности.

Далее рассмотрим особенности коррекционной работы по преодолению страхов у старших дошкольников.

И.В. Илларионова считает, что на первых занятиях по психологической коррекции страхов старшие дошкольники часто испытывают эмоциональное напряжение, тревогу и замкнутость, поэтому необходимо помочь им адаптироваться и снять это состояние в течение 2-3 занятий. Для этого можно применять арт-терапию, сказкотерапию и специальные игры и упражнения с музыкой или сопровождением [24].

При психологической коррекции страхов у старших дошкольников широко распространено использование игровых методов, описанных А.И. Захаровым:

1. Сюжетно-ролевые игры.
2. Театрализованные игры.
3. Подвижные игры.
4. Творческие игры.
5. Дидактические игры [21].

Рассмотрим наиболее подробно каждый вид игр.

Сюжетно-ролевые игры.

Главной особенностью сюжетно-ролевых игр является наличие в игре сюжета.

Сюжет представляет собой набор последовательных событий, между которыми прослеживается структурированность и взаимосвязь. Основными особенностями сюжетно-ролевой игры являются:

- определенные правила игры. Сюжетная игра не сможет состояться, если не будут соблюдаться ее правила;
- преобладание в игре социальных мотивов. Играя в сюжетно-ролевую игру, ребенок «примеряет» на себя социальные роли взрослого человека, учится быть взрослым и «ничего не бояться»;

- наличие в сюжетно-ролевых играх эмоций, что дает возможность развивать эмоциональную сферу ребенка, что также положительно влияет на преодоление страхов у старшего дошкольника;

- развитие интеллекта ребенка в процессе сюжетно-ролевой игры. Чем сложнее сюжет игры, тем больше происходит умственное развитие ребенка;

- в сюжетно-ролевых играх происходит развитие творческого воображения ребенка. Необходимость импровизации в игре усиливает развитие детского воображения;

- также положительное влияние сюжетно-ролевые игры оказывают на развитие коммуникативных навыков ребенка [30; 33].

Таким образом, сюжетно-ролевая игра является надежным методом развития эмоционально-волевой, интеллектуальной и творческой сферы у старших дошкольников с высоким проявлением страхов. Посредством наличия в сюжетно-ролевых играх эмоций происходит эмоциональное развитие ребенка и коррекция имеющихся у дошкольника страхов.

Другим видом игр в психологической коррекции страхов у старших дошкольников являются театрализованные игры:

- в театрализованных играх происходит формирование социальных навыков детей благодаря тому, каждое из произведений направлено на формирование у ребенка положительных социальных качеств, ребенок учится быть смелым и преодолевать страхи;

- театральная деятельность позволяет ребенку решать многие проблемные ситуации опосредованно — от имени персонажа. Это помогает преодолеть застенчивость, неуверенность и страхи, которые у него есть.

Таким образом, в процессе театрализованных игр у детей с высоким уровнем проявления страхов происходит эмоциональное развитие: дети учатся понимать и выражать различные эмоциональные состояния, а также преодолевать собственные страхи от лица другого героя.

Положительное влияние в психологической коррекции страхов старших дошкольников занимают подвижные игры.

Подвижные игры с правилами – это разумные, активные действия ребенка, цель которых достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех игроков правилами. В процессе подвижных игр происходит снятие эмоционального напряжения, ребенок теряет интерес к имеющимся у него страхам.

Творческие игры – это еще один из методов психологической коррекции страхов у старших дошкольников.

Творческие игры – это игры, в которых проявляются образцы, вмещающие в себя условное превращение окружающего. Творческие игры оказывают значительное влияние на целостное развитие ребенка с высоким проявлением страхов, в том числе на развитие у него эмоционально-волевой сферы [16].

Также психологи выделяют следующие методы психологической коррекции страхов у старших дошкольников:

- использование дыхательных упражнений, позволяющих с помощью дыхания успокоить нервную систему;

- аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка – это психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса, вызванного страхами;

- психотерапевтические сказки. Психотерапевтическая сказка – сказка, благодаря которой, собственно, происходят позитивные изменения в состоянии и поведении ребенка. В процессе психотерапевтических сказок ребенок учится на примере главного героя преодолевать страхи [9];

- метод ароматерапии. Метод использования ароматерапии является эффективным методом снижения эмоционального напряжения старшего дошкольника, вызванного высоким уровнем тревожности и страхами. Это уникальный метод решения психологических и соматических патологий, позволяющий корректировать и предотвращать негативные эмоциональные состояния;

- пескотерапия. В процессе пескотерапии раскрывается индивидуальность каждого ребенка, решаются его психологические затруднения, преодолеваются страхи и снимается эмоциональное напряжение [26];

- арт-терапия. Арт-терапия — направление в психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В процессе занятий творчеством у старшего дошкольника происходит развитие эмоционально – волевой сферы, улучшаются когнитивные процессы, преодолеваются эмоциональные напряжения [38].

Также, важно отметить особенности проведения занятий по коррекции страхов старших дошкольников.

По словам М.А. Панфиловой, проведение занятий по коррекции страхов у старших дошкольников необходимо учитывать их эмоциональное состояние, поэтому рекомендуется варьировать виды деятельности во время урока и строго соблюдать время занятий [36].

Для того чтобы работа по психологической коррекции страхов у старших дошкольников завершилась успехом, необходимо соблюдать следующие условия:

- систематичность;
- последовательность;
- целостность;
- работа с родителями ребенка.

Таким образом, как считают отечественные исследователи, наиболее распространёнными страхами в старшем дошкольном возрасте являются страхи, связанные с опасностями собственной жизни и жизни родителей (страх заболеть, грабителей, войны, больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей), боязнь стихийных бедствий, темноты, чужих людей, высоты, глубины и т.д.). Знание типов страхов, проявляющихся у старших дошкольников, необходимо при построении коррекционной работы по их преодолению.

Коррекционная работа по преодолению страхов старших дошкольников предполагает использование игровых методов. При построении и проведении коррекционных занятий необходимо принимать во внимание усталость учащихся. Поэтому рекомендовано менять занятия во время урока, а также точно придерживаться времени урока. Для того чтобы работа по коррекции страхов у старших дошкольников была успешной, необходимо соблюдать следующие условия: системность, последовательность, добросовестность, проведение работы с родителями ребенка [36].

Далее в Главе 2 мы рассмотрим реализацию программы мероприятий, направленных на коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста.

Вывод по Главе 1

Теоретическое исследование подходов к проблеме психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста позволило сделать нам следующие выводы:

1. В определении страха существует множество вариантов. В данном исследовании мы будем использовать определение А.И. Захарова, который считал, что страх – это эмоциональная реакция на конкретную угрозу, которая может нанести вред благополучию и жизни человека.

Как и у всех психологических явлений, у чувства страха есть причины, которые можно разделить на две основные: внешние причины (реальная опасность или угроза) и скрытые причины (детские травмы, воспоминания). Также причины страха могут варьироваться в зависимости от уровня сознания человека: очевидные причины (боль, рост, замкнутое пространство, одиночество); скрытые причины (угрожающих событий нет, но человек их воспринимает).

2. Старший дошкольный возраст характеризуется увеличением количества взаимоотношений ребенка и овладение социальным пространством. Также значимым проявление старшего дошкольного возраста является формирование самосознания ребенка, чувства ответственности за свои поступки. Знание психологических и физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста способствуют более полной и эффективной развивающей психологической работе. Учет возрастных характеристик при составлении плана психологической работы позволяет учитывать принципы работы со старшими дошкольниками.

3. При психологической коррекции страхов у старших дошкольников широко распространено использование игровых методов:

1. Сюжетно-ролевые игры.
2. Театрализованные игры.
3. Подвижные игры.

4. Творческие игры.

5. Дидактические игры.

Также выделяют следующие методы психологической коррекции страхов у старших дошкольников: использование дыхательных упражнений, позволяющих с помощью дыхания успокоить нервную систему, аутогенная тренировка, психотерапевтические сказки, метод ароматерапии, пескотерапия, арт-терапия. При построении и проведении коррекционных занятий следует учитывать усталость учащихся. Поэтому рекомендовано менять занятия во время урока, а также строго придерживаться время урока. Для того чтобы работа по психологической коррекции страхов у старших дошкольников была успешной, необходимо соблюдать следующие условия: систематичность, последовательность, целостность, ведение работы с родителями ребенка.

ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста

Исследование проводилось в период с октября 2022 по март 2023 года на базе МБДОУ № xxx города Красноярска. В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста.

Объем выборки: 20 человек (возраст дошкольников: 5 лет). Из участников исследования: 12 мальчиков, 8 девочек.

Кроме того, в данном исследовании принимали участие родители старших дошкольников. Основная работа велась с матерями старших дошкольников.

На диагностику до проведения программы и после проведения программы, было выделено 6 часов. На проведение программы, 30 часов.

1. Первый этап – предпроектный этап – проводится диагностика характеристик страхов детей старшего дошкольного возраста с использованием выбранных методик. Полученные данные подвергаются качественному и количественному анализу. Результаты исследования доводятся до родителей в индивидуальной беседе.

2. Второй этап – проектный этап – апробируется и реализуется программа мероприятий, направленных на психологическую коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста.

3. Третий этап – аналитический этап – проводится статистическая обработка данных с использованием t-критерия Стьюдента и выявляется эффективность проведенной работы.

В процессе коррекционной работы по преодолению страхов старших дошкольников нами была апробирована авторская программа Н.Ю. Беляевой «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста» [10].

Пояснительная записка.

В настоящее время наблюдается рост распространенности нарушений психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Нарушения психологического здоровья соответствуют выраженному повышению тревожности, что может привести к значительному снижению внимания, особенно произвольного. Дети старшего дошкольного возраста с тяжелыми состояниями страха и тревоги склонны к повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Наличие этих негативных состояний у старших дошкольников является причиной написания данной программы.

Данная программа направлена на решение проблемы оказания психологической коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Для устранения страхов и тревожности у детей дошкольного возраста используются несколько подходов: работа с самими детьми, работа с их родителями и реализация задач, направленных на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в дошкольном учреждении.

Цель программы – решение проблемы психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Создание условий, позволяющих преодолеть страхи детей старшего дошкольного возраста.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.
4. Содействовать развитию творческих задатков.

Критерии эффективности программы:

- преодоление страхов;
- преодоление тревожности;
- повышение уверенности в собственных силах;

- формирование у родителей базы знаний о детских страхах.

Методы и техники, используемые в программе.

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

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

Функциональная музыка. Успокаивающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

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

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

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

Срок реализации программы: 6 месяцев.

Количество занятий с детьми: 12, количество человек: 4 группы по 5 человек, частота встреч: 2 раза в месяц, продолжительность каждого занятия: 20 минут. Количество встреч с родителями: 6.

Организация занятия предусматривает подбор методов и их проведение таким образом, чтобы на протяжении занятия у старшего дошкольника сохранялся устойчивый интерес.

В данной программе предусмотрено проведение трёх основных блоков занятий:

1. Развлекательные (контактные) – 1 занятие – включает объединение детей, задания, направленные на создание доброй и безопасной обстановки.

2. Коррекционно-направленные + обучающие – 8 занятий – коррекция эмоциональных нарушений (страхов, тревожности, неуверенности в себе), обучение.

3. Развлекательные + обучающие + контрольные.

Аналитический этап позволяет увидеть эффективность коррекционной работы.

Контроль осуществляется с использованием всех ранее использованных диагностических материалов. Результаты заносятся в психологические таблицы и сравниваются.

Каждому этапу выделяется определенное количество времени:

- приветствие – 2 минуты;
- разминка – 5 минут;
- коррекционно-развивающий этап – 10 минут;
- подведение итогов – 2 минуты;
- прощание – 1 минута.

Таблица 2

Примерное содержание работы по программе

Сроки проведения	Работа с детьми 5 лет	Работа с родителями
1	2	3
Октябрь	<p><u>Занятие № 1 (20 минут)</u> Тема: <i>Здравствуйте, это я.</i> Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.</p> <p><u>Занятие № 2 (20 минут)</u> Тема: <i>Моё имя.</i> Цель: развитие своего «Я», развитие ощущений близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.</p>	<p>Просвещение: (2,5 часа) <i>«Мешок со страхами»</i></p>
Ноябрь	<p><u>Занятие № 3 (20 минут)</u> Тема: <i>Моя кровать – моя крепость.</i> Цель: способствовать формированию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.</p> <p><u>Занятие № 4 (20 минут)</u> Тема: <i>Страх мой – враг мой.</i> Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха.</p>	<p>Консультация: (2,5 часа) <i>«Все о страхах»</i> Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме.</p>

Окончание Таблицы 2

1	2	3
Декабрь	<p><u>Занятие № 5 (20 минут)</u> Тема: <i>Почему грустил трусишка.</i> Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения.</p> <p><u>Занятие № 6 (20 минут)</u> Тема: <i>Поединок двух страхов.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов</p>	<p>Консультация – практикум (2,5 часа): <i>«Детский невроз страха»</i></p> <p>Памятка для родителей: «Шесть рецептов избавления от гнева»</p>
Январь	<p><u>Занятие № 7 (20 минут)</u> Тема: <i>Не страшно, а смешно!</i> Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.</p> <p><u>Занятие № 8 (20 минут)</u> Тема: <i>Смелость города берет.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p>	<p>Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста (1,5 часа).</p>
Февраль	<p><u>Занятие № 9 (20 минут)</u> Тема: <i>Смелый трусишка.</i> Цель: совершенствовать пути преодоления страха.</p> <p><u>Занятие № 10 (20 минут)</u> Тема: <i>Как побороть страх.</i> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.</p>	<p>Семинар-практикум для родителей «Профилактика страхов дошкольников» (2,5 часа)</p>
Март	<p><u>Занятие № 11 (20 минут)</u> Тема: <i>Спать пора.</i> Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.</p> <p><u>Занятие № 12 (20 минут)</u> Тема: <i>Не боимся паука.</i> Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.</p>	<p>Итоговое родительское собрание (2,5 часа)</p>
Итог:	<p>12 занятий (по 2 занятия в месяц). 20 детей разделили на 4 подгруппы по 5 человек. Общее время работы с детьми: 16 часов.</p>	<p>6 встреч. Общее время работы с родителями: 14 часов.</p>

Ожидаемые результаты данной программы:

- снижение количества и выраженности страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста;

- повышение сплоченности среди детского коллектива;
- повышение уверенности в собственных силах у старших дошкольников;
- формирование системы знаний о детских страхах у родителей старших дошкольников. Подробное описание данной программы и материалы к ней представлены в Приложении Г, Приложении Д и Приложении Е.

2.2. Реализация программы

В рамках представленной выше программы нами был организован предпроектный этап исследования страхов детей старшего дошкольного возраста. Для этого были использованы следующие диагностические методики:

1. Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой. Подробное описание данной методики и материалы к ней представлены в Приложении А.

2. Методика «Паровозик» С.В. Велиевой. Подробное описание данной методики и материалы к ней представлены в Приложении Б.

3. Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка. Тест построен на том, что анкету заполняют родители. Подробное описание данной методики и материалы к ней представлены в Приложении В.

Первым предпроектным этапом исследования стало выявление выраженности страхов детей старшего дошкольного возраста при помощи методики «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

Представим полученные в ходе исследования результаты:

- наиболее распространёнными страхами, среди старших дошкольников являются медицинские страхи (страх уколов и страх «зубного врача», страх своей смерти, социально-опосредованные страхи);

- среднюю распространённость у детей старшего дошкольного возраста имеют страхи, связанные с причинением физического ущерба (страх пожара), страхи сказочных персонажей (страх Бабы-Яги) и страх темноты;

- менее всего распространены пространственные страхи.

Далее, выявим степень выраженности страхов среди детей старшего дошкольного возраста.

Стоит отметить, что среднее число страхов: в старшем дошкольном возрасте (по данным автора методики) составляет:

у девочек – 10,3;

у мальчиков – 8,2.

Выраженность показателей менее возрастных норм – низкий уровень страхов, показатель равный или более на 1–2 балла – средний уровень выраженности страхов, показатель, превышающий норму более чем на 2 балла – высокий уровень выраженности страхов у старшего дошкольника (преневротическое состояние).

Данные представлены на Рисунке 1.

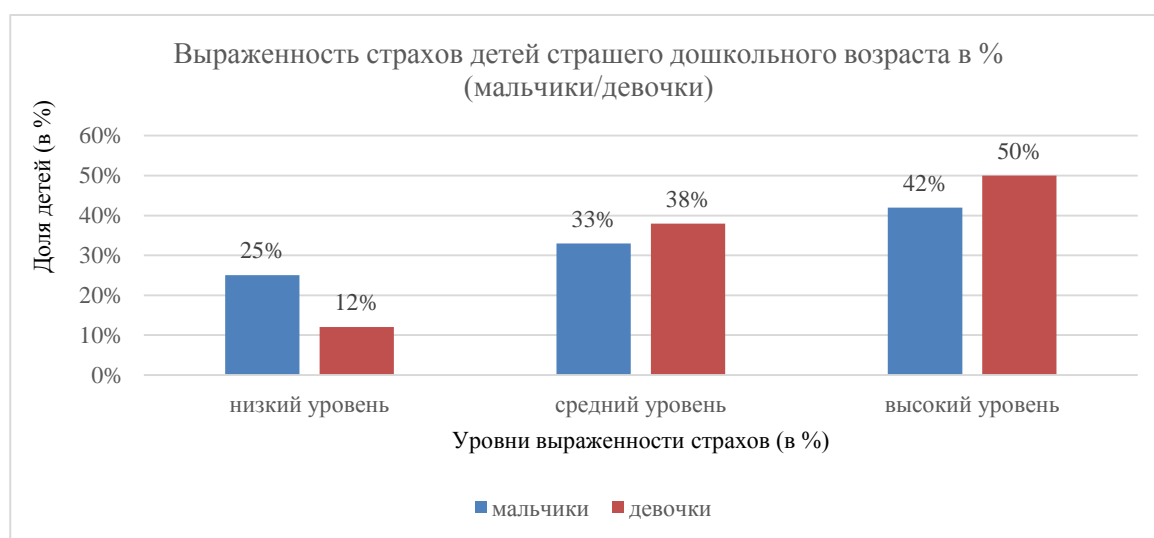


Рис. 1. Результаты исследования выраженности страхов детей старшего дошкольного возраста (мальчики/девочки) по методике «Страхи в домиках»

А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

На гистограмме 1 видно, что у старших дошкольников преобладает высокий уровень страхов, при этом, показатели мальчиков и девочек различаются: 42% мальчиков и 50% девочек имеют высокий уровень проявления страхов.

Схожими оказались показатели выраженности у старших дошкольников (мальчики и девочки) среднего уровня выраженности страхов: 33% и 38%. Из этого следует, что более 1/3 старших дошкольников имеют уровень выраженности страхов, близкий к возрастным нормам.

Низкий уровень страхов был выявлен у 25% мальчиков и 12% девочек. Отсюда видно, что меньшую склонность к страхам среди дошкольников имеют мальчики.

Сводные данные по всем детям представлены на Рисунке 2.

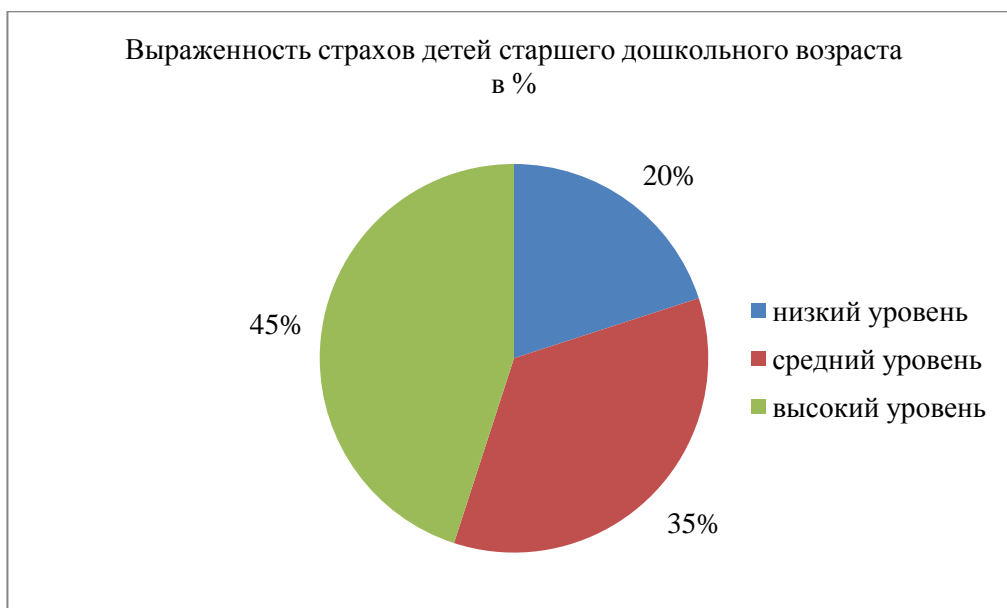


Рис. 2. Результаты исследования выраженности страхов детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках»

А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

На диаграмме 2 видно, общее количество детей старшего дошкольного возраста по каждому уровню выраженности страхов: наиболее выражен среди всех детей высокий уровень страхов (45%). Средний уровень (35%) и менее всего у детей был выявлен низкий уровень страхов (20%).

Далее мы провели диагностику детей старшего дошкольного возраста по методике «Паровозик» С.В. Велиевой.

Данные представлены на Рисунке 3.

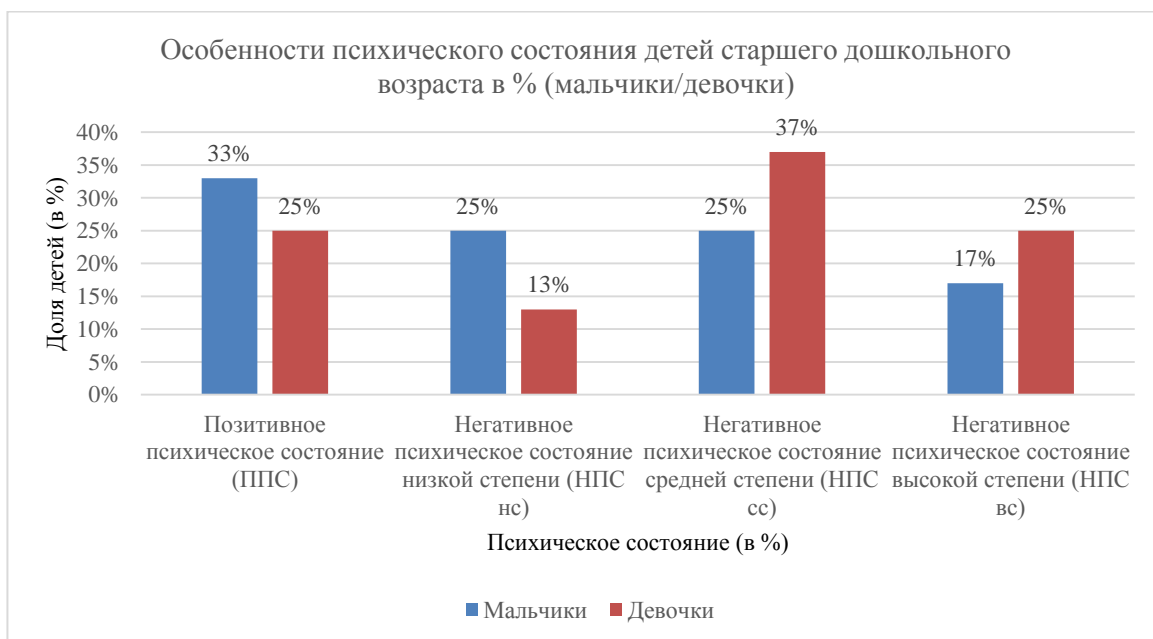


Рис. 3. Результаты исследования психического состояния детей старшего дошкольного возраста (мальчики/девочки) по методике «Паровозик» С.В. Велиевой

На гистограмме 3 видно, что у мальчиков преобладает позитивное психическое состояния (33%):

Позитивные эмоциональные состояния – положительные эмоции, воспринимаемые детьми, как хорошее самочувствие и настроение: радость, интерес, удовлетворенность. Сопровождаются благотворным расширением мелких кровеносных сосудов, притоком крови к органам, увеличением двигательной активности.

Среди девочек преобладает негативное психическое состояние средней степени (37%):

Эмоциональные состояния приобретают патологический характер, когда их продолжительность, интенсивность и содержание не соответствуют ситуации, что может приводить к физическому и психологическому дискомфорту.

Психоэмоциональные расстройства проявляются через неразумность и неадекватность аффектов, время их проявления выходит за рамки обычных временных рамок, они мешают выполнению социальных функций и могут быть восприняты как болезненные или незаметны человеком.

Представленные результаты исследования свидетельствуют о том, что негативное психическое состояние, характеризующееся преобладанием страхов, тревожности и повышенной нервозности у ребенка, является довольно распространенным явлением в детской психологии.

Менее выражено среди мальчиков: негативное психическое состояние низкой степени (25%) и негативное психическое состояние средней степени (25%), менее всего среди мальчиков выражено негативное психическое состояние высокой степени (17%).

При этом, менее выражено среди девочек: позитивное психическое состояние (25%), негативное психическое состояние высокой степени (25%), менее всего представлено негативное психическое состояние низкой степени (13%).

Сводные данные по всем детям представлены на Рисунке 4.

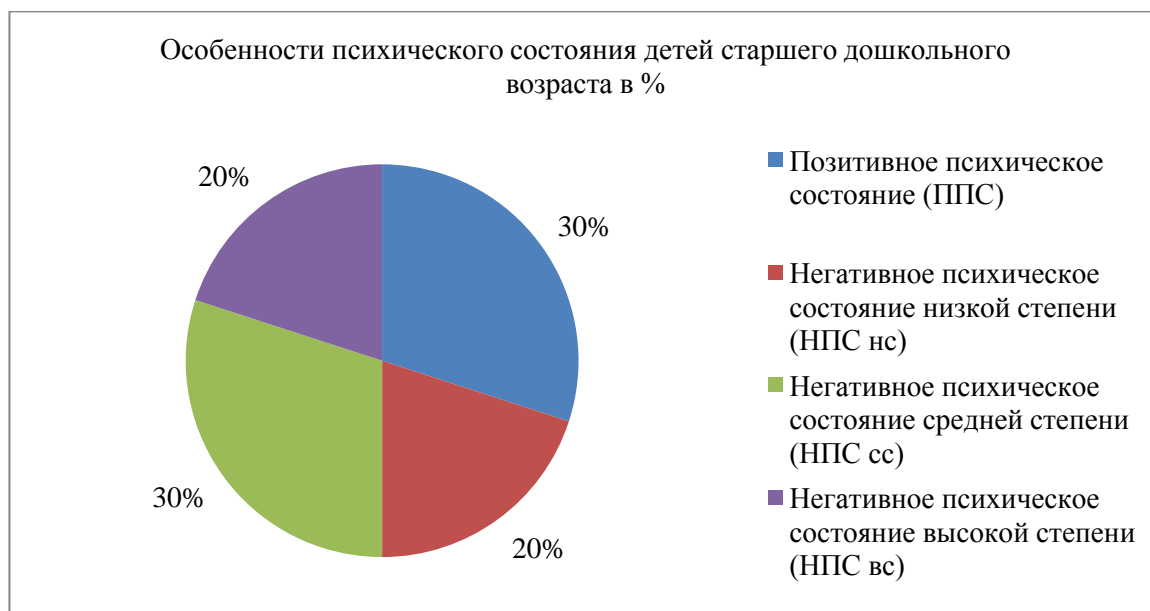


Рис. 4. Результаты исследования психического состояния детей старшего дошкольного возраста по методике «Паровозик» С.В. Велиевой

На диаграмме 4 видно, общее количество детей старшего дошкольного возраста по каждому состоянию. Наиболее выражено среди всех детей: позитивное психическое состояния (30%) и негативное психическое состояние средней степени (30%). Менее всего представлены негативное психическое состояние низкой и высокой степени (по 20 %).

В целом следует отметить, что достаточно большое количество детей имеют ту или иную степень выраженности негативного психического состояния, что требует проведения психологической работы по данному направлению.

Последним предпроектным этапом исследования стало выявление уровня тревожности при помощи теста А.И. Захарова для родителей.

Данные представлены на Рисунке 5.



Рис. 5. Результаты исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста (мальчики/девочки) по тесту А.И. Захарова

На гистограмме 5 видно, что у мальчиков наиболее выражены состояния: «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (25%), «необходимо внимание к этому ребенку» (25%), «отклонения несущественны и являются выражением проходящих

возрастных особенностей ребенка» (25%). Менее всего для мальчиков характерны состояния: «невроз» (8%) и «невроз был или будет в ближайшее время» (17%).

Рассматривая результаты девочек, мы выявили, что преобладают: «невроз был или будет в ближайшее время» (25%), «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (25%), «отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка» (25%). Менее представлены состояния: «невроз» (12%), «необходимо внимание к этому ребенку» (13%).

Сводные данные по всем детям представлены на Рисунке 6.



Рис. 6. Результаты исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста по тесту А.И. Захарова

На диаграмме 6 видно, общее количество детей старшего дошкольного возраста по каждому состоянию.

Наиболее выражены состояния всех детей: «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (25%) и «отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка» (25%). Менее выражены состояния: «невроз был или

будет в ближайшее время» (20%) и «необходимо внимание к этому ребенку (20%). Менее всего для детей характерны состояния «невроз» (10%).

В целом, по результатам данной методики выявляется склонность старших дошкольников к состояниям тревожности.

По результатам предпроектного этапа была выявлена необходимость психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста. Для этого нами была использована программа занятий, представленная в пункте работы 2.1. Для того чтобы оценить эффективность апробированной программы, был организован аналитический этап исследования.

Первым аналитическим этапом исследования было проведение диагностики детей старшего дошкольного возраста при помощи методики «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

Из полученных нами результатов, можно выявить следующее:

- наиболее распространёнными страхами, среди старших дошкольников на аналитическом этапе исследования являлись: страх смерти, медицинские страхи;

- среднюю распространённость у детей старшего дошкольного возраста имеют страхи, связанные с причинением физического ущерба (страх пожара), страхи сказочных персонажей (страх Бабы-Яги) и страх темноты;

- менее всего распространены пространственные страхи и кошмарных снов.

Далее, выявим степень выраженности страхов среди детей старшего дошкольного возраста и сравним показатели с показателями предпроектного этапа.

Данные представлены на Рисунке 7.

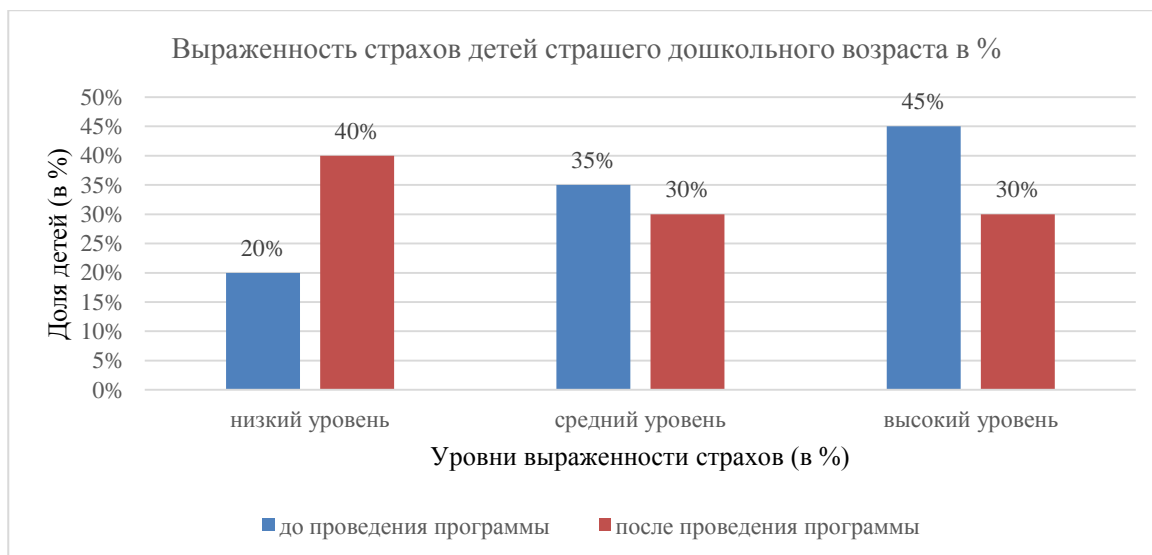


Рис. 7. Результаты исследования выраженности страхов детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, до проведения программы/после проведения программы

На гистограмме 7 видно, что на аналитическом этапе исследования уровень выраженности страхов изменился следующим образом:

- среди старших дошкольников стал преобладать низкий уровень выраженности страхов (было 20%, стало 40%);
- средний уровень выраженности страхов дошкольников практически не изменился (было 35%, стало 30%);
- выраженность высокого уровня страхов старших дошкольников снизилась (было 45%, стало 30%).

Аналитический этап подтверждает эффективность реализованной нами программы занятий по психологической коррекции страхов старших дошкольников.

Далее мы провели диагностики детей старшего дошкольного возраста по методике «Паровозик» С.В. Велиевой.

Из полученных нами результатов, можно выявить следующее:

- наиболее распространённым эмоциональным состоянием среди детей является позитивное психическое состояние (42% мальчики, 37% девочки), сводное по всем детям (40%);

- умеренно распространёнными эмоциональными состояниями среди детей является: негативное психическое состояние низкой степени (25% мальчики, 25 % девочки), сводное по всем детям (25%); и негативное психическое состояние средней степени (25% мальчики, 25 % девочки), сводное по всем детям (25%);

- негативное психическое состояние высокой степени среди детей на аналитическом этапе является низко распространённым (8% мальчики, 13% девочки), сводное по всем детям (10%);

Сравним результаты исследования до проведения программы и после проведения программы, отобразим их на Рисунке 8.

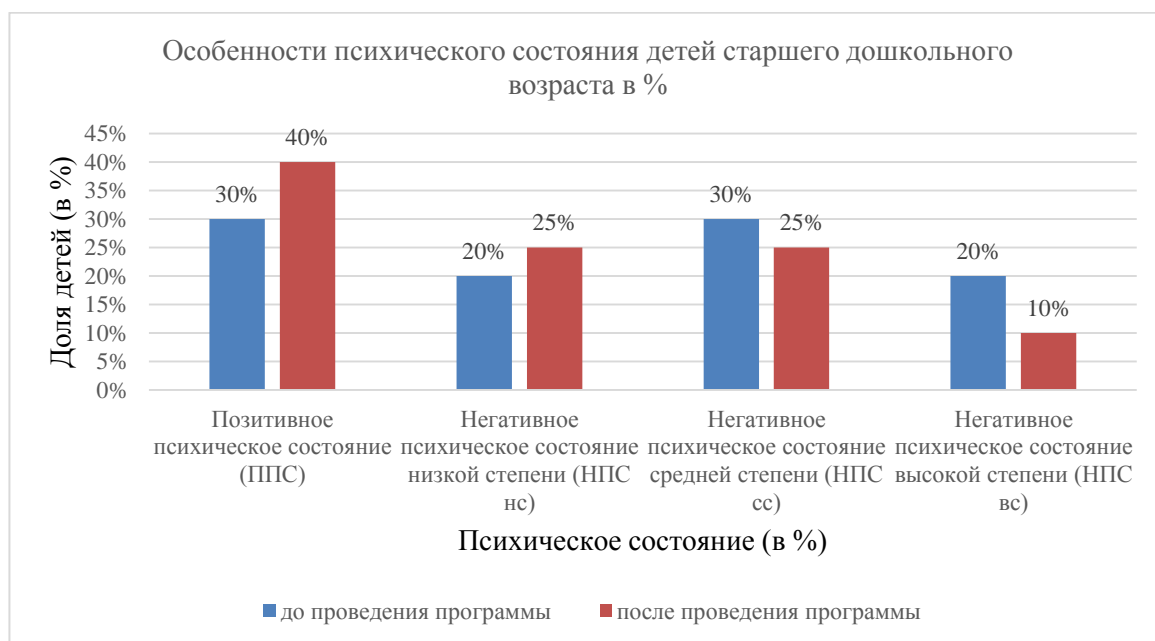


Рис. 8. Результаты исследования психического состояния детей старшего дошкольного возраста по методике «Паровозик» С.В. Велиевой, до проведения программы/после проведения программы

На гистограмме 8 видно, что у старших дошкольников на аналитическом этапе исследования наблюдались следующие изменения:

- увеличилось количество детей, которые испытывают позитивное психическое состояние (было 30%, стало 40%);
- увеличилось количество детей, которые испытывают негативное психическое состояние низкой степени (было 20%, стало 25%);
- уменьшилось количество детей, которые испытывают негативное психическое состояние средней степени (было 30%, стало 25%);
- уменьшилось количество детей, имеющих негативное психическое состояние высокой степени (был 20%, стало 10%).

Отсюда следует, что у детей наблюдаются позитивные изменения психического состояния.

Последним аналитическим этапом исследования стало выявление уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста при помощи теста А.И. Захарова для родителей.

По полученным данным:

- «невроз» на аналитическом этапе среди детей выявлен не был;
- «невроз был или будет в ближайшее время»: 8% мальчиков, 12,5% девочек, сводное по всем детям (10%);
- «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания»: 8% мальчиков, 12,5% девочек, сводное по всем детям (10%);
- «необходимо внимание к этому ребенку»: 25% мальчиков, 12,5% девочек, сводное по всем детям (20%);
- «отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка»: 59% мальчиков и 62,5% девочек, сводное по всем детям (60%).

Представим полученные данные наглядно и сравним их с результатами предпроектного этапа на Рисунке 9.

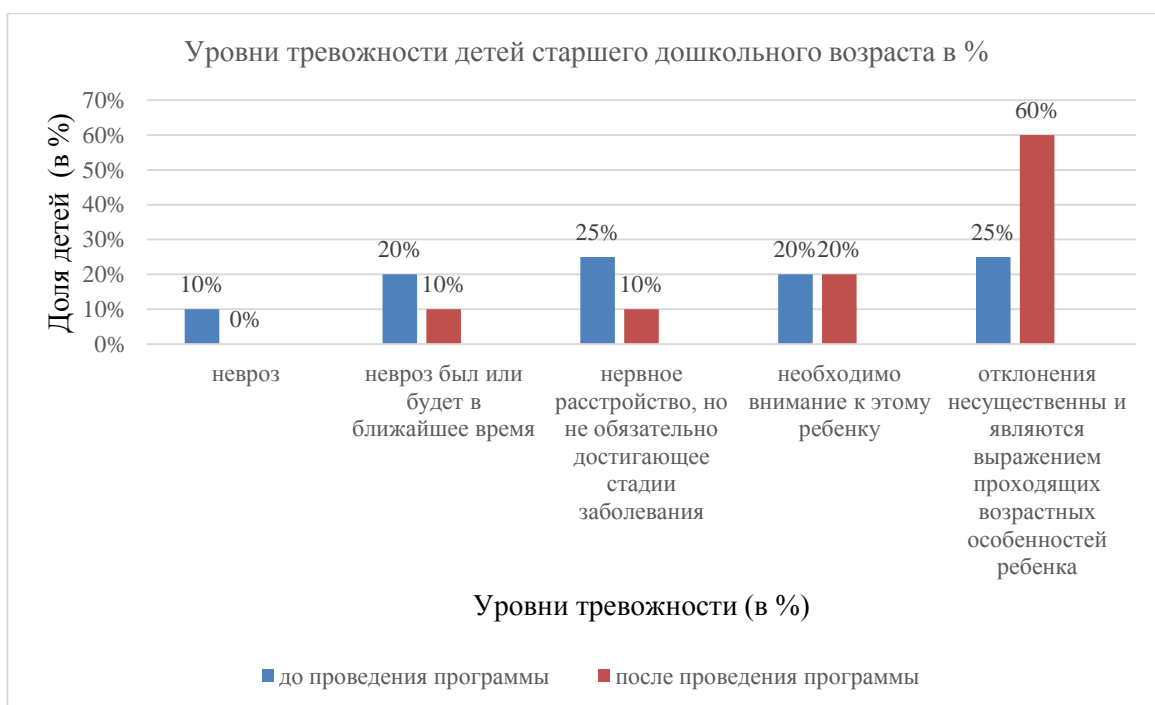


Рис. 9. Результаты исследования тревожности детей старшего дошкольного возраста по тесту А.И. Захарова, до проведения программы/после проведения программы

На гистограмме 9 видно, что у старших дошкольников на аналитическом этапе были выявлены следующие изменения состояния тревожности:

- не было выявлено детей, имеющих невроз (было 10%, стало 0%);
- уменьшилось количество детей, имеющих состояние тревожности «невроз был или будет в ближайшее время» (был 20%, стало 10%);
- уменьшилось количество детей, имеющих состояние тревожности «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (было 25%, стало 10%);
- неизменным осталось количество детей, с уровнем тревожности «необходимо внимание к этому ребенку» (20%);
- увеличилось количество детей с показателем «отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка» (было 25%, стало 60%).

В целом, по результатам данной методики выявляется уменьшение выраженности тревожности детей.

Таким образом, после реализации коррекционной программы занятий по преодолению страхов старших дошкольников выявляется снижение данного показателя, что является критерием эффективности апробированной программы занятий.

Далее, в рамках аналитического этапа мы провели расчет, с использованием метода математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Для подтверждения или опровержения проектной идеи мы сравнили данные предпроектного и аналитического этапов. Для расчетов показателей мы использовали онлайн программу [20].

Результаты расчета t-критерия Стьюдента данных предпроектного и аналитического этапов по методике А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»:

Результат: $t_{Эмп} = 3.5$

Критические значения (t Кр):

$p \leq 0.05 = 2.02$;

$p \leq 0.01 = 2.71$.

Полученное эмпирическое значение t (3.5) находится в зоне значимости.

Результаты расчета t-критерия Стьюдента данных предпроектного и аналитического этапов по методике «Паровозик» С.В. Велиевой:

Результат: $t_{Эмп} = 2.4$

Критические значения (t Кр):

$p \leq 0.05 = 2.02$;

$p \leq 0.01 = 2.71$.

Полученное эмпирическое значение t (2.4) находится в зоне неопределенности.

Результаты расчета t-критерия Стьюдента данных предпроектного и аналитического этапов по анкетированию родителей по тесту на оценку уровня тревожности ребенка А.И. Захарова:

Результат: $t_{Эмп} = 2$

Критические значения ($t_{Кр}$):

$p \leq 0.05 = 2.02$;

$p \leq 0.01 = 2.71$.

Полученное эмпирическое значение t (2) находится в зоне незначимости.

В результате полученных данных, мы можем говорить о том, что проведенная нами работа психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста, привела к положительной динамике, за счет того, что показатель t-критерия Стьюдента по методике А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», находится в зоне значимости.

Вывод по Главе 2

В ходе экспериментального исследования психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста были получены следующие результаты:

По результатам предпроектного этапа было выявлено следующее:

- наиболее распространёнными страхами, среди старших дошкольников являются медицинские страхи (страх уколов и страх «зубного врача», страх своей смерти, социально-опосредованные страхи);

- у мальчиков преобладает позитивное психическое состояние. Позитивные эмоциональные состояния – положительные эмоции, воспринимаемые детьми, как хорошее самочувствие и настроение: радость, интерес, удовлетворенность. Сопровождаются благотворным расширением мелких кровеносных сосудов, притоком крови к органам, увеличением двигательной активности. Среди девочек преобладает негативное психическое состояние средней степени. Эмоциональные состояния приобретают патологический характер, когда их продолжительность, интенсивность и содержание не соответствуют ситуации, что может приводить к физическому и психологическому дискомфорту;

- у мальчиков наиболее выражены состояния тревожности такие как: «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания», «необходимо внимание к этому ребенку», «отклонения несущественны». Менее всего для мальчиков характерны состояния: «невроз», «невроз был или будет в ближайшее время».

Рассматривая результаты девочек, мы выявили, что преобладают: «невроз был или будет в ближайшее время», «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания», «отклонения несущественны». Менее представлены состояния: «невроз», «необходимо внимание к этому ребенку».

По результатам предпроектного этапа была выявлена необходимость психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста. Для этого нами была использована программа занятий, представленная в пункте работы 2.1.

В процессе коррекционной работы по преодолению страхов старших дошкольников нами была апробирована авторская программа Н. Ю. Беляевой «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста».

Данная программа, безусловно, направлена на решение проблемы оказания психологической коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Для того чтобы оценить эффективность апробированной программы, был организован аналитический этап исследования и расчет t-критерия Стьюдента по данным трех методик.

Результаты аналитического этапа подтвердили эффективность реализованной нами программы занятий по психологической коррекции страхов старших дошкольников. Было выявлено снижение выраженности страхов и уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, была выявлена эффективность проведенной нами работы по психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования, для достижения обозначенной нами цели были решены поставленные задачи и получены следующие результаты:

На основе психологической литературы было выявлено, что существует много определений понятия страх. Как и у всех психологических явлений, существуют причины возникновения чувства страха, которые можно разделить на две основные: внешние причины и скрытые причины. Также, причины страха могут различаться в зависимости от уровня сознания человека: очевидные причины (боль, рост, замкнутое пространство, одиночество); скрытые причины (угрожающих событий нет, но человек их воспринимает).

Старший дошкольный возраст характеризуется увеличением количества взаимоотношений ребенка и овладение социальным пространством. Также значимым проявление старшего дошкольного возраста является формирование самосознания ребенка, чувства ответственности за свои поступки. Знание психологических и физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста способствуют более полной и эффективной развивающей психологической работе. Учет возрастных характеристик при составлении плана психологической работы позволяет учитывать принципы работы со старшими дошкольниками.

Наиболее распространёнными страхами в старшем дошкольном возрасте являются: страх заболеть, страх грабителей, страх войны, страх больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей), страх не оправдать ожидания родителей, страх быть наказанным, страх не справиться с заданием, боязнь стихийных бедствий, темноты, чужих людей, высоты, глубины, страх потерять родителей, страх самих родителей (в случае частых наказаний ребенка). Знание видов страхов, проявляющихся у старших дошкольников необходимо при построении коррекционной работы по их преодолению.

Выделяют следующие методы коррекции страхов у старших дошкольников: использование дыхательных упражнений, позволяющих с помощью дыхания успокоить нервную систему, аутогенная тренировка, психотерапевтические сказки, метод ароматерапии, пескотерапия, арт-терапия, игротерапия, телесная терапия и т.д.).

В ходе экспериментального исследования психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста были получены следующие результаты:

По результатам предпроектного этапа было выявлено следующее:

- наиболее распространёнными страхами, среди старших дошкольников являются медицинские страхи;

- у мальчиков преобладает позитивное психическое состояние (33%). Среди девочек преобладает негативное психическое состояние средней степени (37%);

- у мальчиков наиболее выражены состояния тревожности такие как: «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (25%), «необходимо внимание к этому ребенку» (25%), «отклонения несущественны» (25%). Менее всего для мальчиков характерны состояния: «невроз» (8%), «невроз был или будет в ближайшее время» (17%).

Рассматривая результаты девочек, мы выявили, что преобладают состояния: «невроз был или будет в ближайшее время» (25%), «нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания» (25%), «отклонения несущественны» (25%). Менее представлены состояния: «невроз» (12%), «необходимо внимание к этому ребенку» (13%).

По результатам предпроектного этапа была выявлена необходимость психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Для этого нами была использована программа занятий, представленная в пункте работы 2.1.

В процессе коррекционной работы по преодолению страхов старших дошкольников нами была апробирована авторская программа Н. Ю. Беляевой «Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста».

Результаты аналитического этапа подтвердили эффективность реализованной нами программы занятий по психологической коррекции страхов старших дошкольников. Было выявлено снижение выраженности страхов и уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, была выявлена эффективность проведенной нами работы по психологической коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конвенция о правах ребенка: Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г. URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon (дата обращения: 03.12.2022).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 03.12.2022).
3. Абакарова Э.Г. Клинико-психологические аспекты детской тревожности // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 9. С. 15–21.
4. Абдурахманова М.А. Игра дошкольника как средство коррекции детских страхов // Современные проблемы психолого-педагогического образования. 2018. С. 176–181.
5. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: как помочь ребенку: учебно-методическое пособие. М.: Сфера, 2019. 288 с.
6. Андреева Е.Ф. Анализ эффективности психологической коррекции детских страхов у старших дошкольников с результатами констатирующего эксперимента // История, современное состояние и перспективы инновационного развития науки. 2020. С. 82–84.
7. Андреева Е.Ф. Методы и приемы психологической коррекции детских страхов у старших дошкольников // XX Юбилейная всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов. 2019. С. 51–55.
8. Анценгрубер О.М. Коррекция страхов старших дошкольников средствами арт-терапии // Актуальные вопросы современной психологии,

конфликтологии и управления: взгляд молодых исследователей. 2021. С. 12–17.

9. Бежаева Д.Н. Сказкотерапия как средство работы с детскими страхами у дошкольников // Актуальные вопросы современной педагогики. Самара: Асгард, 2016. С. 53–56.

10. Беляева Н.Ю. Программа "Коррекция страхов и тревожности у детей дошкольного возраста". URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2015/05/05/programma-korreksiya-strahov-i-trevozhnosti-u> (дата обращения: 01.02.2023).

11. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Феникс, 2020. 230 с.

12. Булгакова Д.С. Коррекция страхов старших дошкольников с использованием арт-терапии // Перспективы развития науки и общества в условиях инновационного развития. 2018. С. 213–216.

13. Буршит И.Е. К вопросу о диагностике и коррекции страхов у старших дошкольников // Ноксологическое образование проблемы, поиски, перспективы, инновации. 2019. С. 27–32.

14. Велиева С.В. Выявление страхов у дошкольников // Сборник работ молодых учёных МГПУ. Выпуск XIX. Сост. и отв. ред Н. М. Чалов. М.: МГПУ, 2014. С. 52–59.

15. Вознюк В.Д. Исследование страхов у дошкольников с помощью проективных методик // Аллея науки. 2021. Т. 1. № 5(56). С. 843–845.

16. Вознюк В.Д. Взаимосвязь эмоционального развития и страхов дошкольников // Коррекционно-педагогическое образование: электронный журнал. 2021. № 6(30). С. 2–5.

17. Волосникова Т.А. Особенности психологической коррекции страхов старших дошкольников // Современные проблемы общества глазами молодых ученых. 2019. С. 18–24.

18. Гриднева С.В. Стратегии совладающего поведения: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2018. 239 с.

19. Гудонис В.П. Страхи современных старших дошкольников и их родителей // Современное дошкольное образование. 2019. № 4(94). С. 36–45.
20. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов [Электронный ресурс]. М.: Флинта, 2006. URL: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/student> (дата обращения: 10.03.2023).
21. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: СОЮЗ, 2016. 448 с.
22. Иванова А.Н. Изучение тревожности дошкольников и особенностей развития детско-родительских отношений в семье // Научные исследования современных ученых. 2017. С. 405–407.
23. Изард К.Э. Психология эмоций; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. СПб.: Питер, 2018. 460 с.
24. Илларионова И.В. Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. Ч. 1. 2017. № 3 (71). С. 67–70.
25. Калинина А.А. Эмоциональная напряженность как одна из актуальных проблем развития детей старшего дошкольного возраста // Ученые записки Орловского государственного университета. 2017. № 1. С. 259–260.
26. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М.: Российское педагогическое агентство, 2017. 190 с.
27. Карабанова О.А. Роль семьи в возникновении и проявлении детских страхов. М.: Просвещение, 2018. 200 с.
28. Кияшко Д.Ю. Особенности проявления тревожности и страхов у современных дошкольников // Современное образование Витебщины. 2020. № 3(29). С. 36–38.
29. Климова Т.О. Коррекция страхов у старших дошкольников в игровой деятельности // Ratio et Natura. 2020. № 2(2).
30. Костина Л.М. Лонгитюдное исследование эффективности психологической коррекции детской тревожности // Ученые записки Санкт-

Петербургского государственного университета психологии и социальной работы. 2017. № 2. С. 37–40.

31. Кузьмина М.А. Детский невроз страха. М.: Педагогическое общество России, 2018. 208 с.

32. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. СПб.: Речь, 2018. 167 с.

33. Лапшина Л.А. Использование книги-игры "дом монстриков" в работе педагога-психолога для коррекции тревожности и страхов у дошкольников // Наука и образование: новое время. 2019. № 1(30). С. 587–593.

34. Максимов А.М. Как не стать врагом своему ребенку. Книга для детей и родителей, которые хотят быть вместе. М., 2018. 221 с.

35. Макушкина О.М. Страхи старших дошкольников и их связь с особенностями детско-родительских отношений // Современные проблемы и перспективы развития естествознания. 2020. С. 94–98.

36. Панфилова М.А. Коррекция тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития: автореферат. М., 2017. 22 с.

37. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.

38. Румянцева А.В. Преодоление повышенного уровня страха у старших дошкольников с нарушением речи средствами изобразительной деятельности // Modern Science. 2020. № 5. С. 521–524.

39. Терехова М.Д. Психолого-педагогическая коррекция страхов старших дошкольников // Трибуна ученого. 2022. № 2. С. 333–337.

40. Фадеева А.А. Характеристика страхов современных дошкольников // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества. 2018. С. 195–197.

41. Шавшун Т.И. Психолого-педагогическая коррекция страхов у дошкольников средствами интегративной музыкотерапии // Вестник науки и образования. 2019. № 4–2(58). С. 81–87.

42. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. СПб.: Питер, 2011. 88 с.

43. Last, C. G. Assessing fears in anxiety-disordered children with the revised Fear survey schedule for children (FSSC-R) // Journal of Clinical Child Psychology. 2019. Vol. 18. P. 137-141.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т. е. признал, что он боится этого.

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

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. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);

19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);

20. воды;

21. огня;

22. пожара;

23. войны;

24. больших улиц, площадей;

25. врачей (кроме зубных);

26. крови (когда идет кровь);

27. уколов;

28. боли (когда больно);

29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);

30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);

31. опоздать в сад (школу).

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

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

- страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;

- страх смерти (своей);

- боязнь животных;

- страхи сказочных персонажей;

- страх темноты и кошмарных снов;

- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

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

Оценка: возрастные нормы (по А. И. Захарову).

Среднее число страхов: в старшем дошкольном возрасте:

у девочек – 10,3;

у мальчиков – 8,2.

Таким образом, выраженность показателей менее возрастных норм – низкий уровень страхов, показатель равный или более на 1–2 балла – средний уровень выраженности страхов, показатель, превышающий норму более чем на 2 балла – высокий уровень выраженности страхов у старшего дошкольника (преневротическое состояние).

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка — это показатель преневротического состояния».

Таблица 3

Количество страхов в группе детей старшего дошкольного возраста по методике А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», предпроектный этап исследования

№	Количество страхов	
	Мальчики	Девочки
1	13	15
2	14	16
3	13	15
4	15	17
5	16	12
6	10	12
7	9	12
8	10	9
9	10	
10	7	
11	7	
12	7	

Мальчики: низкий уровень = 3 чел.; средний уровень = 4 чел.; высокий уровень = 5 чел.

Девочки: низкий уровень = 1 чел.; средний уровень = 3 чел.; высокий уровень = 4 чел.

Общее всех детей: низкий уровень = 4 чел.; средний уровень = 7 чел.; высокий уровень = 9 чел.

Таблица 4

Результаты исследования по методике А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», предпроектный этап исследования

Группа страхов	Количество детей с выявленными страхами	
	Девочки	Мальчики
Медицинские страхи – боль, уколы, врачи, болезни	5	11
Страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	2	6
Страх смерти (своей)	6	11
Боязнь животных	3	9
Страхи сказочных персонажей	4	7
Страх темноты и кошмарных снов	2	6
Социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества	4	10
Пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	2	5

Таблица 5

Количество страхов в группе детей старшего дошкольного возраста по методике А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», аналитический этап исследования

№	Количество страхов	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
1	11	13
2	11	11
3	11	11
4	11	11
5	11	6

1	2	3
6	9	7
7	9	7
8	9	6
9	5	
10	6	
11	6	
12	5	

Мальчики: низкий уровень = 4 чел.; средний уровень = 3 чел.; высокий уровень = 5 чел.

Девочки: низкий уровень = 4 чел.; средний уровень = 3 чел.; высокий уровень = 1 чел.

Общее всех детей: низкий уровень = 8 чел.; средний уровень = 6 чел.; высокий уровень = 6 чел.

Таблица 6

Результаты исследования по методике А.И. Захарова и М.А.
Панфиловой «Страхи в домиках», аналитический этап исследования

Группа страхов	Количество детей с выявленными страхами	
	Девочки	Мальчики
Медицинские страхи – боль, уколы, врачи, болезни	4	10
Страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	2	6
Страх смерти (своей)	6	11
Боязнь животных	3	7
Страхи сказочных персонажей	4	6
Страх темноты и кошмарных снов	1	5
Социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, одиночества	3	9
Пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	2	4

Методика «Паровозик» С.В. Велиевой

Описание методики:

Цель методики – определение особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Методика применяется индивидуально с детьми от 2,5 лет.

Оборудование:

Белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный).

Процедура проведения

Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне и ребёнку даётся инструкция:

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

Обработка результатов

Таблица 7

№	Кол-во баллов	Совпадения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	1 балл	Фиолетовый вагончик – 2 позиция Чёрный, серый, коричневый – 3 позиция Красный, жёлтый, зелёный – 6 позиция

1	2	3
2	2 балла	Фиолетовый вагончик – 1 позиция. Чёрный, серый, коричневый – 2 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 7 позиция. Синий вагончик – 8 позиция.
3	3 балла	Чёрный, серый, коричневый – 1 позиция. Синий вагончик – 7 позиция. Красный, жёлтый, зелёный – 8 позиция.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- менее 3-х, то психическое состояние оценивается как позитивное;
- 4-6 баллах – как НПС низкой степени;
- при 7 – 9 баллах – как НПС средней степени;
- больше 9 баллов – НПС высокой степени.

Таблица 8

Результаты методики «Паровозик» С.В. Велиевой, предпроектный этап исследования

№	Количество баллов	
	Мальчики	Девочки
1	6	9
2	9	2
3	6	9
4	5	13
5	2	6
6	9	2
7	15	13
8	2	9
9	9	
10	2	
11	14	
12	2	

Мальчики: ППС = 4 чел.; НПС нс = 3 чел.; НПС сс = 3 чел; НПС вс = 2 чел.

Девочки: ППС = 2 чел.; НПС нс = 1 чел.; НПС сс = 3 чел; НПС вс = 2чел.

Общее всех детей: ППС = 6 чел.; НПС нс = 4 чел.; НПС сс = 6 чел; НПС вс = 4 чел.

Таблица 9

Результаты методики «Паровозик» С.В. Велиевой, аналитический этап
исследования

№	Количество баллов	
	Мальчики	Девочки
1	4	7
2	7	1
3	1	4
4	5	5
5	1	2
6	7	1
7	4	10
8	2	7
9	7	
10	1	
11	10	
12	1	

Мальчики: ППС = 5 чел.; НПС нс = 3 чел.; НПС сс = 3 чел; НПС вс = 1 чел.

Девочки: ППС = 3 чел.; НПС нс = 2 чел.; НПС сс = 2 чел; НПС вс = 1 чел.

Общее всех детей: ППС = 8 чел.; НПС нс = 5 чел.; НПС сс = 5 чел; НПС вс = 2 чел.

Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка.

Инструкция

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, настолько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено – ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует «-».

Тест выполняют родители детей 4-10 лет.

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

- данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;
- данный пункт проявляется периодически – 1 балл;
- данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

- От 20 до 30 баллов – невроз.
- От 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.
- От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.
- От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.
- Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Результаты выявления тревожности старших дошкольников по результатам анкетирования родителей А.И. Захарова, предпроектный этап исследования

№	Количество баллов	
	Родители мальчиков	Родители девочек
1	11	12
2	16	6
3	12	16
4	2	11
5	2	17
6	21	4
7	11	21
8	6	2
9	17	
10	5	
11	5	
12	3	

Мальчики: Невроз = 1 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 2 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 3 чел.; Необходимо внимание к этому ребенку = 3 чел.; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 3 чел.
Девочки: Невроз = 1 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 2 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 2 чел.; Необходимо внимание к этому ребенку = 1 чел.; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 2 чел.
Общее всех детей: Невроз = 2 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 4 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 5 чел.; Необходимо внимание к этому ребенку = 4 чел.; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 5 чел.

Таблица 11

Результаты выявления тревожности старших дошкольников по результатам анкетирования родителей А.И. Захарова, аналитический этап исследования

№	Количество баллов	
	Родители мальчиков	Родители девочек
1	2	3
1	4	8

1	2	3
2	8	4
3	7	12
4	2	4
5	2	3
6	13	4
7	7	17
8	4	2
9	17	
10	4	
11	4	
12	3	

Мальчики: Невроз = 0 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 1 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 1 чел; Необходимо внимание к этому ребенку = 3 чел; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 7 чел.

Девочки: Невроз = 0 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 1 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 1 чел; Необходимо внимание к этому ребенку = 1 чел; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 5 чел.

Общее всех детей: Невроз = 0 чел.; Невроз был или будет в ближайшее время = 2 чел.; Нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания = 2 чел; Необходимо внимание к этому ребенку = 4 чел; Отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка = 12 чел.

Из программы Н. Ю. Беляевой рекомендации педагогам по работе с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими различные страхи

1. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

2. Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.

3. Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

4. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

5. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

6. Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив

задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

7. Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

8. Все виды коррекции стоит применять в комплексе.

Коррекционные занятия по программе Н. Ю. Беляевой

Занятие 1. "Здравствуй, это я"

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

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

1. Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем" Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

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

3. Упражнение "Что я люблю?" Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

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

5. Упражнение "Угадай по голосу" Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

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

7. Упражнение "Художники – натуралисты" Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

Занятие 2. "Моё имя"

Цель: раскрытие своего "Я", Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Узнай по голосу"

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

3. Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

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

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

4. Игра "Разведчики"

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

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

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

6. Упражнение "Доверяющее падение"

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

7. Упражнение "Горячие ладошки" См. 1 занятие.

Занятие 3. "Настроение"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. занятие 1.

2. Упражнение "Возьми и передай"

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

3. Упражнение "Неваляшка"

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение "Превращения" Психолог предлагает детям:

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

5. Рисование на тему "Моё настроение"

После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение изобразили.

6. Упражнение "Закончи предложение"

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся...; дети обычно боятся...; мамы обычно боятся...; папы обычно боятся....

7. Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 4. "Настроение"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

2. Упражнение "Злые и добрые кошки"

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

3. Игра "На что похоже моё настроение?"

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

4. Упражнение "Ласковый мелок"

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

5. Упражнение "Угадай что спрятано в песке?"

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

6. Рисование на тему "Автопортрет"

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

7. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 5. "Наши страхи"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

2. Упражнение "Петушины бои"

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

3. Упражнение "Расскажи свой страх"

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

4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким."

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение "Чужие рисунки"

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

6. Упражнение "Дом ужасов"

Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 6. "Я больше не боюсь"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

2. Упражнение "Смелые ребята"

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

3. Упражнение "Азбука страхов"

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

4. Упражнение "Страшная сказка по кругу"

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

5. Упражнение "На лесной полянке"

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"

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

7. Упражнение "Я тебя не боюсь"

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

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 7. "Волшебный лес"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

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

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

3. Упражнение "Лягушки на болоте" См. 1 занятие.

4. Упражнение "Неопределённые фигуры"

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

5. Игра "Тропинка"

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

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

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

7. Упражнение "Доверяющее падение" См. 2. занятие

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 8. "Сказочная шкатулка"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См. 1 занятие.

2. Игра "Сказочная шкатулка"

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

3. Упражнение "Конкурс боюсек"

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

4. Игра "Принц и принцесса"

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

5. Упражнение "Придумай весёлый конец"

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

6. Рисование на тему "Волшебные зеркала"

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

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

7. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 9. "Волшебники"

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем» См. 1 занятие.

2. Игра "Путаница"

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

3. Игра "Кораблик"

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

1. Упражнение "Кони и всадники"

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

5. Упражнение "Волшебный сон"

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

6. Рисуем, что увидели во сне.

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

7. Упражнение "Волшебники"

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

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Занятие 10. "Солнце в ладошке"

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

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

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Неоконченные предложения"

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

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

3. Игра "Баба- Яга"

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

4. Игра "Комплименты"

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...."Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо , мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение "В лучах солнышка"

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

6. Упражнение "Солнце в ладошке"

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

Солнце в ладошке, тень на дорожке, крик петушиный, мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки, пчела на цветке, муравей на травинке,

И рядышком - жук, весь покрытый загаром-

И всё это - мне, и всё это - даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил, любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение "Горячие ладошки"

Из программы Н. Ю. Беляевой родительское собрание «тревожные дети»
(материалы к родительскому собранию)

В дошкольном возрасте дети усваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливают отношения со взрослыми и сверстниками. Процесс социализации у многих протекает нелегко. В настоящее время растёт количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи.

Особую опасность эти состояния представляют на пятом году жизни: "В четыре года у мальчиков и девочек проявляются заострение боязливости и пугливости, робости и нерешительности, чувство вины и переживание случившегося, что говорит о пике эмоционального развития в этом возрасте. Чаще всего отмечается несамостоятельность и пассивность (зависимость), медлительность и тики" (Захаров А.И., Как предупредить отклонения в поведении ребёнка, Москва, Просвещение, 1986).

Тревожность — это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные дети живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?"

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных переживаний ребёнка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные окрики, упрёки, моральные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребёнку не под силу.

Кроме того, в настоящее время значительная часть родителей попала под влияние педагогических теорий, пропагандирующих интеллектуализацию воспитания. Родители готовы, не жалея сил и времени,

учить детей считать, читать, знакомить с основами наук и т. д., при этом они полностью отказываются от интеллектуально ненагруженных, но имеющих психотерапевтический смысл видов общения: бытовой, совместной деятельности, игры и т.п.

Умственная перегрузка приводит к невротизации ребёнка, смещению его самооценки в область образовательных достижений. Жизнь такого ребёнка протекает в обстановке конфликтов с родителями и педагогами. Они постоянно переживают неуспех в деятельности и социальном окружении, испытывают сложности в процессе общения со сверстниками и другими взрослыми. Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, так называемые школьные неврозы. Принято считать, что "школьная тревожность" возникает вследствие столкновения ребёнка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причём, большинство первоклассников переживают не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта, который может быть вызван негативными требованиями, предъявляемыми к ребёнку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; неадекватными, чаще всего завышенными, или противоречивыми требованиями родителей.

Поиск причин позволил выделить две основные группы: биологические, связанные скорее всего с типом нервной системы, и социальные, обусловленные типом детско-родительских отношений (симбиоз, гиперсоциализация, отвержение или их комбинация). Тревожность детей во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность воспитателей или родителей передаётся ребёнку.

Исследования показали, что более тревожными являются мальчики. Установлена такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой (или являются

безработными), жилищными условиями, материальным положением, личными взаимоотношениями. Авторитарный стиль воспитания (Стили семейного воспитания.) тоже не способствует спокойствию детей.

Неблагоприятными последствиями для тревожного ребёнка являются снижение самооценки, рост неуверенности в себе, страх ошибиться, сделать что-то не так, отсюда возникает зависимость от других, несамостоятельность, неадекватные притязания и т. д.

Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д.

Для снижения психомышечного напряжения рекомендуются упражнения "Штанга", "Сосулька", "Шалтай-Болтай", "Насос и мяч", "Ласковый мелок" и др., они проводятся ежедневно воспитателями групп.

Важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

