

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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 педагогики детства

КОРНИЕНКО ОЛЕСЯ НИКОЛАЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕВОЧЕК И
МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Яценко И.А.

Научный руководитель
к.псх.н., доцент Дубовик Е.Ю.

20.05.17

Дата защиты

20.06.2017

Обучающийся

Корниенко О.Н.

20.05.17

Оценка _____

Красноярск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Страх как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.2. Особенности страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста	16
1.3. Организация работы по профилактике детских страхов	24
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	29
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Результаты исследования особенностей проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.....	33
2.3. Рекомендации по снижению страхов детей старшего дошкольного возраста.....	37
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	43
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

ВВЕДЕНИЕ

В ситуации социальной нестабильности на ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому специалисты отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью. В связи с этим наиболее актуальной для практической психологии и педагогики является задача поиска наиболее эффективных путей выявления психологического неблагополучия.

Известно, что появление эмоциональных различных нарушений и других психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве. Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

В последнее время вопросы диагностики страхов приобрели важное значение ввиду их довольно широкого распространения среди детей. Большое внимание проблеме страха уделяется в работе А.С. Спиваковской, А.М. Прихожан, М. Панфиловой, А.И. Захарова впервые в отечественной и мировой практике рассмотрели причины возникновения и развития дневных и ночных страхов. Привели статические данные, показывающие влияние различных факторов: семейной обусловленности, половой принадлежности на формирование страхов, раскрыли взаимосвязь возрастной динамики и наличия страхов [22, с. 56].

По мнению авторов (Л.И. Божович, А.А. Бодалёв, В.С. Мухина, Т.А. Репина и др.) ребёнок как самая чувствительная часть социума подвержен разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями являются тревожность и страхи у детей (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва и другие).

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные области исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике дошкольных учреждений.

Актуальность исследования проблемы определяется еще и тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Цель исследования: изучить особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

В соответствии с предметом и целью исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Дать теоретический анализ научной литературе по проблеме исследования особенности проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста.
2. Подобрать методы диагностики страхов детей старшего дошкольного возраста.
3. Выявить особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.
4. Подобрать рекомендации для педагогов и родителей по снижению страхов детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: страхи детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста, а именно отличия по видовому и количественному показателю.

Методы и методики исследования:

теоретические: анализ и синтез психолого-педагогической литературы;

эмпирические: тестирование.

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

Практическая значимость: мы предполагаем, что специальный подбор рекомендаций для родителей и педагогов, способствует снижению страхов у детей старшего дошкольного возраста. Предложенные рекомендации можно применять в дошкольной практике.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Страх как психолого-педагогическая проблема

Понятие страха разрабатывалось многими исследователями и имеет разные трактовки. По мнению В.В. Юрчук мы находим, что «страх - аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности - угрозы - боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта [29, с. 23].

Чарльз Райкфорт дает следующее определение: «Страх - первичная эмоция, вызванная надвигающейся опасностью и сопровождающаяся желанием спастись бегством».

А.С. Спиваковская определяет страх как «специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывает всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» [24, с. 76].

Известный психолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легковесным торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, владеет предохранительный нрав и сопровождается определенными физическими переменами высшей нервной деятельности, что отображается на частоте пульса и дыхания, показателем артериального давления, выделение желудочного сока.

А.И. Захаров также дал своё определение страху, обозначив его как: «...аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях

артериального давления, выделении желудочного сока».

Таким образом, проанализировав разные трактовки понятия страха, мы остановили свой выбор на определении, данном А. И. Захаровым, так как оно отличается четкостью, точностью и современностью.

Страх - это, ежедневное на первый взор, эмоция, которое мы проверяем по некоторое количество раз в день, характеризуется повадками. Вотан раз, в малолетстве, испытав биологическую реакцию страха, мы станем ее проверять постоянно в схожих ситуациях. «Ребенок часто загоняет страх внутрь себя, чтоб угодить родителям либо не страшить их своими переживаниями, и в результате мы получаем личность, углубленно пораженную неврозом» [9, с. 132].

В психологии и педагогике есть различные классификации страхов. Ю.Л. Неймер выделяется 3 главных вида страхов: настоящий, невротический и страх вольный:

Реальный страх - разумное представление инстинкта самосохранения как обычная реакция на восприятие наружной угрозы.

Страх невротический - различные формы «бесцельного страха» невротиков, появляются из-за отвлечения либидо от обычного внедрения, либо из-за отказа психических инстанций.

Страх свободный - общая неопределённая боязнь, готовая на время привязаться к любой появившейся способности и выражающаяся в состоянии «боязливого ожидания», страх беспредметный, не соединенный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх [4, с. 23].

Овчарова Р.В. выделяет следующие виды страхов [17, с. 123]:

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных деток как отображение необыкновенностей их психического и личного развития. Возникают они под действием последующих причин: присутствие страхов у родителей, беспокойность в отношениях с ребёнком, лишнее предохранение его от угроз и изоляция от общения со сверстниками. Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или совершенное предоставление

свободы ребёнку родителями и иного пола, а еще многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье, отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителями того же пола, в большей степени у мальчиков. Конфликтные отношения между родителями, психические травмы типа испуга, психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются большущей эмоциональной напряженностью, долгим движением или постоянством, неблагоприятным воздействием на создание нрава и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями, избеганием объекта страха. Невротические страхи могут быть итогом долгих и неразрешимых переживаний. Чаще опасаются подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтными. Эти дети не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. Дети, которые не заполучили до школы нужного опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверены в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, чувствуют страх перед учителем.

Разделяют страхи на следующие виды: навязчивые страхи; внушенные страхи; бредовые страхи; сверхценные страхи. К навязчивым страхам относят: гипсофобия - страх высоты; клаустрофобия - боязнь закрытых пространств; агорафобия - боязнь открытых пространств; ситофобия - боязнь воспринимать еду и т.д. [28, с. 156].

Навязчивых страхов сотни и тысячи; все, непременно, перечислить не возможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных ситуациях, опасается обстоятельств, которые могут их за собой вызвать. Наиболее известные так называемые внушенные страхи. Их источник - зрелые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые невольно заражают ребенка страхом, настойчиво,

демонстративно эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок действительно принимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи - упадешь», «Не бери - обожжешься», «Не гладь - укусит», «Не открывай дверь - там чужой дядя» и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это угрожает, но он уже распознает знак волнения, и естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения.

Но если терроризировать «без нужды», так, на любой вариант, то ребенок вполне теряет спонтанность в поведении убежденность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осмотрительным. К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах кроме воли запечатлеются в его психике. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном нраве воссоздания страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как крайний когда-то сопровождался неприятным переживанием. Подобное сочетание осталось в памяти в виде определенного эмоционального следа и сейчас непроизвольно сравнивает с хоть каким внезапным звуковым воздействием [9, с. 132]. Бредовые страхи - это страхи, причину появления которых найти элементарно невозможно. Как, к примеру, разъяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или другую пищу (плоды, овощи или мясо), боится одеть тапки или грузнуть родители. Бредовые страхи часто указывают на суровые отличия в психике ребенка, могут работать истоком развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно повстречать в больницах невроза и больницах, так как это самая томная выкройка. Страхи, связанные с некими идеями (как молвят, с «идеями фикс»), именуются сверхценные. Первоначально они подходят какой-либо жизненной ситуации, а позже становятся настолько важными, что ни о чем ином ребенок мыслить уже не может. К детским сверхценным страхам относят страхи общественные: боязнь отвечать у

доски, заикание. Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий случается тотчас очень трудно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх имеет место быть у 6-7-летних дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через остальные страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так внезапно, неожиданно, навряд ли наступит, и боится остаться один на один с угрожающим местом или жизненными обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться что-то неожиданное и ему никто не сможет подействовать, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детская фантазия поселяет страшных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

В научной литературе также часто, как термин «страх», встречается термин «тревога». Страх и тревога - 2 мнения, соединяемые одними и отдельными другими авторами. По определению А.И. Захарова «... и в страхе, и в тревоге есть совместный возбудимый составляющую в виде ощущения волнения и беспокойства, то есть в обоих мнениях отражено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности». Апофеоз страха и тревоги - ужас. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то действия, которое трудно предсказывать и которое может грозить противными последствиями. Тревога в большей мере присуща людям с различным ощущением личного достоинства, ответственности, долга, сверхчувствительным к собственному расположению и признанию находящихся вокруг. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь (и благополучие) как свою, так и близких людей. Следовательно, если страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога - это эмоционально заостренное

ощущение предстоящей угрозы [26, с. 134]. Тревога, в отличие от страха, - не постоянно отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде веселого волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может получать смысл, как тревоги, так и страха. Человек, окружающий в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, чувствует тревогу, а человек, опасющийся определенных объектов или идей, испытывает страх.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предсказание не пропорционально опасности и тревога принимает затянутое течение. В некоторых вариантах страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, аналогично лаве, выливающейся из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта происхождения страха (страх страха), то тут налицо высочайший, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее, опасается все того, что может даже непрямо угрожать его жизни и благополучию.

Страх и тревога как сравнительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, тревога - в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога - быстрее, ситуационно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожности, напротив, личностно мотивированы и, поэтому, более устойчивы [19, с. 134].

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует распознавать его обыденный, натуральный, или возрастной, и болезненный уровни.

Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, значительно не воздействует на его характер, поведение и отношения с окружающими

людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, так как разрешают избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затянутое, навязчивое, тяжело обратимое течение, произвольность, то имеется совершенное неимение контроля со стороны сознания, как и неблагоприятное действие на характер, межличностные отношения и приспособления человека к общественной реальности.

Иногда выражения страха так явны, что не нуждаются в комментариях, к примеру, ужас, оцепенение, потерянности, рыдание, бегство. Об остальных страхах разрешено судить лишь по ряду косвенных признаков, таковых как рвение, сторониться посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и робость при общении. В страхе есть эмоциональный составляющую, как беспокойство. При остром чувстве беспокойства человека теряется, не обретает нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от переживания голосом и часто замолкает совершенно. Взгляд отсутствующий, представление лица испуганное. Внутри все «опускается», холодеет, тело становится томным, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, «сосет ложечкой», щемит в области сердца, ладошки становятся мокроватыми, либо бледнеет, и человек «обливается прохладным потом». Одновременно он делает немало лишних движений, переминает с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства молвят о перенапряжении психофизиологической функций организма, их расстройстве. При состояниях беспокойства страх скрывается в разных темных закоулках психики, выжидая пригодного момента для проявления. В состоянии беспокойства с господством тревожности отмечаются двигательное побуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость

ожидания, которая выражается спешкой и недостаточным терпением [16, с. 156]. Темп речи ускорен, время от времени в облике трудно управляемого потока слов. Типичны неловкость, лишняя обстоятельность в объяснениях, беспрестанные звонки, что формирует иллюзия занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде вариантов страх одиночества. Стремление все увязать, предугадать ориентировано на предостережение самой способности появления какой-либо противной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение получает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как безызвестное. Для состояния беспокойства с преобладанием страха типичны медленность, связанность и «топтанье на одном месте». Речь не выразительна, мышление пассивно, на сердце «тяжесть», настроение временами угрюмое и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничтожения, идей о самоубийстве, сберегается достаточная энергичность в других, не затронутых - страхом сферах жизнедеятельности. При состояниях хронического беспокойства и страха человек располагаться в напряженном ожидании, просто пугается, редко улыбается, постоянно серьезен и озабочен. Он не может вполне расслабить мышцы, лишне утомляется, ему характерны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на утомление, не удается сразу уснуть, так как препятствуют каждого рода навязчивые идеи, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто говорит во сне, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет, по существу, сам с собой, с собственным неосознанным «я» [15, с. 126].

Характерны неожиданные пробуждения со светлым сознанием, обдумыванием беспокоящих вопросов и нередко их решением. Нет «чувства сна», а есть стремление, как можно ранее пробудиться, при этом появляются спешность, страх не успеть, и все наступает снова. Общение у беспокойных и боязливых людей становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым вокруг привязанностей. Затрудняются

контакты с неизвестными людьми, трудно приступить разговор, легко возникают замешательство и под тормаживание, когда нереально сразу ответить, намериться с мыслями и сказать наиболее основное. Мы видим, что постоянный страх отображается практически на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его настроение и осложняя отношения с окружающими людьми. Последствие страхов разнообразны, и по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные конфигурации. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства беспокойной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много чувств, что их начинает не брать для выражения других чувств, а сам страх, аналогично опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это имеет место быть в исчезновении ряда позитивных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущение полноты жизни. Вместо них развиваются эмоциональная хроническая неудовлетворенность и удрученность, неспособность ликовать, тревожно-пессимистическая критика будущего. Подобное положение эмоционального перенапряжения проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, в один момент появляющихся, трудно предсказуемых действий [7, с. 68].

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими эмоциями, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтоб действовать, не имеют все шансы остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще более актуальный тонус, возделывая пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает убежденность в себе, решительность в действиях и поступках, упорство и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может отлично бороться, защищать свои права, у него разворачивается пораженческая психология, он заблаговременно настраивает

себя на неудачу и часто терпит поражение, все больше и больше в собственной неработоспособности и никчемности. В данных критериях растет потребность в успокаивающих средствах, в том числе заглушающих остроту переживаний. Но самое главное - взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став супругом или супругой, папой или мамой, проверяет трудности в установлении обычных семейных отношений и, быстрее только, передаст свои волнения, волнения, страхи ребенку. Если, например, мама опасается пожара, уколов, ездить в лифте, она пытается предостеречь и ребенка, а на самом деле - передает ему испытанные в собственном детстве страхи. Страх изувечивает и мышление, которое становится «...все более скорым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе...».

Мышление теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные подробности заслоняют главное, а само воспринятое теряет единства и непосредственности. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни появиться смешным, изготовить не то и не так, как требуется, убавляются познавательная активность, любознательность, любопытство [20, с. 67].

Все новое, неизвестное воспринимается с популярной частей настороженности и сомнения, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер. В неких случаях люди так устают от страхов, что оказываются от всех проявлений инициативы и снаружи создают воспоминание флегматичных и безразличных людей. Фактически же это говорит о развитии защитного торможения, предохраняющего психику от последующих эмоциональных перегрузок. Состояние эмоциональной заторможенности - это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока новых сил, свежести и оптимизма. Жить в страхе - это все равно, что постоянно осматриваться обратно, исходя из собственного травмирующего прошедшего, и не видеть будущего, его

жизнеутверждающего истока. При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевою сферу и мышление, известные находящиеся вокруг воспринимаются все более неадекватным образом. Кажется, что они не так относятся, как раньше, не понимают, осуждают. Это говорит уже не только о тревожности, но и о мнительности. Психические изменения под воздействием страха приводит к развитию трудно переносимой социально-психической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на хотение быть совместно со всеми и жить полноценной, творчески функциональной и насыщенной жизнью [5, с. 23].

Таким образом, в данном параграфе было выделено и взято за основу понятие А.И. Захарова, что «страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека». А так же в данном параграфе описаны 3 главных вида страхов: настоящий, невротический и страх вольный: Страхи - самая распространенная проблема, возникающая у чувствительных детей. Страх - наиболее яркое представление тревоги, воплотившееся в конкретные образы либо ситуации. На определенных шагах собственного развития дети имеют все шансы испытывать страх тех или других вещей и ситуаций [2, с. 45].

1.2. Особенности страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста

Одной из соответствующих особенностей старшего дошкольного возраста, является интенсивное формирование абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, понимание категории времени и места, поиск ответов на вопросы.

В этом возрасте создается опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка воспринимать и играть роли, предвидеть и планировать действия иного, понимать его ощущения и намерения. Отношения с людьми становятся более эластичными, разносторонними и в

то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание смысла семьи для продолжения рода.

В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны коммуникабельность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками такого же пола, принятие в среде которых владеет немаловажное значение для самоутверждения и адекватной самооценки [12, с. 45].

Возрастные страхи, т. е. страхи, присущие определенному возрасту, в некой степени отображают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок опасается остаться один, без помощи близкого лица (в 7 месяцев), опасается посторонних, неизвестных ему лиц (в 8 месяцев). Далее он боится боли, высоты, гигантских (в его представлении) животных. Временами он преисполнен суеверного кошмара перед Бабой Ягой и Кощеем как знаками зла и безжалостности. Далее он боится темноты, огня и пожара, стихии, только того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих почти все неизвестные и опасные для них явления природы. Человек не смог бы жить, пренебрегая данными страхами, передаваемыми из поколения в поколение и элементами часть его жизненного опыта. В отличие от так называемых естественных, или природных, боязней социальные страхи приобретаются методом научения в процессе формирования личности, выражая определенные ценности, принятые в той или другой общественной среде [15, с. 126].

На каждом из шагов своего развития дети испытывают разные страхи, которые различны для различных возрастов:

От рождения до 6 месяцев детей способен напугать громкий и внезапный шум, любое скорое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.

От 7 месяцев до года детей пугают уже определенные громкие звуки (к примеру, шум пылесоса), фактически всевозможные незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.

Дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, неизвестных людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары).

Источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых сверстников, смена обстановки, изменение распорядка жизни. Кроме того, детей этого возраста пугают грозящие и странные объекты огромного размера - краны, машины.

Дети с 3 до 5 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Это возраст эмоционального наполнения «я» ребенка. Чувства уже обозначаются словами, верно выражено стремление к пониманию, доверию, близости с иными людьми. Формируется и чувство общности - понятие «мы», под которым ребенок предполагает сначала себя и родителей, а потом себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность - ребенок занимает себя сам, не требует неизменного пребывания взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а совместно с ними и возможность появления представляемых страхов.

В 6-7 лет апогея добивается страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, возникает теория жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и погибают и это касается и его семьи. Именно в этом возрасте дети достаточно нередко переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.

Вышеперечисленные страхи - возрастные, в совершенстве они обязаны пройти по истечении определенного времени, но у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и фиксироваться. Самый бесстрашный возраст - у девочек в 3 года, у мальчиков - в 4 года [5, с. 23].

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети-дошкольники. Если они наблюдают, что родители часто ссорятся, то количество их страхов больше, чем когда отношения в семье отличные. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. При конфликтной ситуации девочки чаще, чем мальчики, отрешаются избирать роль родителя того же пола в представляемой игре «Семья», предпочитая сохраниться сами собой. Тогда мать может навечно утратить собственный авторитет у дочери. Заслуживает интерес обнаружение у детей-дошкольников из конфликтных семей более нередких страхов перед животными (у девочек), стихией, болезнью, инфицированием и гибелью, а еще страхов кошмарных снов и родителей (у мальчиков). Все эти страхи являются типичными эмоциональными отзывами на конфликтную ситуацию в семье.

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно соединены между собой, то в большей степени влияют друг на друга, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более крепко связаны с формирующейся структурой личности, и, до этого всего, с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и у мальчиков напряженность связей между страхами наибольшая в 3-5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и сочиняют единственную психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с интенсивным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в данном возрасте наиболее скреплены и мотивированы [18, с. 243].

Максимум страхов наблюдается в 5-8 лет, при убавлении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более трудно психологически мотивирован и несет в себе более значительный познавательный заряд. Как понятно, эмоциональное развитие в главных чертах заканчивается к 6 годам, когда эмоции уже отличаются известной зрелостью и устойчивостью. Начиная, с 5 лет развивается интеллектуальное

развитие, в первую очередь мышление (вот отчего во многих странах с этого возраста наступает обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем ранее, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, то есть в старшем дошкольном возрасте, можно уже произносить не только об эмоциональной, но и о рациональной базе страхов как новой психической структуре формирующейся личности.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что выделяет необыкновенную аффектация этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно, в 5-7 лет дети в большей степени желают определять себя с родителем того же пола, то есть мальчики желают существовать во всем схожими на наиболее знатного для них в эти годы отца, как представителя мужского пола, а девочки - на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца, незащищенность им и чрезмерно опекающее, замещающее отношение мамы водят к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит быстрее от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры мамы [26, с. 134].

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье как эпицентр родительских хлопот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и проще перенимает их волнение. Родители, нередко охваченные опаской не успеть что-либо сделать для развития ребенка, стремятся очень ускорить и интеллектуализировать воспитание, боясь, что их чадо не станет подходить очень высоким в их представлении социальным эталонам. В итоге у детей появляются внушенные, часто необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо. Нередко они не могут совладать со своими переживаниями и страхами и чувствуют себя несчастными в собственном «счастливым» детстве.

Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, традиционно содействует убавлению страхов, в то время как повышение числа взрослых может действовать противным образом, если они подменяют ребенку целый находящийся вокруг мир, формируя искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, веселью, шалостям, конкретному выражению чувств. Невозможность в данных критериях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при уклонении или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если прибавить и нередкие конфликты между взрослыми по предлогу обучения ребенка, когда он кроме собственной воли как оказалось яблоком раздора, то его положение становится еще более незавидным [8, с. 106].

Страхи у детей старшего дошкольного возраста требуют внимательного отношения взрослых. Страх, является одной из базовых эмоций человека, возникает в ответ на действие опасности. Проявлению страха у детей дошкольного возраста разнообразны: например, от совершения большого численности лишних движений (суетливость) и многословности до совершенного оцепенения, когда ребенок замолкает и замирает. Почему конкретно в дошкольном возрасте отмечается большое количество страхов? Связано это, прежде всего с интенсивным развитием эмоциональной сферы у ребенка дошкольного возраста, с осознанием проблем жизни и неизбежности смерти. Обратимся к наиболее распространенным страхам детей. Ими является так именуемая тройка страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Ребенок боится спать один в комнате, он требует чьего-либо присутствия, чтоб в комнате пламенел свет, а дверь была приоткрыта. В противном случае ребенок неугомонен и долго не может заснуть. Иногда боится уснуть в преддверии появления страшных снов.

Ведущий страх детей старшего дошкольного возраста - страх смерти. Дети, как правило, сами справляются с подобными переживаниями, но при

условии нормальных, доброжелательных, эмоционально теплых отношений. Страх смерти характерен для эмоционально чувствительных и впечатлительных детей (чаще у девочек).

Страх смерти наиболее тесно связан со страхами страшных снов, животных, стихии, огня, пожара и войны.

В определенных ситуациях страх смерти может трансформироваться в страх опоздания, когда дети мучают родителей бесконечными вопросами: «А мы не опоздаем?», «А ты придешь?» и т.п. «Навязчивый страх опоздать, - пишет А.И. Захаров, это симптом болезненно заостренного беспокойства - невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает».

Динамику количество страхов в дошкольном возрасте по А.И. Захарову можно представить в таблице 1.

Таблица 1

Динамика страхов в дошкольном возрасте

	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	9	7	8	9	9
Девочки	7	9	11	11	12

Начиная с 4 лет, идет возрастание числа страхов вплоть до начала обучения в школе. Это разрешено разъяснить все ещё длительным в этом возрасте доминированием инстинктивных страхов над социальными. Инстинктивные страхи - это в большей степени эмоциональные страхи, когда страх выступает как эмоционально воспринимаемая опасность для жизни. В то же время главный источник страхов, по-видимому, лежит в сфере взаимоотношений между родителями и ребенком.

Свидетельством тому служит существенное падение числа страхов у 7-летних детей, поступивших в школу в сопоставлении с их одногодками - дошкольниками. Очевидно, что опыт общественного общения у таких детей очевидно более значительный, что содействует проявлению всей палитры эмоций, адекватному восприятию удач и неудач, более эластичному

поведению ребенка. Таким образом, роль понижения страхов по замечанию А.И. Захарова выполняют не транквилизаторами, а общением со сверстниками и личной энергичностью родителей, поддерживающая и развивающая инициативу детей [6, с. 45].

Таким образом, в итоге теоретического обзора научных работ А.С. Спиваковской, А.М. Прихожан, А.И. Захарова можно сделать следующие выводы. Страх - это острое эмоциональное положение, проявляющееся в опасной ситуации. На биологическом уровне, страх характеризуется выделением в кровь огромного количества адреналина, на психологическом - боязнь ситуаций, влекущих выделение адреналина.

Следует распознавать его натуральный (возрастной) и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, не затрагивает ценностные ориентации человека, не воздействует на отношения с другими людьми. На патологический страх показывает его последние формы выражения или затянутое, навязчивое течение. Принято отделять возрастные и невротические страхи. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение необыкновенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием последующих причин: наличие страхов у родителей; беспокойство в отношениях с ребенком; лишнее предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, огромная численность запретов со стороны родителя такого же пола или совершенное предоставление свободы ребенку иного пола, а так же многочисленные нереализуемые опасности всех взрослых в семье; неимение способности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; непрерывно испытываемые мамой нервно-психические перегрузки вследствие принужденной или преднамеренной замены семейных ролей.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или

постоянством; неблагоприятным воздействием на создание нрава и личности; уклонение объекта страха, а так же все новейшего и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов. Страх является более опасной из всех эмоций. С возрастом у детей изменяются мотивы поведения, известные к находящемуся вокруг миру, зрелым, сверстникам. Ребёнок первых лет жизни опасается только нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается неизвестных животных и верит, что его родители будут существовать вечно. У маленьких детей всё действительно, следственно, их страхи носят настоящий характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то вблизи. Только равномерно у детей складывается объективный характер представлений, когда они обучаются различать свои чувства, управляют своими эмоциями и мыслить абстрактно-логически.

1.3. Организация работы по профилактике детских страхов

В литературе по данной теме описаны различные способы избавления от страхов разной этиологии. В целом, все предлагаемые способы условно разделены на три группы: игра со страхом, рисование страха, фантазирования (сказки, рассказы, страшные истории).

На основе этих данных можно составить комплекс, который будет включать в себя занятия с элементами:

Игрового метода: «Игра с темнотой», «Чехарда», «Прогулка в слепую», «Отгадай, кого я боюсь» (по первой и последней букве).

Изотерапии: «Расправься с нарисованным страхом», «Мне не страшно».

Сказкотерапии: «Сказка про страх».

Для профилактики детских страхов еще рекомендуется проводить работу с родителями.

Специальная работа может проводиться как с подгруппами детей, так и персонально. Первоначально мы советуем применять занятия, основанные на применении игрового способа. Основная задача предоставленного метода: обучить ребёнка испытывать позитивные эмоции, что благотворно воздействует на его психику. Основным средством является различная игровая активность, которая увеличивает совместный уровень переживаний ребёнка, способствует ему определить доверительные отношения со взрослыми, сверстниками.

Рисование страха. Невротичный ребенок должен набросать свой страх на листе бумаги. Данное задание выполняется дома в течение двух недель. Ребятам дают подумать и представить на обратной стороне данного же листа, равно как он не боится этого страха. Подобным методом бессознательный страх выводится в степень сознания, и, размышляя нужно своим страхом, ребенок само излечивается.

Бывают эпизоды, если дети не хотели рисовать на обратной стороне листа. При этом они утверждают, то что страх чрезвычайно мощный и они никак не понимают, то что нужно совершить, для того чтоб от него избавиться. В подобных вариантах психолог в наличии детей способен хватать лист с рисунком страха и спалить его со словами: «Вот видишь, от жестокого чудовища осталась маленькая горсть пепла, а в настоящее время я её сдую и боязнь испарится». Этот несколько магический метод работает в неповторимость прочно, его возможно применять несколько раз вплоть до свершения требуемого итога [14, с. 123].

Детям предлагают задания «Расправься со страхом», в каком месте они обязаны нарисовать то, что они бояться больше всего. А после этого предлагается «расстаться» со страхом: смять, изрезать набросок или закрасить другой краской.

Затем детям необходимо рекомендовать задания «Мне не страшно». Где ребёнок должен нарисовать свой страх так, как будто он его не боится. Например, ребенок изображает собаку, которую водит на поводке. И

произносит: «Собака хорошая, она - мой друг». Но не все дети имеют все шансы нарисовать свой страх ничтожным и жалким.

Сочинение рассказа на тему страха. В предоставленном случае цель психолога - приблизить детей к реальности, с целью этого для того чтобы он понял нелепость личного страха. Исполняется это средством введение в рассказ частей юмора.

В практике М. Кузьминой была больная Кристина 8 лет, которая опасалась медведя. Согласно мнению девочки, он мог в ночное время вкарабкаться в окно второго этажа и заесть её. У Кристины был нарушен сон, аппетит, возникли школьные трудности. Вместе с Кристиной она рисовала медведя на бумаге и попутно рассказывала ей о действии данного зоологического в жизненных обстоятельствах дикой природы, тайги. В один из уроков она дала репродукции с полотен русских художников, рисовавших медведей. Кристина с удовольствием прослушивала, как ей в лицах читали легенды Крылова «Медведь в сетях», «Трудолюбивый мишка», стих «Топтыгин и лиса». Кристина сказала о том, что полностью во всех сказках медведь показан в виде несчастливца, милого глупыша, какого несколько жалко.

Затем они вместе сочинили повествование о том, как медведь в ночное время отправился на свидание к медведице и потерялся. Он попытался залезть в постороннее окно, однако никак не смог вынуть и обрушился в сугроб, набив огромную шишку. Кристина громко хохотала, прослушивая эту историю еще и ещё один раз. Теперь же её ранее больше не пугал большой, злобный медведь. Проснувшись в ночное время, она помнила данную шутку, посмеивалась и бесшумно засыпала.

Также нами предлагаются задания с элементами сказкотерапии с целью понижения уровня выраженности страха у детей старшего дошкольного возраста [20, с. 67].

Как понятно, «страшилки» различного содержания - один из видов типичного детского фольклора. Сочиняя и рассказывая «страшилку»,

ребёнок без помощи других моделирует чувствами преодоление собственных страхов.

Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное перескакивание, которое выступает в роли психологической защиты.

Детям предлагают задание «Сказка про страх», где они выдумывают и говорят разные истории, связанные со своим страхом.

Затем мы рекомендуем проводить задания «Придумай завершение сказки». Детям предлагается завершить сказку по предложенному началу: «Жили-были мальчик и девочка, которые всего боялись. Однажды они попали в глухой тёмный лес. И внезапно на их пути...».

В конце работы дети начинают воспринимать, что сказочные персонажи - это вымысел и их можно сделать таковыми, какими ты сам желаешь, тот есть хорошими, забавными, весёлыми.

Использование игры, маленьких представлений и инсценировок. Ребенку предлагают сочинить небылицу либо выдумать страшную историю. Её можно приступить словами: «Жил-был...» или «Однажды...». Ребята с неврозом страха, как верховодило, выдумывают действия с нерадостным окончанием. Цель состоит в этом, для того чтобы продуть их сюжеты дома. Но спрашивать не нужно, ребенок конкретно обязан посоветовать свой рассказ с целью постановки. Потом наступает понятие [22, с. 56].

Фантазирование. Не у всех детей ужасы выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая беспокойность и подавленность чувств. В таких вариантах невротичного ребенка можно попросить прикрыть глаза и помечтать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он смотрится и его величина, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают быть этим страхом и поведать от его имени о своих чувствах, для чего этот страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха скажет самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время разговоров надо смотреть за сменой интонации ребенка, ведь конкретно тут могут промелькнуть принципиальные

воспоминания, касающиеся его главных внутренних проблем, с которыми в предстоящем необходимо действовать. Все описанные выше способы рекомендуются применять не в отдельности, а совокупно. Нужно импровизировать, подходить к любому ребенку индивидуально. Пусть он сам выберет, что ему больше по душе - рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Это прекрасное начало для предстоящей откровенной разговору с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

А. Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха» [24, с. 76].

Родителям надо держать в голове, что ничто так не возвышает ребенка, как fortuna. Родители должны всеми мощами нарастить чувство убежденности ребенка в себе, дать ему переживание фурора, показать, как он силен, как он может, приложив стремления, справиться с хоть какой трудностью. Очень здорово перетряхнуть используемые методы одобрения и наказания, поставить: не очень ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, навести их на поднятие самоуважения, на пополнение самомнения ребенка, на воспитание уверенности и укрепление чувства сохранности.

Снятие страха, когда он появляется, в большой мере зависит от того, насколько нам удастся унять ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы осознаем его и как относимся к его страхам. Необходимо сотворить такую обстановку в семье, чтобы дети сообразили: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их испугало. И они сделают это

только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Работа проводится не со страхом, а с личным отношением ребёнка к породившим его факторам.

Использование данных занятий помогает детям установить доверительные отношения со сверстниками, справиться со своими страхами.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Одним из эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста является страх.

2. Понятие страха разрабатывалось почти всеми исследователями и владеет различные трактовки. По мнению А.И. Захарова страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека..

3. Страх является причиной почти всех нарушений здоровья в физико-психической сфере и тем самым - причиной многих болезней: нервных нарушений в физиологическом и искреннем развитии, боли в животе, головные боли. Страх воздействует и на личностном развитии ребёнка.

4. Причинами проявления страхов могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, который дети старшего дошкольного возраста придумывают себе сами. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, а в появлении страхов играет роль окружающая обстановка. Довольно частая причина страхов у детей 3-7 лет - бесконечные напоминания о потенциальных опасностях.

5. Видовой показатель страхов - это ведущие страхи в определенном возрасте. Так, в старшем дошкольном возрасте - это страхи смерти себя и родителей, животных, глубины, страшных снов, нападения, огня, пожара, стихии, войны.

Количественный показатель - это количество страхов в определенном возрасте, так в старшем дошкольном возрасте у мальчиков - 8 страхов, а у девочек - 11 страхов.

б. В дошкольном возрасте страхи более удачно снизить, так как они пока более обусловлены чувствами, чем нравом, и во многом носят возрастной переходящий характер.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБДОУ № XX «Волшебная страна». В исследовании приняли участие 13 детей старшего дошкольного возраста.

Группа детей принимающих участие в эксперименте:

1. А. Р.- 5.5 лет
2. В. Н.- 5.6 лет
3. В.Е. -5.4года
4. В. У.- 5.7 лет
5. Г.В.- 5.3 года
6. Д. Ш.- 5.8 лет
7. Д. К.- 5.7 лет
8. Д. Г.- 5.7 лет
9. Д. К.- 5.4 года
10. К. У.- 6 лет
11. К. Ф. -6 лет
- 12.К.И. - 5.8 лет
13. Л. Щ.- 5.7 лет

Для исследования страхов у детей были использована методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова). Рассмотрим методику, используемую нами для выявления детских страхов.

Методика «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова) [8, с. 160].

В процессе беседы выявляются и уточняются преобладающие виды страхов. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А.И. Захаровым. Условно они

разделены на 7 групп: «медицинские» страхи: боли, уколов, крови, врачей и болезней; «страхи, связанные с причинением физического ущерба»: неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны; «страхи смерти себя и родителей»; «страхи животных и сказочных персонажей»; «страхи перед сном, страхи кошмарных снов и темноты»; «социально-опосредованные страхи»: людей, родителей, наказания с их стороны, опоздания, одиночества; «пространственные» страхи: высоты, глубины, воды, замкнутого и открытого пространства. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки. Беседа проводится с ребенком индивидуально, ему задается вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься...»: когда остаешься один; нападения; заболеть, заразиться; умереть; того, что умрут твои родители; каких-то людей; мамы или папы; того, что они тебя накажут; Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ, сказочных персонажей; опоздать в садик; страшных снов; темноты; волка, медведя, собаки, пауков, змей (страхи животных); машин, поездов, самолетов (страхи транспорта); бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии); когда очень высоко (страх высоты); когда глубоко (страх глубины); в темной, маленькой комнате, посещении, туалете, переполненных автобусов (страх замкнутого пространства); воды; огня; пожара; войны; больших улиц, площадей; врачей (кроме зубных); крови (когда идет кровь); уколов; боли (когда больно); неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь).

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответ «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 развернутый ответ 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.

Возрастные особенности проявления страхов:

В младшем дошкольном возрасте: боязнь уколов, боли, крови, страх высоты, неожиданных звуков, одиночества, пространства.

В среднем дошкольном возрасте: боязнь сказочных персонажей, темноты, транспорта, замкнутого пространства.

В старшем дошкольном возрасте: страх смерти себя и родителей, страх животных, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, войны.

Возрастные нормы страха (по А. И. Захарову) в старшем дошкольном возрасте: у девочек - 11; у мальчиков - 8.

Таким образом, была определена экспериментальная выборка и подобрана методика изучения количества страхов, которая соответствует цели исследования.

2.2. Результаты исследования особенностей проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста

Результаты исследования страхов детей старшего дошкольного возраста, отображены в таблице 2 по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).

Видовой показатель страхов мальчиков и девочек старшего
дошкольного возраста

Виды страхов	Проявление страхов у детей старшего дошкольного возраста (в,%)	
	у девочек	у мальчиков
Страх перед нападением	70	90
Страх умереть	80	80
Страх смерти родителей	90	50
Страх перед папой и мамой	70	80
Страх наказания	60	90
Страх животных	60	70
Страх глубины	80	60
Страх перед стихией	70	50
Страх высоты	70	50
Страх пожара	90	50
Страх врачей и боли	60	80
Страх крови	70	60
Страх уколов	70	60
Страх перед неожиданными звуками	50	50
Страх темноты	70	60
Страх кошмарных снов	60	50
Страх замкнутого пространства	60	30
Страх войны	60	40
Страх огня	50	70
Страх больших улиц	30	30

По видовому показателю преобладающими видами страхов являются: медицинские страхи, страх физического ущерба и страх смерти. При беседе было установлено, что дети чаще всего боятся: боли, уколов, врачей, болезней, транспорта, огня, стихии, войны, собственной смерти и смерти родителей, нападения, глубины.

Исходя из возрастной нормы по А. И. Захарову, в старшем дошкольном возрасте медицинские страхи не являются ведущими, поэтому необходима

работа с детьми старшего дошкольного возраста направленная на снижение количества данных страхов.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было выявлено количество страхов детей старшего дошкольного возраста превышающих норму, как девочки, так и мальчики. Одна из групп видов страхов - медицинская, не является ведущей в данной возрастной группе детей, поэтому необходима работа с детьми старшего дошкольного возраста направленная на снижение количества данных страхов.

Отообразим данные результаты на рис. 1. Результаты исследования детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).

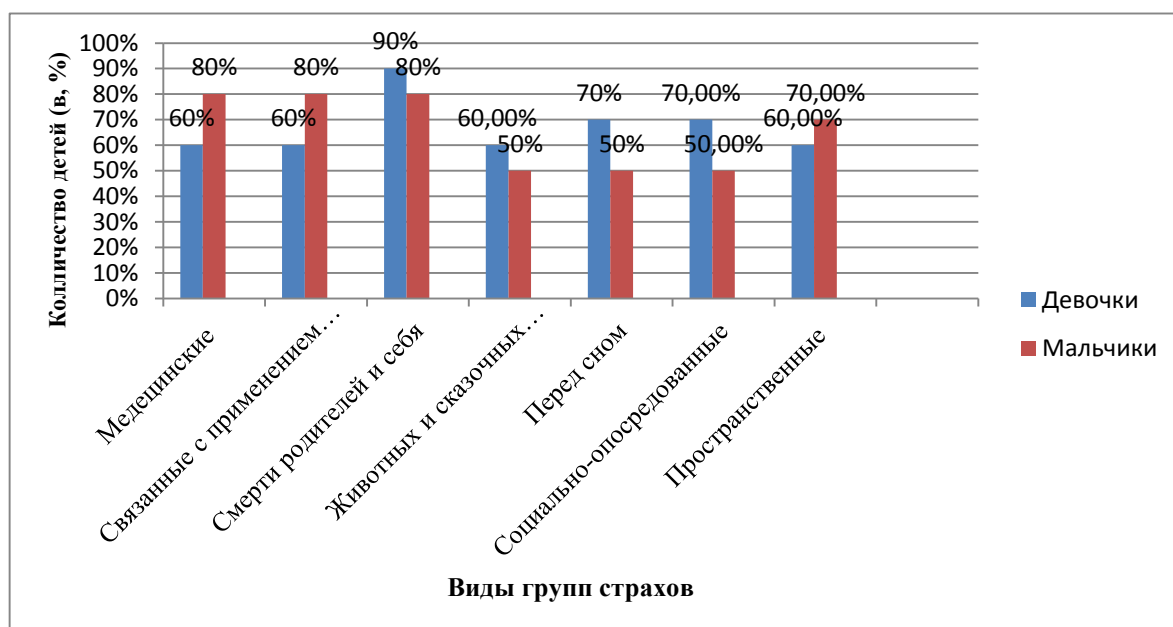


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по видам групп страха

В таблице 3, были отражены полученные данные страхов по каждому ребенку индивидуально.

Таблица 3

Количественный показатель страхов детей старшего дошкольного возраста

ФИ	Возраст	Кол-во страхов	Виды страхов
А. Р.	5,5	8	Страх перед нападением, умереть, смерти родителей, наказания, глубины, стихией, пожара, войны, огня

Продолжение таблицы 3

В.Н.	5,6	7	Страх перед нападением, наказания, глубины, больших улиц, темноты, страшных снов, замкнутое пространство
В.Е.	5,4	15	Страх перед папой и мамой, наказания, глубины, стихией, пожара, войны, огня, больших улиц, темноты, уколов, крови, страшных снов, замкнутое пространство, неожиданные звуки
В.У.	5,2	4	Страх умереть, смерти родителей, перед папой и мамой, наказания
Г.В.	5,3	10	Страх перед нападением, смерти родителей, перед папой и мамой, наказания, глубины, стихией, пожара, войны, огня, больших улиц, неожиданные звуки
Д.Ш.	5,8	2	Страх перед нападением, перед папой и мамой
Д.К.	5,7	10	страх умереть, смерти родителей, перед папой и мамой, темноты, уколов, крови, страшных снов, замкнутое пространство, неожиданные звуки
Д.Г.	5,7	8	Страх умереть, смерти родителей, наказания, глубины, стихией, страшных снов, замкнутое пространство, неожиданные звуки
Д.К.	5,4	3	Страх умереть, смерти родителей, наказания
К.Ф.	6	4	Страх смерти родителей, наказания, глубины, стихией
К.И.	5,8	2	Страх перед нападением глубины
Л.Щ.	5,7	3	Страх умереть, смерти родителей, наказания
Д.В.	5,6	11	Страх умереть, смерти родителей, перед папой и мамой, темноты, уколов, крови, страшных снов, замкнутое пространство, неожиданные звуки, перед нападением

Автором методики «Страхи в домиках» А.И. Захаровым определено допустимое количество страхов, у девочек - 11 страхов, у мальчиков – 8 , соответственно свыше 11 страхов у девочек и свыше 8 страхов у мальчиков может указывать на развитие невроза и необходимости их снижения.

Отообразим на рис. 2 распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста по количественному показателю. У 6 девочек (74%) количество страхов ниже нормы, норма и ниже нормы по одной девочке (13%). У двух мальчиков (по 40%) ниже нормы и норма, у одного мальчика выше нормы (20%).

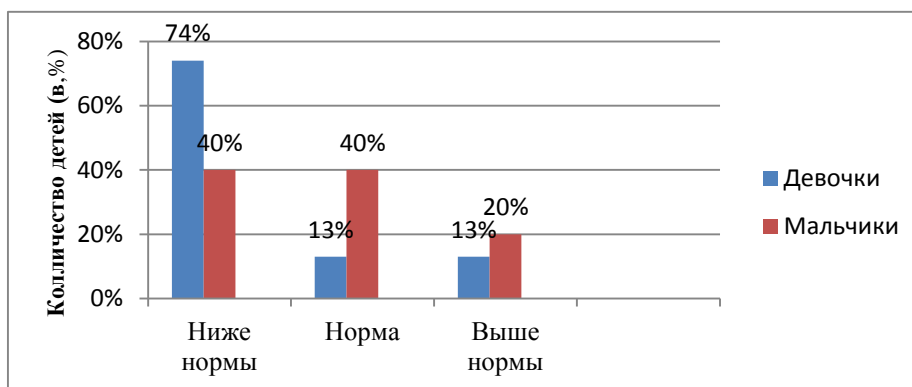


Рис. 2. Распределение выборочной совокупности детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, была подтверждена гипотеза исследования, а именно существуют особенности в проявлении страха у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста по видовому и количественному показателю страхов.

2.3. Рекомендации по снижению страхов детей старшего дошкольного возраста

Проведенное нами исследование показало необходимость профилактики страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста.

На основании этого нами были разработаны рекомендации для педагогов и родителей. В работе мы использовали опыт Т. Шишовой.

Рекомендации включают в себя 6 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

Цель занятий: снижение страхов детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния; научить преодолевать страхи детей старшего дошкольного возраста; формировать навыки выражения эмоционального настроения.

Нами была разработана следующая структура занятия:

- Приветствие.
- Этюд.
- Сказка или сюжетная или ролевая игра.
- Игры на развитие эмоциональной сферы.
- Рефлексия.

В таблице 4 представлено тематическое планирование по профилактике страхов детей старшего дошкольного возраста (приложение А).

Таблица 4

Тематическое планирование по профилактике страхов детей старшего дошкольного возраста

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работа, упражнений
1	«У страха глаза велики»	Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха	Приветствие Этюд «У страха глаза велики» Сказка «У страха глаза велики» Игра-инсценировка «Зайчики и волк» Рефлексия «Разговор с лесом»
2	«А вкусная была капуста»	Способствовать развитию искать пути для преодоления чувства страха	Приветствие Этюд «Разное настроение» Сказка «А вкусная была капуста» Игра «Пятнашки» Игра-инсценировка «Зайчики и волк» Рефлексия «Порхание бабочки»
3	«Почему грустил трусишка»	Формировать навыки выражать эмоциональное настроение.	Приветствие Этюд «Зайчики» Сказка «Почему грустил трусишка» Игра «Бобры» Рефлексия «Плывем в облаках»
4	«Смелый трусишка»	Совершенствовать пути преодоления страха	Приветствие Этюд «Хорошие настроение» Сказка «Не страшно, а смешно» Игра «Пчелка в темноте» Рефлексия «Что мы представляем, когда слушаем музыку»
5	«Как побороть страх»	Способствовать развитию храбрости, преодолению страхов	Приветствие Этюд «Я хочу» Сказка «Страх мой враг мой» Игра «Мы медведя испугались» Рефлексия «Отдыхаем»

6	«Спать пора»	Формировать навыки поведения, учить сравнивать с поведением других	Приветствие Этюд «На стуле» Сказка «Спать пора» Игра « Жмурки с голосом» Рефлексия «Путешествие в волшебный лес»
---	--------------	--	--

Данная работа должна проводиться в комплексе с родителями, поэтому нами были разработаны рекомендации родителям, как необходимо вести себя с ребенком, испытывающим страх:

1. Помните, что ребенок не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.
2. Ни в коем случае не запугивайте ребенка.
3. Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха.
4. Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.
5. Если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите фонарик, в наше время сейчас очень много фонариков для детей, откройте двери, побудьте рядом с ним.
6. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку, расскажет ей сказку.
7. В некоторых случаях, но не во всех, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда «Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
8. Постарайтесь проиграть пугающее ребенка событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности.
9. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Таким образом, нами было составлено тематическое планирование по профилактике страхов детей старшего дошкольного возраста, которое включает в себя 6 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

Разработаны рекомендации для родителей, которые помогут им снизить страхи детей старшего дошкольного возраста.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. А.И. Захаров разделяет все страхи на 7 групп: «медицинские» страхи: боли, уколов, крови, врачей и болезней; «страхи, связанные с причинением физического ущерба»: неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны; «страхи смерти себя и родителей»; «страхи животных и сказочных персонажей»; «страхи перед сном, страхи кошмарных снов и темноты»; «социально-опосредованные страхи»: людей, родителей, наказания с их стороны, опоздания, одиночества; «пространственные» страхи: высоты, глубины, воды, замкнутого и открытого пространства. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

2. В исследование принимали участие 8 девочек и 5 мальчиков старшего дошкольного возраста, нормой страхов у девочек считается 11 страхов, у мальчиков 8. Отообразим на рисунке 2 количество страхов у детей старшего дошкольного возраста. У 6 девочек (74%) количество страхов ниже нормы, норма и ниже нормы по одной девочке (13%). У двух мальчиков (по 40%) ниже нормы и норма, у одного ребенка выше нормы (20%).

3. Нами было составлено тематическое планирование по профилактике страхов детей старшего дошкольного возраста, которые включают в себя 6 занятий, а так же разработаны рекомендации для родителей, которые помогут им избавить детей от страхов.

4. Была подтверждена гипотеза исследования, а именно существуют особенности в проявлении страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста по видовому и количественному показателю страхов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ситуации социальной нестабильности на ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс её развития вспять. Поэтому специалисты отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью. В связи с этим наиболее актуальной для практической психологии и педагогики является задача поиска наиболее эффективных путей выявления психологического неблагополучия.

В последнее время вопросы диагностики страхов приобрели важное значение ввиду их довольно широкого распространения среди детей. Большое внимание проблеме страха уделяется в работе отечественных психологов и психотерапевтов: А.С. Спиваковская, А.М. Прихожан, М. Панфилова, А.И. Захаров впервые в отечественной и мировой практике рассмотрел причины возникновения и развития дневных и ночных страхов. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные области исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано немного. Хотя проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время. Проблема страхов мало используется и в практике дошкольных учреждений.

Актуальность исследования проблемы определяется еще и тем, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

В ходе теоретического обзора литературы было выявлено: страх - это острое эмоциональное состояние, проявляющееся в опасной ситуации. На биологическом уровне страх характеризуется выделением в кровь большого количества адреналина, на психологическом - боязнь ситуаций, влекущих выделение данного гормона. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Обширные области исследований, посвящённых страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции.

Для изучения особенностей проявления страхов была подобрана методика исследования страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста «Страхи в домиках» (А.И. Захаров, М.А. Панфилова).

Выявлены особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста. При проведении эмпирического исследования, мы изучили особенности страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста. Результаты исследования показали, что количество страхов у детей данной группы не соответствует возрастной норме. Проведенное нами исследование позволяет судить о том, что у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста существуют свои особенности, причем количество страхов продолжает увеличиваться, но и они имеют свои особенности.

Разработаны рекомендации для педагогов и родителей по снижению страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Проведенное эмпирическое исследование доказывает, что девочки и мальчики старшего дошкольного возраста подвержены большому количеству страхов, особенно ярко из которых проявляется страх чужих людей, умереть, нападения, пожара, животных, войны, уколов, сказочных персонажей. Гипотеза исследования подтверждена, проведенное нами исследование показало, что существуют особенности проявления страхов у девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста, а именно по видовому и количественному показателю.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева, Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учеб. методическое пособие. 2-е изд. СПб.: Речь, 2011, 123 с.
2. Белянина, О.А. Возрастная психология: Учеб. пособие / О.А. Белянина. Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2009, 45 с.
3. Буянов, М.И. Нервный ребенок. Учеб. пособие / М.И. Буянова. М.: Знание, 2007, 133 с.
4. Вард, И. Фобия. Учеб. пособие / И. Вард. М.: Проспект, 2009, 23 с.
5. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью. Учеб. пособие / Н.Г. Вологодина. М.: «Феникс», 2006, 23 с.
6. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Учеб. пособие / А.И. Захаров. СПб.: Речь, 2005, 45 с.
7. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. Учеб. пособие [Текст] / А.И. Захаров. СПб: Изд-во «Гиппократ», 2005, 68 с.
8. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. Учеб. пособие / А.И. Захаров. М.: «Просвещение», 2006, 160 с.
9. Захаров, А.И. Эмоциональное нарушение в детском возрасте и их коррекция. Учеб. пособие / А.И. Захаров. М.: «Феникс» Педагогика, 2008, 132 с.
10. Ингерлейб, М.Б. Особенные дети. Учеб. пособие / М.Б. Ингерлейб. М.: Эксмо, 2010, 132 с.
11. Изард К.Э. Психология эмоций. / Перевод с англ. СПб: Издательство «Питер», 2000, 23 с.
12. Изгард К. Эмоции человека. М.: Просвещение, 2012, 45 с.
13. Климанова Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа. 2009, 143 с.
14. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. М., 2001, 123 с.

15. Крутецкий В.А. Психология. Учебник для учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 2003, 126 с.
16. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии – 2-е изд. М.: Просвещение: Владос, 2005, 156 с.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология М.: Т.Ц. «Сфера», 1996, 123 с.
18. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. / Л.В.Кузнецова, Л.И.Солнцева и др.; под. ред. Л.В.Кузнецовой. М.: Издательский центр «Академия», 2003, 243 с.
19. Петрунюк В.П., Таран Л.Н. Нервные дети и их воспитание. М.: «Знание», 2001, 134 с.
20. Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. институтов. / Сост. В.В.Мираненко. М.: Просвещение, 1990, 67 с.
21. Психологический словарь. / Под. ред. Ю.Л.Неймера. Ростов н/Д.: Феникс, 2003, 45 с.
22. Рогов Е.И. Настольная книга психолога. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008, 56 с.
23. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии СПб: Питер, 2003, 34 с.
24. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. - ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО Пресс, 2000, 76 с.
25. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 2007, 132 с.
26. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 2009, 134 с.
27. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 2007, 154 с.
28. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю.Лукоянова. М.: Знание, 2011, 156 с.
29. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. М.: Элайда, 2000, 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Занятие 1 «У страха глаза велики»

Цель: Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

1. Приветствия

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

2. Этюд «У страха глаза велики»

Ход упражнения. Воспитатель вместе с детьми встает в круг (на расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх (широко разводит руки в стороны.). «У всех, кто боится, от страха большие глаза», – добавляет психолог (изображает большие, круглые глаза при помощи рук). Дети повторяют движения вслед за педагогом.

«Но теперь страх уменьшается», – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает (пожимают плечами и в недоумении разводят руками). В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше «больших глаз» и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

3. Ролевая игра «У страха глаза велики»

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (пусть малыш сам придумает сколько детей). У всех, конечно, были имена (какие? пусть скажут), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусичка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съезжится (пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, «в живом плане»). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норвила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали...больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: «Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!» Все звери, конечно, переполошились (пусть разные игрушки спрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча). Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку.

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. — Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

–Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

(Постарайтесь не заканчивать игру на грустной ноте). Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда.

4. Игра-инсценировка «Зайчики и волк»

Цель. Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

Ход игры. Воспитатель рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка.

И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха (дети прижимают

зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут).

Растерялся волк: «Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли (у волка в движении уши, нос, пасть). Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу! «Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: «Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!» – « Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!» – ответил второй.

Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает обвинение». Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: «Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!». Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

5. Рефлексия «Разговор с лесом»

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения. Воспитатель сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям «пообщаться» с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети, молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им поделиться своими впечатлениями.

Занятие 2 «А вкусная была капуста»

Цель: Способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства страха

1. Приветствия

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

2. Этюд «Разное настроение»

Ход упражнения.

Воспитатель читает стихотворения, а дети изображают мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит,

А смеется малыш –
Что ручей журчит.
А уж слезы текут –
Будто дождик льет...
Улыбается малыш –
Будто солнце взойдет.
Вот какой малыш –
Сын мой.

3. Сказка «А вкусная была капуста».

За лесом, в котором жил Зайчишка-Трусишка, была деревня. А в деревне, конечно же огороды. Ну, а на огородах росло любимое заячье лакомство - капуста! Сочная, вкусная... Зайчишкины родители не раз делали набег на грядки и всегда приносили малышам немного капустки. Но нашему герою этого было мало. Хрустя капустными листочками, Зайчишка мечтал когда-нибудь тоже прошмыгнуть на огород и полакомиться вволю. Может, ему даже удастся добраться до кочерыжки? Мама говорила, что это в капусте самое вкусное.

И вот однажды мама Зайчиха неожиданно заявила: - Все, дети. Вы уже подросли и должны учиться добывать себе пропитание сами. Сегодня мы идем на огород вместе.

Зайчики обрадовались, запрыгали, а наш Зайчишка - выше всех!

- Ура! - кричит. - Бежим! Бежим скорее!

- Да куда ж сейчас-то бежать? - урезонивает его Зайчиха. - Надо дожидаться, пока стемнеет. Разве зайцы днем на огороды лазают? Днем там люди работают, они нас за такое по головке не погладят.

Насилу дождался Зайчишка вечера. Наконец солнце зашло, вместо него появилась луна и засияли звезды (не ленитесь делать декорации, чем больше будет в игре деталей, тем лучше для вашего ребенка).

- Пора! - решил Заяц и отдал команду: - Вперед на огород! Зайцы помчались стрелой. Зайчишка не отставал от родных, но добежав до

речки, протекавшей на краю деревни (речка, как вы понимаете, легко изображается голубым или синим шарфом), остановился, как вкопанный. Он никогда еще не был в этих краях, и речушка показалась ему просто огромной. Мама и папа прыг - и перескочили через нее, а Зайчишка стоит, не смеет даже на полшажка к воде приблизиться. Дрожит, как осиновый лист.

- Утону! - бормочет. - Сейчас утону!

- А ты по мосточкам переберись, - говорит Зайчиха. Трусишка смотрит, а его братья и сестры уже на том берегу. Быстрее молнии по мосточкам промчались и принохиваются - верно, запах капусты почуяли. А наш Трусишка не знает, как быть. Мосточки-то уж больно шаткие. Что если в речку свалишься? Мнется он, мнется, никак не решается.

- Да ты не бойся! - уговаривает его Зайчиха.

- Иди, иди к нам! - кричат маленькие зайчики.

- Нет, - вздыхает Зайчишка. - Не могу. Свалюсь. Вот увидите - точно свалюсь и утону.

И неизвестно, сколько бы эта канитель продолжалась, если бы не папа Заяц.

- Да сколько можно его умолять? - прикрикнул он на свое семейство. - Вы что, хотите дождаться, пока рассветет?

Зайцев тут же и след простыл. Остался Трусишка один. Сделает шаг вперед, ступит на доску, но сразу назад. Его от ужаса такая дрожь бьет, что и мосточки начинают дрожать, а уж такое испытание ему совсем не под силу.

Так и простоял до тех пор, пока родные не вернулись (предложите ребенку придумать, что сказали Трусишке папа с мамой, а что - братья и сестры. Скорее всего, он достаточно верно воспроизведет отношение своих собственных родных к его трусости, и, может быть, у вас появится пища для размышлений. Утешьте его тем, что мама Зайчиха все-таки пожалела Трусишку и принесла ему капустный листок. Ну, и, конечно, пообещайте интересное продолжение игры).

4. Игра «Пятнашки».

Цель: обеспечить эмоциональную разрядку - снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей очередной порцией жизнерадостности и оптимизма; усилить способность быстро принимать решения; освоить групповые правила поведения и совместной деятельности; развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность; наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Игра служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил. Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья - они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, «осуществить гласность и демократию на деле».

Суть игры в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

5. Игра-инсценировка «Зайчики и волк» (занятия 1)

6. Рефлексия «Порхание бабочки»

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, слегка раздвинуты.

Воспитатель: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Занятие 3 « Почему грустил трусишка»

Цель: Способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

1. Приветствия

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

2. Этюд «Зайчики отдыхают».

Ход упражнения.

Я боюсь, я боюсь

Волка и кукушки.

Я боюсь, я боюсь

Курицы–пеструшки.

Я боюсь, я боюсь

Жабы и лягушки.

Я боюсь, я боюсь

Муравья и мушки.

И ужа и ежа,

И чижа, и стрижа.

Поглядите, как дрожат

Ушки на макушке.

Е. Тараховская

Музыкальный размер 2/4. Упражнение исполняется на два такта.

Исходное положение: Сидя на коленях, опереться ягодицами на икроножные мышцы. Корпус ровный. Руки, прижаты к корпусу, перед собой – «зайчик сложил лапки».

На первые два такта – опираясь на нижнюю часть ног (стопы, икроножные мышцы), подняться вверх, оставаясь на коленях, корпус ровный – «зайчик смотрит по сторонам, нет ли опасности».

На вторые два такта – прийти в исходное положение – «зайка испугался, прячется».

3. Сказка «Страх мой враг мой».

Когда Зайчишка еще немного подрос, его отдали в лесную школу. Учителем там был... (пусть ребенок сам придумает кто). А учились в классе вместе с Трусикой... (подберите несколько игрушечных зверей так, чтобы они были хоть как-то сопоставимы по размеру с перчаточным зайцем). В общем-то все зверята были мирными, над Трусикой не смеялись, принимали его в игры и не обижали. Все, кроме одного (пусть ребенок сам решит, кого назначить врагом Трусикой). Но этот один стоил целого класса. Конечно, он был посильнее и покрупнее остальных, однако не настолько, чтобы трепетать перед ним от ужаса. Все и не трепетали. Только Трусика сразу струхнул, сник и не то, чтобы сдачи дать, а даже пискнуть побоялся, когда враг полез к нему драться.

- Просишь пощады? - грозно рявкнул враг.

- Да! Да! - пролепетал Трусика.

- Тогда ты будешь моим рабом, - заявил враг. - Победенных всегда обращают в рабство. Это я точно знаю, нам учитель истории рассказывал.

И началась у Зайчишки ужасная жизнь. И в школе он был у врага на побегушках, и дома не знал покоя. Враг заставлял его воровать у мамы Зайчихи еду и приносить ему - он был страшно прожорливый. (Показать, как Трусишка прокрадывается в кухню и крадет что-то вкусное). А если Трусишка не приносил ему угощения, враг колотил беднягу. - Почему ты не дашь ему отпора? - удивлялись другие ученики. - Вон, смотри, Мышонок стукнул его по носу, и он больше к Мышонку не лезет. - Да-а, Мышонок... - жалобно говорил Трусишка. - Мышонок, он в любую щелку юркнуть может, а я...

- А ты - Трусишка, - сказали зверята и с тех пор махнули на Зайчишку лапой - пусть живет, как знает. Может, ему так нравится?

Зайчишке, конечно, это совсем не нравилось. Тем более, что он с утра до вечера трясся от страха: вдруг его воровство откроется? Но как справиться с врагом, он не знал. И даже пожаловаться на него боялся. Все равно, думал, тот не уймется, а только еще большее поколотит. Враг казался ему непобедимым.

А зверята, учившиеся с Зайчишкой-Трусишкой в одном классе, говорили, что самый его главный враг - это собственный страх. (Тема врага очень актуальна для детей, подверженных страхам, и мы к ней еще вернемся. Пока же ее нужно лишь осторожно затронуть, внимательно наблюдая за реакцией ребенка. Вполне вероятно, что во время игры он, увлекшись, проговорится о каких-то травмирующих моментах своего собственного общения со сверстниками, о которых обычно из гордости предпочитает помалкивать. И еще. Наверное, вы уже заметили, что драматизм историй постепенно нарастает. Трусость Зайчонка причиняет все больше неприятностей и ему самому, и окружающим. Поскольку робкий ребенок будет невольно отождествлять себя с этим персонажем, он может занервничать и потребовать, чтобы Трусишка вел себя по-другому. Не

препятствуйте ему в этом, но предложите разыграть сначала «плохой вариант», а потом – «хороший»).

4. Игра «Жмурки с голосом».

Правила игры: Все играющие образуют круг, взявшись за руки. Водящий становится в середину круга, ему завязывают глаза. В руки водящему можно дать палочку. Все играющие двигаются в какую-либо сторону, пока водящий не остановит их командой: «Стой!». Когда все останавливаются, он протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот, на кого показал водящий. Он просит подать голос, т.е. что-нибудь произнести. Игрок называет имя водящего или издает любой звук. Если водящий не угадает, кто это, то продолжает водить.

5. Рефлексия «Что рассказало море».

Воспитатель включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте в удобном положении, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Занятие 4 «Смелый трусишка»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

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

1.Приветствие. 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. Этюд «Хорошее настроение»

Цель. Этюд имитирует хорошее настроение.

Ход этюда. Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чаю и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение. Звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

Выразительные движения: походка - быстрый шаг, иногда переходящий на поскоки. Мимика. Улыбка.

3. Сказка «Не страшно, а смешно!»

Папа Зайчишки еще долго не мог прийти в себя после попадания в ловушку. Упав в яму, он ударился головой и долго лежал без сознания — потому-то и не откликнулся, когда его искали зайчата.

Пришлось Зайчихе и ее детишкам управляться со всем хозяйством самостоятельно. Вот и говорят братья Трусишке:

- Хватит тебе дома сидеть. Пошли с нами в деревню на огороды.

Перепугался Трусишка, вспомнил, как он не мог по мосточкам перейти. Но делать нечего, побрел вслед за братьями.

Вот подошли они к реке, зайчата мигом по мосточкам на другой берег проскочили - и за плетень. А Трусишка стоит у воды, мнется, жметя - никак не может свой страх преодолеть.

И тут вдруг сзади - Лиса! Подкралась она к Трусишке и как зубами лязгнет! Он взвился в воздух и - пулей вперед. Юркнул в огород. «Ну, - думает, - сюда, к людям, рыжая не сунется».

Огляделся... Батюшки! Он такого великолепия даже во сне представить себе не мог. Капуста, капуста... целое море капусты! И в каждом кочане по кочерыжке.

В общем, порезвился Зайчишка вволю. И домой папе капусты принес. Обрато он по мосточкам уже спокойно прошел. Ему даже смешно было: и как это он раньше боялся?

(Скажите ребенку, что так бывает очень часто: когда преодолеешь свой страх, он обычно кажется жалким, смешным, нелепым. Расскажите подобные истории из своего детства, однако «не переходите на личности», не надо пока соотносить все эти эпизоды с конкретными страхами вашего сына или дочери).

4. Игра «Пчелка в темноте»

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

Ход игры: пчелка перелетала с цветка на цветок (используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты, мягкие модули). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка), под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь и лепесточки стали закрываться (столики и стулья покрываются материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Вошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты.

6. Рефлексия «Что мы представляем, когда слушаем музыку». Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, послушать отрывок из музыкального произведения, а затем рассказать о своих представлениях и впечатлениях.

Занятие 5 «Как побороть страх»

Цель: Создавать условия для продолжения знакомства с чувством страха, путями преодоления.

1. Ритуал приветствия

Я рада видеть тебя!

Давай, поздороваемся друг с другом как здороваются взрослые - возьмемся за руки, крепко их пожмем, и скажем «Здравствуй!» (цель - создание положительного настроения.)

2. Этюд «Я хочу»

Ход упражнения. Воспитатель спрашивает у ребенка, каким бы он хотел быть: смелым, храбрым, добрым и пр. Ребенок вместе с воспитателем вспоминают различных героев сказок, мультфильмов, которые имели те или иные положительные качества.

Воспитатель предлагает мальчику повторить вслед за ним: «Я хочу быть умным, смелым, сильным, добрым! Я буду стараться, чтобы стать умным, смелым, сильным и добрым! Я хочу и буду слушаться родителей и своих воспитателей! Я хочу не ссориться с друзьями. Я не буду драться. Но если кто-то меня обидит, я сумею себя защитить! Я хочу научиться быть таким! Я буду учиться быть таким!»

Сказка «Страх мой - враг мой»

Когда Зайчишка еще немного подрос, его отдали в лесную школу. Учителем там был... (пусть ребенок сам придумает кто). А учились в классе вместе с Трусишкой. В общем-то все зверята были мирными, над Трусишкой не смеялись, принимали его в игры и не обижали. Все, кроме одного. Но этот один стоил целого класса. Конечно, он был посильнее и покрупнее остальных, однако не настолько, чтобы трепетать перед ним от ужаса. Все и не трепетали. Только Трусишка сразу струхнул,

сник и не то, чтобы сдачи дать, а даже пискнуть побоялся, когда враг полез к нему драться.

Просишь пощады? - грозно рявкнул враг.

Да! Да! - пролепетал Трусишка.

- Тогда ты будешь моим рабом, - заявил враг. - Победенных всегда обращают в рабство. Это я точно знаю, нам учитель истории рассказывал.

И началась у Зайчишки ужасная жизнь. И в школе он был у врага на побегушках, и дома не знал покоя. Враг заставлял его воровать у мамы Зайчихи еду и приносить ему - он был страшно прожорливый (показать, как Трусишка прокрадывается в кухню и крадет что-то вкусное). А если Трусишка не приносил ему угощения, враг колотил беднягу.

Почему ты не дашь ему отпора? - удивлялись другие ученики. - Вон, смотри, Мышонок стукнул его по носу, и он больше к Мышонку не лезет.

Да-а, Мышонок... - жалобно говорил Трусишка. - Мышонок, он в любую щелку юркнуть может, а я...

А ты - Трусишка, - сказали зверята и с тех пор махнули на Зайчишку лапой - пусть живет, как знает. Может, ему так нравится?

Зайчишке, конечно, это совсем не нравилось. Тем более, что он с утра до вечера трясся от страха: вдруг его воровство откроется? Но как справиться с врагом, он не знал. И даже пожаловаться на него боялся. Все равно, думал, тот не уймется, а только еще более поколотит. Враг казался ему непобедимым.

А зверята, учившиеся с Зайчишкой-Трусишкой в одном классе, говорили, что самый его главный враг - это собственный страх.

(Беседа по сказке)

4. Игра «Мы, медведя испугались»

Зайчики гуляли, как вдруг увидели медведя и немножко испугались.

Страшно стало, что медведь проснется и их съест. Как было страшно зайчикам:

сжались все в комочек, застыли;

брови подняли вверх;

глазки широко раскрыли, боимся вздохнуть и пошевелиться;

рот приоткрыли;
голову втянули в плечи;
руками вцепились в стул, будто боимся упасть;
задрожали, зубами застучали;
-слова сказать не можем.
Брр! Как было страшно!

Но медведя мы перехитрили и теперь очень довольны и радостны (ребенок выполняет действия с помощью жестов, мимики, выразительных движений.)

5. Рефлексия «Отдыхаем»

Воспитатель предлагает ребенку сесть на стульчик и закрыть глаза. Мы сидим удобно. Отдыхаем. Мы спокойны. Руки очень легкие, опущены вниз, свободно свисают. Рот слегка приоткрыт. Лицо неподвижно. Голова немного опущена. Тело расслаблено. Ноги вытянуты вперед, расслаблены. В комнате тихо. Мы сидим тихо. Слушаем тишину. Мы отдыхаем. Мы должны посидеть спокойно, чтобы отдохнуть, быть свободными, легкими, ловкими, быстрыми, смелыми. Мы будем стараться стать такими. Мы обязательно станем такими.

Занятие 6 «Спать пора»

Цель: Формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.

1. Приветствие

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

2. Этюд «На стуле».

Паучок занят работой. Ему срочно нужно сплести тончайшую паутинку. Юрко передвигаясь, мастер тклет замысловатый узор, расплывающийся кругами в воздухе. День клонится к вечеру, устал и наш Паучок. Чтобы отдохнуть, он присел на длинных тонких лапках. Но работу

нужно закончить до заката, и труженик, выпрямляет ножки, чтобы подняться и продолжить дело.

Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на четыре такта.

Исходное положение: опора на ноги в не выворотной, широкой второй позиции, руки, кистями вовнутрь, находятся у головы.

1-2 такты - опираясь на две руки и две ноги (локти и колени при этом по возможности разгибаются), прогнуться вверх в положение «мостика» – «Паучок выпрямляет ножки».

2-4 такты – вернуться в исходное положение – «Паучок присел отдохнуть».

3. Сказка «Спать пора».

Вскоре после истории с капустой мама пообещала взять зайчат в гости к своей сестре, которая жила в лесу за горой.

У сестры тоже были дети, и Зайчишка рассчитывал весело провести время. Он любил играть в чехарду и прятки (пусть ребенок покажет это), а ведь играть в большой компании намного интересней. И потом, в гостях всегда вкусно кормят! (пусть нарисует фломастерами или красками, о каком угощении мечтал Зайчишка-Трусишка перед сном). В мечтах о предстоящем походе в гости Зайчишка не заметил, как заснул. Вначале ему снились всякие лакомства, потом... (пусть ребенок сам придумает, что снилось Зайчишке). Ну, а уже под утро ему вдруг приснился ужасный сон. (Попробуйте предложить ребенку придумать, какой именно, а если он откажется, предложите следующий вариант). Привиделось Зайчишке-Трусишке, будто бы за ним гонится кто-то огромный, лохматый... То ли медведь, то ли охотник, то ли какое-то неведомое чудовище. В лесу недавно побывали туристы. После их ухода Зайчишка прибежал на лужайку, где они разбили свой лагерь, и увидел кучу мусора: жестяные банки, полиэтиленовые пакеты и обертки от жвачек. А на них были изображены роботы и космические пришельцы. Зайчишка только глянул на них - и бежать. С испугу даже мимо своего дома пробежал (показать посмешнее).

На лужайку он больше не ходил, но чудовище само к нему пожаловало - во сне. Проснулся Зайчишка в холодном поту и - юрк под кровать. Забился в дальний уголок и сидит чуть дыша.

Думает: «Может, если не шевелиться, враг меня не заметит?» Проснулись зайцы, стали собираться в гости, а Трусишка все прячется в своем убежище и носу из-под кровати не кажет.

Наконец мать Зайчиха его хватилась. - Господи, куда ж мой Трусишка запропастился? И за столом, когда завтракали, я его вроде бы тоже не видела.

Принялись зайцы бегать по лесу, кричать «ау», а Трусишка даже голос боится подать из-под кровати: вдруг чудище тоже услышит и его сцапает? (При показе этого эпизода побуждайте ребенка придумывать забавные подробности).

Летела мимо сорока. - Что это у вас за переполох? - говорит. - Да вот, Трусишка мой потерялся, - в слезах отвечает Зайчиха. - Наверное, в болоте увяз, и никогда я его больше не увижу!

- Не плачь, - сказала сорока. - Я сейчас эту весть по всему лесу разнесу. Кто-нибудь да найдет твоего Трусишку.

И весь лес двинулся на поиски. Искали до самого вечера, но, конечно же, не нашли. Ведь Зайчишка в доме, под кроватью сидел, а звери его в лесной чаще да на болоте искали. Ну, вернулись зайцы домой, горюют, слезы льют. - Бедный, бедный Зайчишка! - причитают. - Бедный он несчастный, маленький Зайка! Услышал их жалобный плач Трусишка, и тоже ему себя так жалко себя стало, как будто с ним и вправду какая беда приключилась. Забыл он о том, что надо тихо сидеть и - как заревет! Почти как пожарная сирена. (Попросите ребенка изобразить это).

Родные от неожиданности до потолка подпрыгнули.

- Откуда ты тут взялся? - спрашивают.

- Да я... я никуда и не девался. Я тут с ночи сижу.

- Почему?

- Боюсь.

Долго зайцы не могли взять в толк, что напугало Трусишку на этот раз, а когда поняли, даже не знали, смеяться или сердиться. Он ведь не только свою семью, но и весь лес переполошил, зверей на целый день от дела оторвал. Посовещались Заяц с Зайчихой и решили Трусишку в гости не брать. Даже не в наказание, а просто из осторожности. Место за горой чужое, незнакомое. Вдруг он там тоже перепугается, где-нибудь спрячется и отзываться не будет?

Так что пришлось Трусишке обойтись и без интересных игр, и без вкусного угощения (скажите, что и у людей так часто бывает: робкий человек пропускает в жизни очень много интересного и приятного). Завершите игру, как всегда, интригуя и бодро.

4. Игра «Жмурки с голосом».

Правила игры: Все играющие образуют круг, взявшись за руки. Водящий становится в середину круга, ему завязывают глаза. В руки водящему можно дать палочку. Все играющие двигаются в какую-либо сторону, пока водящий не остановит их командой: «Стой!». Когда все останавливаются, он протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот, на кого показал водящий. Он просит подать голос, т.е. что-нибудь произнести. Игрок называет имя водящего или издает любой звук. Если водящий не угадает, кто это, то продолжает водить.

5. Рефлексия «Разговор с лесом»

Цель упражнения: развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения. Воспитатель сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям «пообщаться» с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить

лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети, молча (1-2 мин.) слушают. Затем воспитатель предлагает им поделиться своими впечатлениями.