**Психокоррекционная работа по преодолению страхов у детей старшего дошкольного возраста**

Введение

По мнению специалистов - психологов, занимающихся проблемой детских страхов (Захаров А.И., Ковалев В.В.) для большинства детей дошкольного возраста характерно наличие тех или иных страхов.

Ни в детском саду, ни в семье практически никакой помощи этим детям не оказывается, что крайне негативно влияет на развитие аффективной и познавательной сфер психики ребенка. В связи с этим существует необходимость в разработке и внедрении в практическую деятельность педагогов-психологов, воспитателей и родителей схемы методической работы по преодолению детских страхов.

*Целью* моей работы является оказание помощи детям, разработка и апробация методических рекомендаций для воспитателей, родителей и педагогов-психологов, нацеленные на устранение детских страхов.

*В задачи* моей работы входит следующее:

- изучение литературы по теме исследования;

- выбор методов и методик диагностики страхов у детей;

- изучение вариантов коррекционной работы;

- разработка рекомендаций по проведению коррекционных занятий с детьми для воспитателей, родителей и педагогов-психологов.

*Гипотеза исследования:*

Идеей, организующей и направляющей нашу работу, было положение о том, что для каждого вида страха можно подобрать определенную систему упражнений, которые будут оптимальными для их устранения.

*Объектом* исследования стали особенности психологического развития детей дошкольного возраста.

*Предметом* исследования стали приемы устранения страхов у детей дошкольного возраста.

*Методы исследований:*

Предметом нашего исследования были:

- анализ литературы по теме исследования;

- метод построения мысленного эксперимента;

- коррекционно-развивающая игра (сюжетно-ролевая игра, подвижные игры);

- наблюдение;

- тест «боишься, не боишься?»;

- графические методы.

Психолого-педагогические причины возникновения страхов у детей

Теории происхождения и развития страхов

В работах крупнейшего ученого-психолога - Зигмунда Фрейда, создавшего оригинальную систему анализа душевной жизни человека, большое место занимают исследования проблемы страха. Под страхом Фрейд понимает субъективное состояние, в которое попадают благодаря ощущению «развития страха» и называют его «аффектом».

Фрейд выделяет два основных вида страхов: реальных и невротический. Понятие «аффект» ученый связывает именно *с реальным страхом*. Фрейд считает, что ранним впечатлением, повторяющимся при аффекте страха, является впечатление от акта рождения. Он признает весьма значительным то, что первое состояние страха возникло вследствие отделения от матери.

Рассматривая второй вид страха *невротический*, Фрейд выделяет несколько его форм. Во-первых, это общая боязливость, свободный страх, готовый привязаться к любому более или менее подходящему содержанию представления. Люди, страдающие этим страхом, всегда предвидят из всех возможностей самую страшную, считают любую случайность предвестником несчастья, используют любую неуверенность в дурном смысле.

Вторая форма страха, в противоположность первой, психически связана и соединена с определенными объектами или ситуациями. Этот страх проявляется в форме разнообразных и иногда очень странных «фобий», могут стать: темнота, змеи, гроза, кровь, одиночество, поезда и т.д.

При третьей форме страха полностью теряется связь между страхом и угрожающей опасностью. Этот страх проявляется, например, в любых условиях возбуждения, когда можно ожидать аффективных проявлений, но только не аффекта страха. Весь припадок может быть представлен интенсивно выраженными отдельными симптомами - дрожью, головокружением, сердцебиением, одышкой - а обычное чувство, по которому распознается страх, - отсутствовать или быть не ясным. И все же эти «эквиваленты страха» во всех клинических и этиологических отношениях можно приравнять к страху.

Развитие страха является реакцией на опасность и сигналом для обращения в бегство. Однако сам Фрейд признается, что «это еще темная для нас область топической динамики развития страха, неизвестно, какие при этом расходуются душевные энергии и из каких психических систем».

Боязливость детей является чем-то весьма обычным, и поэтому достаточно трудно различить, невротический это страх или реальный. Нельзя не заметить, что не все дети боязливы в равной мере и что как раз те дети, которые проявляют особую пугливость перед различными объектами и ситуациями, вследствие, оказываются нервными. Невротическая предрасположенность проявляется, таким образом, в явной склонности к реальному страху.

Маленький ребенок боится, прежде всего, *чужих людей*. Первые фобии ситуаций у детей - это страх перед *темнотой и одиночеством*. В обоих случаях отсутствует любимое лицо, которое ухаживает за ребенком, т.е. мать. Таким образом, тоска в темноте преобразуется в страх перед темнотой.

Фрейд не склонен считать невротический страх у детей лишь вторичным и особым случаем реального страха, он убежден, что у маленького ребенка в виде реального страха проявляется нечто такое, что имеет с невротическим страхом существенную общую черту - возникновение из неиспользованного либидо. Настоящий реальный страх ребенок мало испытывает во всех ситуациях, которые позднее могут стать условиями для возникновения, т.е ребенок сначала переоценивает свои силы и свободен от страха,

потому что, он не знает опасностей. Он будет делать все, что может ему навредить и вызвать беспокойство взрослых людей. И, если, у него просыпается реальный страх, то это, несомненно, дело воспитания, т.к. нельзя позволить, чтобы он научился всему на собственном опыте.

Свое мнение о детских страхов высказывает и В. В. Ковалев. У детей и подростков В. В. Ковалев выделяет 5 основных групп симптомов страха:

1) навязчивые страхи;

2) страхи со сверхценным содержанием;

3) бредовые страхи;

4) психопатологические недифференцированные страхи;

5) ночные страхи.

Навязчивые страхи (фобии) - это неотступно, вопреки желанию возникающие переживания страха, которые осознаются как чужие, необоснованные (страх загрязнения и др.), описаны у детей раннего и преддошкольного возраста. Навязчивые страхи, как и другие навязчивости, характерны в основном для невроза навязчивых состояний и вялотекущей шизофрении.

Страхи сверхценного содержания составляют наиболее распространенную группу страхов у детей и подростков. Среди сверхценных невротических страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладают боязнь темноты, одиночества, грозы и страхи, связанные с живыми объектами, наругавшими ребенка (различные животные, «черный дядька» и др). Ребенок не пытается их преодолеть. Они становятся сверхценными.

Бредовые страхи характеризуются переживанием скрытой угрозы со стороны, как живых, так и неодушевленных объектов, сопровождаются тревогой, настороженностью, подозрительностью к окружающим людям, ощущением какой-то опасности для себя в их действиях.

Психологические недифференцированные страхи возникают, время от времени, в виде приступов витального, протопатического страха, с переживанием неопределенной угрозы жизни, двигательным беспокойством, разнообразными вегетативными нарушениями (тахикардия, покраснение лица, потливость) и неприятными соматическими нарушениями (сдавливание и замирание сердца, прилив крови к лицу, похолодание в животе, стеснение в груди и т.д.). Осознание причин страха, его какое-либо конкретное содержание, психологически понятная связь с той или иной травмирующей ситуацией вначале, как правило, отсутствуют.

Ночные страхи - это состояния выраженного страха и двигательного возбуждения на фоне суженного сознания - возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста во время ночного сна. У мальчиков они встречаются вдвое чаще, чем у девочек. Ребенок при ночном страхе двигательно беспокоен, кричит, плачет. Мимика выражает сильный страх. Нередко дети садятся в постели, встают, совершают привычные автоматизированные движения (одеваются, раздеваются, умываются и т.д.). Подобные состояния длятся 15-20 мин., сменяясь сном. Ночные страхи склонны к повторению.

По мнению доктора психологических наук, профессора Александра Ивановича Захарова, страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный механизм и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сок и т.д.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т.д.).

Гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, эмоционально указывая на наличие опасности.

В самом общем виде страх условно делится на: ситуационный и личностный.

Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей обстановке (при стихийном бедствии, нападении собак и т.д.). Часто он проявляется в результате психического заражения паникой, тяжелых испытаний, конфликтов, жизненных неудач. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, тревожной мнительностью и способен появляться в новой обстановке или контактах с незнакомыми людьми.

Страх так же бывает реальный и воображаемый, острый и хронический.

Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенности личности.

Самое главное - взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи своему ребенку.

**Характерные особенности страхов у детей 5-7 лет**

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста являются: интенсивное развитие абстрактно мышления, способность к обобщению, классификации. В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действовать другого, понимать его чувства и намерения. Формируется система ценностей, чувств дома, родства. Заметно преобладает общение со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки. У 6-летних детей уже развито понимание, что, кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей, есть и плохие. Плохие - это не только те, кто несправедливо относится к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия друг с другом. Отражение этого видно в типичных для данного возраста страхов чертей как нарушителей социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителей потустороннего мира. В большей степени подвержены страху чертей послушные дети, испытывающие чувство вины за нарушение правил.

В 5-ти летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения «неприличных» слов, в 6-летнем - детей одолевает тревога и сомнения в отношении своего будущего - «А вдруг я не буду красивой?», «А вдруг меня никто не возьмет замуж?», в 7-летнем - мнительности - «А мы не опоздали?», «А мы поедем?», «А ты купишь?». Возрастные проявления навязчивости, тревожности, жизнерадостны, мнительности сами проходят у детей, если родители спокойны, уверены в себе, а так же если они учитывают индивидуальные и половые особенности ребенка. Следует избегать наказания за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприменимость и одновременно предоставляя возможность для эмоционального отреагирования нервного напряжения в игре.

Исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель одного с ними пола. Так, мальчик 6 лет из неполной семьи (отец ушел после развода) панически боялся Змея Горыныча. «Он дыхнет - и все», так он объяснял свой страх. Под словом «все» он подразумевал смерть. Наличие постоянной воображаемой угрозы указывает на отсутствие психологической защиты, не сформированной из-за отсутствия адекватного влияния отца. Или же другой случай с мальчиком 5 лет, который боялся «всего на свете». Был бесполезным и одновременно заявлял: «Я - как мужчина». Своей инфантильностью он обязан матери, которая отстранила отца от воспитания сына, а сама чрезмерно и тревожно опекала мальчика. При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся более тревожными, чем боящимися.

Ведущим же страхом старшего дошкольного возраста является все-таки страх смерти. Ребенок осознает, что смерть - это неизбежно. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье царит жизнерадостная атмосфера. Страх смерти - своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину и поэтому выражен у эмоционально впечатлительных детей, способных к абстрактному отвлеченному мышлению. Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них по сравнению с мальчиками инстинктом самосохранения. Страх смерти тесно связан со страхами нападения. Темноты, сказочных персонажей, заболевания и смерти родителей, страшных снов, животных, стихии, огня, пожара, войны. Последние 6 страхов наиболее типичны именно для старшего дошкольного возраста. Они имеют свой мотивационный характер в плане угрозы для жизни в прямом или косвенном смысле.

Невротической формой выражения страха смерти является навязчивый страх заражения. Обычно это внушенный взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть. Так, например, девочка 6 лет, живущая с тревожной бабушкой, однажды прочитала (она уже умела читать), что нельзя есть пищу, на которую сядет муха. Охваченная страхом заразиться и умереть, она без конца мыла руки, отказывалась есть в гостях. Появились напряженность, скованность, навязчивые мысли о предстоящей смерти от случайного употребления зараженной пищи. Чтобы заразиться подобными страхами, нужно быть психологически незащищенными со стороны родителей и иметь уже высокий уровень тревожности.

Если не брать таких клинических случаев, то страх смерти не звучит, а растворяется в обычных для данного возраста страхах. Тем не менее, лучше не подвергать психику эмоционально чувствительных, впечатлительных, нервно и соматически ослабленных детей дополнительными испытаниями вроде операции по удалению аденоидов, болезненных медицинских манипуляций, без особой необходимости, отрыва от родителей и помещения на несколько месяцев в «оздоровительный» санаторий и т.д. Но это не означает изоляции детей дома, создания для них искусственной среды, устраняющей любые трудности.

**Пути и средства помощи детям в преодолении страхов**

Для того чтобы помочь детям избавиться от страхов используют следующие методы: методику «рисуем страхи» и коррекционно-развивающие игры.

Роль рисования

*Рисование - творческий акт*, позволяющий, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает голову дракону, защищает близких, побеждает врагов и т.д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, т.е. бесстрашия и своей способности противостоять злу и насилию. Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития.

Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 10 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Чем менее строги и ограничительны родители в воспитании детей, тем более успешно рисование страхов, в то время как излишняя строгость и повсеместные запреты снижают эффект рисования из-за страха не оправдать ожидания родителей.

В первую очередь, посредством рисования удается устранить страхи, порожденные воображением, т.е. то, что никогда не происходило, не может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но происшедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие имело место недавно (застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и др).

Терапевтическое воздействие оказывает не только процесс рисования, но и сам факт получения задания. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер - страх страха. Решиться рисовать - это значит непосредственно соприкоснуться со своим страхом.

**Методика «рисуем страхи»**

Детям предлагается нарисовать свой страх. Рисовать можно карандашами, фломастерами или красками любого цвета. Поясняется, как можно изобразить страхи. Например, страх одиночества - ребенок рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, т.е. материализует свои опасения и страхи. Страх темноты - это обычно слегка затушеванная комната. При страхах животных, каждый из них рисуется отдельно, как и при страхе сказочных персонажей. Страх боли - плачет девочка или мальчик и т.д. Каждый страх рисуется на отдельном листе, самостоятельно. Дети рисуют дома, на это отводится 2 недели. Одновременно психолог и родители играют с детьми (описание игр - ниже). Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, то либо визит к психологу откладывается еще на неделю, либо происходит обсуждение уже нарисованных страхов.

Беседе предшествует игра, имеющая динамичный, эмоционально насыщенный характер («Пятнашки», преодоление каких-либо препятствий, игры с мячом). Затем все садятся в круг, так, чтобы было удобно рассматривать рисунки, находящиеся в руках психолога. Порядок предъявленных для обсуждения рисунков не имеет значения. Каждый рисунок показывается присутствующим, в то время как ребенок конкретизирует свой страх. После просмотра первого рисунка следует реплика психолога: «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?». В дальнейшем фраза звучит так: «Боишься - не боишься?». Все слова произносятся ровным, но не монотонным и торопливым голосом. Голос должен иметь эмоционально-приподнятый и как бы «торжественный» оттенок. Такое же воздействие будет и от привлечения внимания присутствующих к самому характеру изображения страха. Необходимо сказать ребенку, что рисунок выполнен интересно, с выдумкой, удачно подобраны цвета и расположение фигур подходящее и т.д.

После каждого рисунка, вопроса психолога и ответа ребенка выражается одобрение словами «так», «хорошо», «что дальше?». Если положительного эффекта пока нет, то рисунок откладывается без комментариев в сторону или сопровождается словами «ничего», «всему свое время», «идем дальше», «вернемся к нему потом» и т.д. После окончания обсуждения рисунков называются и показываются те страхи, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора хвалят, пожимают руку, дарят игрушку. В конце встречи снова предлагается игра. Игра строится так, чтобы ребенок пошел на некоторый риск, но обязательно сумел выиграть. Помимо рисунков, страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов. Поделки изготавливаются вместе: родителями и детьми, обязательно участие отца.

На второй встрече также предлагается вначале игра, но уже с учетом прошедших ранее страхов. Для этого на игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие страхи маски, куклы. Непосредственно перед просмотром новых рисунков дается совет: «Если ты перестал бояться того или иного страха, то скажи, что перестал, если нет, то скажи, что еще боишься». Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: «так», «хорошо», «молодец». За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки, значка.

При необходимости проводятся последующие встречи психолога с родителями и детьми по аналогичной схеме.

**Метод игры**

Игра - способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности, движение, победа, радость, удовольствие. Для ребенка игра - дело серьезное, и относиться к ней надо соответствующим образом. Игры бывают разные: предметные (игра строится вокруг какого-либо предмета), ролевые (строится на каком-то образе) и смешанные (предметно-ролевые), а также спонтанные (содержание игры предопределено самими детьми) и направленные или организованные (существует набор правил и ограничений, игра направляется сверстниками или взрослыми).

Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победу и терпит поражение, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам, морякам помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре.

Цель психологически направленных игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка. В нашей работе - помощи детям в преодолении страхов - мы использовали следующие игры:

***«Пятнашки»***

Это своеобразная разминка к последующим играм, содержит ряд правил. Ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья, стоит столик. Кто случайно заденет их или выбежит за пределы площадки, становится водящим. Нельзя пятнать через стулья, они как бы цельные колонны - можно увертываться, отворачиваться. Пятнать можно только по спине, что ещё больше усложняет задачу. Игра длится не больше 10 минут, до появления первой усталости. Воспитатель находится среди детей, принимая в игре непосредственное участие.

***«Жмурки»***

Обстановка на игровой площадке прежняя также в беспорядке расставлены стулья, столик, детская коляска. Между ними стоят дети с условием не двигаться и ничем не выдавать себя, когда их ищет водящий. Ничем не выдавать себя, когда их ищет водящий. Ведущий всячески пытается напугать, тех, кого он ищет, чтобы участники игры обнаружили себя. Взрослый, в роли ведущего, задает тон всей игре, т.е. он выступает в гротескно заостренной форме злодея - Бармалея, разбойника, Кощея Бессмертного, Бабы Яги т.д. Можно пугать водящего (хлопать в ладоши, покричать, когда он рядом). Победил тот, кто нашел больше участников игры. Игра длится 20-30 минут, и обычно каждый успевает побыть в роли водящего. Выигрывает тот, кто больше всех найдет.

***«Прятки»***

Заранее разрабатывается маршрут, по которому пойдет ведущий, затем он дает всем возможность спрятаться и начинает поиск. Те, кого нашли, идут с ним вместе. Ненайденные затем выходят так, чтобы не обнаружить себя. Наилучшие результаты от игры - когда ребенок сразу становится ведущим, т.е. с ходу преодолевает страх и нерешительность. Хороших результатов можно достичь и когда взрослые «сдаются».

Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, ассоциированные со смертью страхи чудовищ, в том числе привидений, невидимок, Бабы яги, Кощея Бессмертного, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению.

В рассмотренном комплексе из 3-х игр «Пятнашки» лучше всего снимают страх неожиданного воздействия, «Жмурки» - страх замкнутого пространства, «Прятки» - страх темноты, одиночества и опять же замкнутого пространства. Вместе все три игры естественным образом устраняют столь часто встречаемое перед сном в младшем школьном возрасте сочетание страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

***«Кто первый»***

Дети выстраиваются в одну линию, а ведущий сообщает, что как только он скажет определенное слово, все должны прыгать, как зайчики, преодолевая расстояние до двух стульев, с тем, чтобы проскочить между ними и, вернувшись, взять первым приз (конфетку, картинку, значок и т. д.). Но, прежде чем назвать его, следует сказать другие слова, что и создаёт элементы ожидания, внезапности. Во время прыжков участники игры создают препятствия друг другу, т. к. каждый стремится бать первым. Физически более слабые дети находятся в середине линии и могут быстрее или, по крайне мере, наравне со всеми добраться до стульев. В игре участвуют как минимум трое.

***«Быстрые ответы»***

Эта игра является последней в серии пяти игр. Игровая площадка разделяется на квадраты длиной в один шаг, впереди на стуле сидит воспитатель и держит в руках приз. В быстром темпе детям, стоящим на одной линии, задаются вопросы, на которые нужно ответить сразу же, без долгого раздумывания. Вопросы самые простые, и на них можно отвечать не только буквально, но и шутливо, как часто это делают и сами дети. Ответивший на вопрос делает шаг вперед, а те, кто не ответил, остаются на месте, но воспитатель обличающими вопросами помогает им, так, что все, в конце концов, достигают финишной черты и получают призы.

Приведем образцы вопросов и ответов:

- Почему лягушки скачут?

(ноги длинные)

- Почему земля круглая?

(так получилось).

Играть в «Быстрые ответы» лучше всего с 5 лет, когда становится более заметным интеллектуальное развитие ребенка и, понимание задаваемых ведущим вопросов.

Продолжительность 2 последних игр не превышает 20-30 минут, чтобы не вызвать потерю интереса и пресыщения игрой. Каждая из рассмотренной серии игр начинается игрой «Пятнашки», после чего ежедневно через день проводится одна из указанных игр. На всю серию игр уходит от 1 до 2 месяцев. За это время улучшается эмоциональная атмосфера в группе, отношения детей становятся более дружелюбными вследствие появившейся возможности выразить свои чувства, снять эмоциональное напряжение как у возбудимых и агрессивно настроенных, так и у тормозимых, боязливых и беззащитных детей.

Все рассмотренные предметно-ролевые игры составляют второй этап преодоления страхов (первый этап - рисование страхов). Для преодоления оставшихся, длительно существующих и влияющих на характер ребенка страхов предназначен третий, заключительный этап их психологической коррекции в виде ролевых игр-драматизаций. **Ролевые игры - драматизации**

Предыдущие предметно-ролевые игры облегчили процесс принятия ролей. Теперь необходимо научить, не только брать, но и играть роли более сложного психологического содержания, причем как позитивного, так и отрицательного, негативного плана. Но здесь взрослым главное нельзя «перегибать палку».

При игре предоставляется возможность выбирать то, что хочется, из разнообразного репертуара тряпичных кукол, «би-ба-бо», фигурок - изображений животных. Вначале заметно, как избегаются те, которые изображают страх. Ребенок «в глаза не видит» игрушечного волка, не хочет быть зайчиком и т.д. Постепенно он разогревается и, эмоционально вовлекаясь в игру, начинает вести себя все более свободно и непринужденно. Более того, незаметно для себя, так сказать по потребности, он может использовать для игры и тех кукол, которые выражают его страх. Здесь самое время для присоединения к игре взрослого. Первоначально не имеет значения, в какой роли он будет выступать. Лучше вообще не претендовать ни на какую роль.

Постепенно в игре возникает единство взглядов и действий и непринужденность, естественность, спонтанность в исполнении ролей. Взрослый может изображать чрезмерно осторожного и рассудительного ежика или панически настроенную обезьянку. И при этом вести себя соответственно, ища защиты у доброго и сильного мишки, роль которого исполняет ребенок. Ребенок видит себя при этом словно в зеркале.

Вместе с тем проигрывание контрастной в отношении страха роли дает возможность отреагировать возникшее из-за него беспокойство, действуя уверенно, решительно или агрессивно и коварно. Таким образом, психологический механизм устранения страха заключается в перемене ролей, когда не боящийся в жизни взрослый или ребенок, испытывающий страхи, ведут себя противоположным образом.

В играх - драматизациях необходимо соблюдение ряда условий. Одно из них - непосредственность и естественность поведения взрослых. Тем более игра не является принудительным видом деятельности. Не надо заранее рассказывать ребенку о цели игры, о том, как следует себя в ней вести, что делать и что говорить. Важно похвалить ребенка за одержанную победу, пожать ему руку, сказать, что теперь он не будет бояться, то есть закрепить достигнутые с помощью игры результаты дружеским напутствием, выражением веры в его дальнейшие возможности и способности.

Дальнейшим развитием ролевой игры будет выполнение задания сочинить какую-нибудь фантастическую или реальную историю, в которой нашли бы отражение оставшиеся у детей страхи. Дети, которые не умеют писать, делают это устно. Заранее говорится, что эта придуманная история будет проиграна и к ней можно нарисовать несколько рисунков, а также сделать маски, муляжи страшных персонажей или вылепить их. Нужно точно обозначить, сфокусировать свой страх, связать его с определенным кругом обстоятельств, разработать сюжет, драматизировать его и отразить себя, если не прямо, то косвенно в одной из ролей. Подобные сомнения, приготовления, раздумья, опасения, творческий поиск, позволяют ребенку не только постепенно соприкоснуться со своим страхом, но и позволяет ребенку отвлечься от него, переключить внимание с самого страха на его техническое воплощение.

Приготовленная таким образом история рассказывается или записывается в семье или группе из нескольких детей и родителей. Сам автор и распределяет роли среди всех присутствующих. Если к тому же рассказчик принимает на себя роль того, кого он боится, терапевтический эффект от игры будет очень большим. Если же ребенок остается самим собой в игре, то все проигрывается снова, но в противоположных ролях, и этим удается достичь желанного эффекта. В таком случае не всегда требуется повторная перемена ролей с изображением себя не боящимся. Это имеет большой смысл при проигрывании страхов, которые возникают в реальных жизненных ситуациях.

Игра не обязательно должна строго следовать сюжету. Любой предмет может напоминать о той или иной роли. Например, метелка и ведро - Баба Яга и др. Основа игры - в импровизации, фантазии, воображении, когда игровые ситуации обозначаются (представляются) только в самых общих чертах.

Для детей в качестве психологической (ролевой) разминки, еще до того как они сочинят сказочную историю, взрослыми может быть предложена игра «Путешествие к Бабе Яге и Кощею Бессмертному». Вместе с преодолением препятствий нарастает и проявленная в словах решимость расправиться с Кощеем Бессмертным и Бабой Ягой, чтобы они больше никогда не пугали детей. Вот и встреча с чудовищами, которая заканчивается сражением и победой добра над силами зла. А «героя» можно даже покачать на руках, тоже полезно - страх высоты пройдет. В качестве другой игры - разминки может быть использован сюжет «Красной Шапочки»

Психокоррекционная работа по диагностике и устранению страхов у детей

Вариант диагностики по выявлению страхов у детей

Для *диагностики наличия страхов* можно провести опрос по схеме:

Детям показывают два домика (черный и розовый) и задают вопрос: "Скажи, пожалуйста, в каком домике будешь… ":

1. Если остаёшься один?

2. Заболеешь?

3. Какие-то дети?

4. Кто-то из воспитателей?

5. Если тебя накажут?

6. Баба Яга, Кощей бессмертный, Бармалей, Змей Горыныч?

7. Страшные сны?

8. Темнота?

9. Волк, медведь, собаки, пауки, змеи?

10. Машины, поезда, самолёты?

11. Бури, грозы, ураганы, наводнения?

12. Когда очень высоко?

13. маленькая тесная комната, туалет?

14. Вода?

15. Огонь, пожар?

16. Война?

17. Врачи (кроме зубных)?

18. Уколы?

19. Боль?

20. Неожиданные резкие звуки (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп: "медицинские" (боль, уколы, врачи, болезни); страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война, страх своей смерти, кровь); страхи животных и сказочных персонажей (страхи кошмарных снов и темноты); социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества); "пространственные" страхи (высоты, воды, замкнутых пространств). Но для того, чтобы сделать безошибочное заключение об эмоциональных особенностях ребенка учитываются особенности всей жизнедеятельности ребенка в целом.

Целью констатирующего эксперимента является диагностика наличия страхов у детей дошкольного возраста. В результате проведенного эксперимента выясняют, что все дети, участвующие в эксперименте, демонстрируют то или иное количество страхов.

Целью формирующего эксперимента является подбор и подведение системы упражнений по устранению страхов у детей. Для этого используются различные виды игр и рисуночные методики, которые подробно описаны в 1 главе нашей работы. Параллельно с этим, по нашим рекомендациям, с целью устранения страхов у детей, занятия с детьми проводят родители дома и воспитатели в детском саду. После проведенной коррекции страхов еще раз проводят диагностику по выявлению страхов.

Методы для устранения детских страхов, рекомендуемые родителям и педагогам

Любая эмоция выполняет определенную функцию, позволяет ориентироваться в действительности. Страхи являются переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Они имеют важное значение. Патологический страх можно отличить от «нормального»: страх препятствует общению ребенка со сверстниками и взрослыми; развитию личности и психики ребенка; приводит к социальной дезадаптации. Полезна общая психотерапия, с тем, чтобы улучшить работу всей психики в целом. Мы предлагаем следующие методы устранения детских страхов.

*1. Разыгрывание взаимодействия с предметом страха в игре.*

Для игры надо подобрать игрушки, которые похожи на тот предмет, которого ребёнок боится (собаку, "страшилище" и пр.) и поиграть в "страх", разыграть сюжет, в котором ребёнок может "расправиться" со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

*2. Подражание и заражение.*

Ребенок подражает взрослому не только в поведении, но и заражается его оценками. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди либо они должны заняться состоянием своей психики.

*3. Эмоциональные качели.*

Принцип качелей заключается в переходе из одного состояния в другое (противоположное). Качели означают попеременный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Если ребенок не хочет "эмоциональных качелей", то надо дождаться лишь более благоприятного самочувствия ребенка.

*4. Деятельностная терапия.*

Помимо указанных процедур, необходимо занимать ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Психика предназначена для активности.

*5. Куклотерапия.*

Этот метод основан на процессах идентификации ребенка со смелым героем мультфильма или сказки. Если ребенок имеет любимый персонаж, то можно этим воспользоваться и рассказать ему ("в лицах"), как этот персонаж попадает в "страшную историю", связанную с пугающим ребенка объектом, и справляется с нею. Необходимо добиться того, чтобы сказка захватила ребенка, и он сочувствовал бы основному герою (идентифицировался с ним). Главная задача здесь состоит в усилении напряжения, которое постоянно испытывает ребенок, до такой степени, чтобы оно могло перейти в новую фазу - расслабление.

Р**екомендации для воспитателей, по проведению коррекционной работы с детьми**

Для избавления детей от страха, не связанного с глубинными поражениями личности (т.е. страха как нарушение эмоциональных процессов, а не отношений личности) можно использовать еще ряд достаточно простых методов. Для осуществления такой работы воспитателю понадобятся предметы, которые, наверняка легко найдутся в любом детском саду: куклы, плюшевые животные, кубики, ширмы, стулья, вырезанные из картона изображения различных сказочных персонажей, карандаши и краски.

*1. Анатомирование страха* - объяснение ребенку, что собой представляет пугающий предмет (собака, темнота и пр.), как устроен. Здесь коррекционная работа проводится не с самим страхом, но с личностными отношениями ребенка и причинами, их породившими, и в случае успеха страх исчезнет сам.

*2. Штриховка, стирание и рисование -*ребенок рисует то, чего он боится, и рядом себя. На этом же или другом рисунке (на доске или просто на бумаге) можно туту же провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие. Положительный эффект можно зафиксировать обсуждением с ребенком темы: "Вот теперь все будет хорошо, ты смелый, он убежал, тебе не надо больше его бояться - он сам тебя боится". Но в этом обсуждении важно инициативу отдать ребенку. Можно выполнить штриховку с такими же комментариями или полуштриховку, которая символизировала бы клетку, в которую ребенок посадил то, чего боится.

*3. Привыкание, или десенсибилизация*. Этот термин означает уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту, вследствие привыкания к нему. Это происходит в результате узнавания ребенком того, что собой представляет объект его страха, а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту.

**Заключение**

В моей работе установлено, что наиболее часто страх испытывают мальчики (во всех возрастных группах). При этом самое большое количество страхов выявлено у мальчиков в возрасте 5 лет, а наименьшее количество - в 6-7 лет. Девочки также наиболее подвержены страхам в 5 лет, и наименее подвержены - в 6-7 лет. Таким образом, в целом, дети чаще боятся тех или иных предметов или явлений в возрасте 5 лет, и реже боятся в возрасте 6-7 лет. Наиболее часто детские страхи связаны с причинением физического ущерба (страхи огня, пожара, войны), на втором месте - страхи сказочных персонажей, на третьем - страхи смерти (своей) и болезни, и на четвертом месте - пространственные страхи, а также страхи темноты и страшных снов. В 5 лет наиболее часто диагностируются страхи огня, пожара, сказочных персонажей и пространственные страхи. В 6-7 лет у детей наиболее выражены страхи болезни и смерти (своей), а также страхи огня, пожара и войны.

С детьми проводятся занятия по устранению страхов. В ходе этой работы можно использовать методику «рисуем страхи», а также предметно-ролевые игры и игры-драматизации, описанные выше в главе «Пути и средства устранения страхов». Важно проведение серии занятий в перерывах, между которыми подобную работу (по рекомендациям психолога) проводят с детьми их родители (дома) и воспитатели (в детском саду). После проведения всего комплекса занятий вновь тестируют детей по поводу наличия или отсутствия у них страхов. В результате этого тестирования устанавливают, насколько снизилось количество диагностируемых страхов.

Тогда психолог сможет во время выявить и предупредить страхи детей дошкольного возраста, скорректировать их дальнейшее развитие при тесном взаимодействии с воспитателями и родителями. Важно вовремя обратить внимание на болезненные проявления ребенка, квалифицировав их как проявление нервности, а не как дурные привычки, своеволие или капризность.

Необходимо наличие доверительного контакта с детьми, своего рода должна быть педагогическая тайна, чувство такта и искреннее желание помочь.

При коррекции важно знать причину страха и строить коррекционную работу в соответствии с этим. Предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей помогает комплекс рассмотренных выше мероприятий. Верить в его эффективность, полезность, необходимость - первое условие подобной работы. Не менее важно выработать навык систематических, целенаправленных усилий в данной области.

**Список литературы**

1. А. И. Захаров «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка» - 2-е издание, дополненное; Москва, издательство «Просвещение», 1993.

2. Б. С. Волков, Н. В. Волкова «Задачи и упражнения по детской психологии» - Москва, издательство «Просвещение», 1991.

3. В. В. Зеньковский «Психология детства», Екатеринбург, 1995 г.

4. В. С. Мухина «Детская психология» Москва, изд. «Просвещение»

5. Г. А. Тростянская "Ребёнок в детском саду" - Москва, издательство "Воспитание дошкольников", 2003.

6. Г. А. Урунтаева «Дошкольная психология» - Москва, изд. «Академия», 1996.

7. Г. Глушкова «Здоровье и психическое развитие дошкольников» - Москва, издательство «Просвещение», 1989.

8. Г. Доман «Гармоничное развитие ребенка», пер. с англ. - Москва, 1995 г

9. Г. Н. Гришина «Любимые детские игры», Москва, 1997 г.

10. Е. И. Рогов "настольная книга практического психолога в образовании" - учебное пособие; Москва, "Владос", 1995.

11. Ж. Годфруа «Что такое психология» т.1, Москва, изд. «Мир», 1992 г.

12. З. Фрейд «Введение в психоанализ лекции», Москва, Наука, 1991 г.

13. З. Фрейд «Психология бессознательного», Москва, Просвещение, 1990

14. И. Ядешко, Ф. А. Сохина «Дошкольная педагогика» - 2-е издание, дополненное; Москва, издательство «Просвещение», 1986.

15. Л. А. Венгер, В. С. Мухина «Психология» - Москва, изд. «Просвещение», 1988.

16. Л. В. Артемова «Театрализованные игры в детском саду», Москва, 1991 г.

17. М. Я. Студеникин "Книга о здоровье детей" - 4-е издание, стереотипное; Москва, 1986.

18. Н. Короткова «Познавательно- исследовательская деятельность старших дошкольников» - Москва, изд. «Воспитание дошкольника», 2001.

19. Н. Н. Поддьяков «Особенности психического развития детей дошкольного возраста» - Москва, 1996.

20. Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова «Организация сюжетной игры в детском саду» - Москва, 1997.

21. О. Потёмкина, Н. К. Ледовских «Педагогические условия полоролевого развития в старшем дошкольном возрасте» - диссертационное исследование; Москва, 1998.

22. «Психология личности» - Москва, изд. «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2000.

23. П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду», Москва, изд. «Просвещение», 1990 г.

24. Р. Левонтин «Человеческая индивидуальность: наследственность и среда: Перевод с английского» - Москва, 1993.

25. Т. В. Антонова «Как помочь ребенку войти в современный мир?», Москва, 1995 г.

26. Т. Шишова «Страхи - это серьезно, как помочь ребенку избавиться от страхов». Москва, издательский дом «Искатель», 1997 г