Курсовая работа

Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста

Содержание

. Теоретическое исследование литературы по проблеме страхов у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Страх как психологический феномен

.2 Страхи у детей старшего дошкольного возраста

2. Эмпирическое исследование страхов у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Задачи, методы и процедура исследования

.2 Анализ полученных результатов

.3 Методические рекомендации для воспитателей, педагогов и родителей

Заключение

Литература

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 связанно 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 отечественных психологов и психотерапевтов: А.С. Спиваковская, А.М. Прихожан, М. Панфиловой, А.И. Захаров впервые в отечественной и мировой практике рассмотрел причины возникновения и развития дневных и ночных страхов. Привел статические данные, показывающие влияние различных факторов: семейной обусловленности, половой принадлежности на формирование страхов, раскрыл взаимосвязь возрастной динамики и наличия страхов.

По мнению авторов (Л.И. Божович, А.А. Бодалёв, В.С. Мухина, Т.А. Репина и других) 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. И будучи ещё в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своём сознании.

А.И. Захаров 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 страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: страх как психологический феномен.

Предмет исследования: особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста.

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

. Дать теоретический анализ научной литературы по теме исследования и дать определение основным понятиям.

. Эмпирические исследовать особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста.

. Дать анализ полученных результатов и сделать выводы.

4. Составить методические рекомендации для воспитателей и родителей по устранению страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

анализ и синтез психолого-педагогической литературы;

тестирование;

метод математической статистики (критерий Спирмена);

количественный и качественный анализ.

Исследование проводилось на базе МБДОУ №9 "Теремок" и в МОУ СОШ №5 г. Усть-Илимска. В исследовании приняли участие 13 детей старшего дошкольного возраста и 20 детей младшего школьного возраста.

1. Теоретическое исследование литературы по проблеме страхов у детей старшего дошкольного возраста

.1 Страх как психологический феномен

Понятие страха разрабатывалось многими исследователями и имеет разные трактовки. В современном словаре по психологии под редакцией В.В.Юрчук мы находим, что "страх - аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности - угрозы - боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта" [17].

Чарльз Райкфорт дает следующее определение: "Страх - первичная эмоция, вызванная надвигающей опасностью и сопровождающаяся желанием спастись бегством" [21].

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" [16].

Известный психолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателем артериального давления, выделение желудочного сока [7].

В психологическом словаре страх определяется как "состояние, которое возникает, прежде всего, когда мотивация избегание не может быть реализована. Возникает, если индивид имеет побуждение и осознанную цель покинуть ситуацию, но продолжает в силу внешних причин оставаться в ней" [13].

Страх - это, обыденное на первый взгляд, чувство, которое мы испытываем по несколько раз в день, характеризуется привычками. Один раз, в детстве, испытав биологическую реакцию страха, мы будем ее испытывать постоянно в похожих ситуациях. "Ребенок часто загоняет страх внутрь себя, чтобы угодить родителям или не пугать их своими переживаниями, и в итоге мы получаем личность, глубоко пораженную неврозом [9].

В психологии и педагогике существуют разные классификации страхов. Ю.Л. Неймер выделяется 3 основных вида страхов: реальный, невротический и страх свободный:

Реальный страх - рациональное выражение инстинкта самосохранения как нормальная реакция на восприятие внешней опасности.

Страх невротический - разнообразные формы "бесцельного страха" невротиков, возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций.

Страх свободный - общая неопределённая боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражающаяся в состоянии "боязливого ожидания", страх беспредметный, не связанный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх [4].

Овчарова Р.В. выделяет следующие виды страхов:

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

невротические страхи характеризуются большой эмоциональной интенсивностью и напряжённостью, длительным течением или постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями, избеганием объекта страха. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё 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 приобрели до школы необходимого опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверенны в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, испытывают страх перед учителем [19].

Современные психологи делят 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 принимать пищу и т.д. [21].

Навязчивых страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить не возможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. Гораздо более распространенные так называемые внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детский учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает 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 грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то ребенок полностью теряет спонтанность в поведении уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным. К числу внушенных можно также отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеются в его психике. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторном характере воспроизведения страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался неприятным переживанием. Подобное сочетание осталось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциирует с любым внезапным звуковым воздействием [9]. Бредовые страхи - это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках невроза и больницах, поскольку это самая тяжелая форма. Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с "идеями фикс"), называются сверхценные. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относят страхи социальные: 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 бывает подчас очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6-7-летних дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

В научной литературе также часто, как термин "страх", встречается термин "тревога". Страх и тревога - два понятия, объединяемые одними и раздельными другими авторами. По определению А.И. Захарова "… и в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности" [7]. Апофеоз страха и тревоги - ужас. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. Тревога в большей мере присуща людям с разным чувством собственного достоинства, ответственности, долга, сверхчувствительным к своему положению и признанию окружающих. 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… " [7]. Тревога, в отличии от страха, - не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать значение, как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствие не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее, опасается все того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

Страх и тревога как относительно 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 - скорее, ситуационно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожности, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, трудно обратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как и неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособления человека к социальной действительности.

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление, избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении. В страхе есть эмоциональный компонент, как беспокойство. При остром чувстве беспокойства человека теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри все "опускается", холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, "сосет ложечкой", щемит в области сердца, ладони становятся влажными, либо бледнеет, и человек "обливается холодным потом". Одновременно он совершает много лишних движений, переминает с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологический функций организма, их расстройстве. При состояниях беспокойства страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для проявления. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. Типичны неловкость, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаях страх одиночества. Стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное. Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны медлительность, скованность и "топтание на одном месте". Речь не выразительна, мышление инертно, на сердце "тяжесть", настроение временами мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничижения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых - страхом сферах жизнедеятельности. При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны преходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывают сноговорения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет, по существу, сам с собой, со своим неосознанным "я". Характерны внезапные пробуждения с ясным сознанием, обдумыванием беспокоящих вопросов и нередко их решением. Нет "чувства сна", а есть стремление, как можно раньше проснуться, при этом возникают спешка, страх не успеть, и все начинается снова. Общение у беспокойных и боязливых людей становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникают замешательство и торможение, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное. Мы видим, что хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающими людьми. Последствие страхов разнообразны, и по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные изменения. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх, подобно опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущение полноты жизни. Вместо них развиваются эмоциональная хроническая неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего. Подобное состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, трудно предсказуемых действий [7].

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справится со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, не могут остановить "разгулявшиеся" чувства. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражение, все больше и больше в своей неработоспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе заглушающих остроту переживаний. Но самое главное - взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, мать боится пожара, уколов, ездить в лифте, она старается предостеречь и ребенка, а на самом деле - передает ему испытанные в своем детстве страхи. Страх уродует и мышление, которое становится "…все более быстрым, хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе…" [7].

Мышление теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Из-за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер. В некоторых случаях люди настолько устают от страхов, что оказываются от любых проявлений инициативы и внешне производят впечатление равнодушных и безразличных людей. Фактически же это говорит о развитии защитного торможения, предохраняющего психику от дальнейших эмоциональных перегрузок. Состояние эмоциональной заторможенности - это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма. Жить в страхе - это все равно, что постоянно оглядываться назад, исходя из своего травмирующего прошлого, и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала. При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается 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 влиянием страха приводит к развитию трудно переносимой социально-психической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью [7].

1.2 Страхи у детей старшего дошкольного возраста

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода.

В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки [20].

Страхи - самая распространенная проблема, возникающая у чувствительных детей. Страх - самое яркое выражение тревоги, воплотившееся в конкретные образы или ситуации. На определенных этапах своего развития дети могут испытывать страх тех или иных вещей и ситуаций [10].

Возрастные страхи, т. е. страхи, присущие определенному возрасту, в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки 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 ужаса перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. Далее он боится темноты, огня и пожара, стихии, всего того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих многие неизвестные и опасные для них явления природы. Человек не смог бы выжить, пренебрегая этими страхами, передаваемыми из поколения в поколение и составляющими часть его жизненного опыта. В отличие от так называемых естественных, или природных, страхов социальные страхи приобретаются путем научения в процессе формирования личности, выражая определенные ценности, принятые в той или иной общественной среде [15].

На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые различны для разных возрастов:

от рождения до 6 месяцев малышей способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.

от 7 месяцев до года малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.

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

источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого 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, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности - понятие "мы", под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность - ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов.

в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. Именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.

Вышеперечисленные страхи - возрастные, в идеале они должны проходить по истечении определенного времени, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться. Самый бесстрашный возраст - у девочек в 3 года, у мальчиков - в 4 года [5].

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети-дошкольники. Если они видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимо, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. При конфликтной ситуации девочки чаще, чем мальчики, отказываются выбирать роль родителя того же пола в воображаемой игре "Семья", предпочитая оставаться сами собой. Тогда мать может надолго потерять свой авторитет у дочери. Заслуживает внимание обнаружение у детей-дошкольников из конфликтных семей более частых страхов перед животными (у девочек), стихией, заболеванием, заражением и смертью, а также страхов кошмарных снов и родителей (у мальчиков). Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и, прежде всего, с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3-5 лет. Это возраст, когда страхи "цепляются друг за друга" и составляют единую 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].

Максимум страхов наблюдается в 5-8 лет, при уменьшении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший познавательный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 6 годам, когда эмоции уже отличаются известной зрелостью и устойчивостью. Начиная, с 5 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинается обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше, 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 говорить не только об эмоциональной, но и о рациональной основе 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 подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно, в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, то есть мальчики хотят быть во всем похожими на наиболее авторитетного 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 матери ведут к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит скорее от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью [6].

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье как эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легче перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успеть что-либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интенсифицировать и интелектуализировать воспитание, опасаясь, что их чадо не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо. Нередко они не могут справиться со своими переживаниями и страхами и ощущают себя несчастными в своем "счастливом" детстве.

Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он помимо своей воли оказывается яблоком раздора, то его состояние становится еще более незавидным [8].

Страхи у детей старшего дошкольного возраста требуют внимательного отношения взрослых. Страх, является одной из фундаментальных эмоций человека, возникает в ответ на действие угрозы. Проявлению страха у детей дошкольного возраста разнообразны: например, от совершения большого количества лишних движений (суетливость) и многословности до полного оцепенения, когда ребенок замолкает и замирает. Почему именно 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 [1].

Обратимся к наиболее распространенным страхам детей. Ими является так называемая триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Ребенок боится спать один в комнате, он требует чьего-либо присутствия, чтобы в комнате горел свет, а дверь была приоткрыта. В противном случае ребенок беспокоен и долго не может уснуть. Иногда боится уснуть в преддверии появления страшных снов [2].

Ведущий страх 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 стразами 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 страхов в дошкольном возрасте по А.И. Захарову можно представить в таблице 1.

Таблица 1 Динамика страхов в дошкольном возрасте

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 года | 4года | 5 лет | 6 лет | 7 лет (дошкольник) | 7 лет (школьник) |
| Мальчики  | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 6 |
| Девочки  | 7 | 9 | 11 | 11 | 12 | 9 |

Начиная с 4 лет, идет нарастание числа страхов вплоть до начала обучения в школе. Это можно объяснить все еще продолжительным в этом возрасте доминированием инстинктивных страхов над социальными. Инстинктивные страхи - это преимущественно эмоциональные страхи, когда страх выступает как эмоционально воспринимаемая угроза для жизни. В то же время основной источник страхов, по-видимому, лежит в сфере взаимоотношений между родителями и ребенком.

Свидетельством тому служит значительное падение числа страхов у 7-летних детей, поступивших в школу в сравнении с их одногодками - дошкольниками. Очевидно, что опыт социального общения у таких детей явно больший, что способствует проявлению всей палитры эмоций, адекватному восприятию удач и неудач, более гибкому поведению ребенка. Таким образом, роль активизатора снижения страхов по остроумному замечанию А.И. Захарова выполняют не транквилизаторы, а общение со сверстниками и собственная активность родителей, поддерживающих и развивающих инициативу детей [2].

Таким образом, в результате теоретического обзора научных работ отечественных психологов А.С. Спиваковской, А.М. Прихожан, А.И. Захарова можно сделать следующие выводы. 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. Следует различать его естественный (возрастной) и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, не затрагивает ценностные ориентации человека, не влияет на отношения с другими людьми. На патологический страх указывает его крайние формы выражения или затяжное, навязчивое течение. Принято выделять возрастные и невротические страхи. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителе; тревожность в отношениях с ребенком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; избежание объекта страха, а так же все нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детей складывается объективный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслить абстрактно - логически.

2. Эмпирическое исследование особенностей страхов у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Задачи, методы и процедура исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБДОУ №9 "Теремок" и в МОУ СОШ №5 г. Усть-Илимска. В исследовании приняли участие 13 детей старшего дошкольного возраста и 20 детей младшего школьного возраста.

Для исследования страхов у детей были использованы следующие методики: "Страхи в домиках" А.И. Захарова и М.А. Панфиловой и проективная методика А.И. Захарова "Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем".

Описываемые далее методики позволяют оценить уровень страхов у детей старшего дошкольного возраста и младших школьников.

Рассмотрим методики, используемые нами для выявления детских страхов.

Методика А.И. Захарова и М.И. Панфилова "Страхи в домиках"

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 непроизвольное 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.

Проективная методика А.И. Захарова "Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем".

По мнению американского психолога К. Маковер, центральным механизмом изобразительной деятельности является проекция. Оперируя материалами изобразительной деятельности, человек отражает на нем особенности своего внутреннего мира. Поэтому проективные методики используются для выявления наиболее ярких переживай чувства страха. В инструкции ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится, то, что его пугает. Материалом для рисования является альбомный лист и набор цветных карандашей. По окончании ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т.е. вербализовать свой страх. Таким образом, предлагается, что активное обсуждение ребенком своих ощущение в игровой обстановке позволяет внутренним ресурсам изменить направление на конструктивный процесс личностных изменений.

2.2 Анализ полученных результатов

В ходе исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста по методике "Страхи в домиках" А.И. Захарова и М.А. Панфилова нами были получены результаты, которые мы представили в виде таблицы и изобразили на рис. Результаты исследования страхов по методике "Страхи в домике"



Рис.1. Результаты исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста

Результаты исследования показали, что количество страхов у детей данной группы не соответствует возрастной норме: их значительно больше - мальчики - 8 страхов, девочки - 11 страхов.

85% детей - боятся чужих людей;

% детей - боятся нападения, бандитов, умереть, пожара;

% детей - боятся оставаться одни дома, войны, уколов, животных;

% детей - боятся Бабу Ягу, Кощея, чудовищ, больших улиц, площадей.



Рис. 2. Результаты исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста

Результаты исследования показали:

% детей - боятся заболеть, заразиться, что умрут родители;

% детей - боятся страшных снов, глубины, огня, зубных врачей.



Рис. 3. Результаты исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста

Результаты исследования показали:

% детей - боятся машин, поездов, бури, землетрясения, высоты, крови, боли, резких звуков;

% детей - боятся опоздать в детский сад, темноты, воды;

% детей - боятся наказания, ложиться спать, перед сном, помещений;

% детей - боятся маму… папу.

По проективной методике А.И. Захарова "Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем" у детей старшего дошкольного возраста получены следующие результаты, которые мы изобразили на рисунке 4.



Рис. 4. Результаты исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста

Результаты исследования проективной методики показали, что 77% детей боятся насекомых; 31% детей - боятся скелетов; 23% детей - боятся животных; 15% детей - боятся стихийных бедствий, приведений; 8% детей боятся темноты. В ходе исследования страхов у детей младшего школьного возраста по методике "Страхи в домиках" А.И. Захарова и М.А. Панфилова нами были получены результаты, которые мы представили в виде таблицы и изобразили на рисунке 5.



Рис. 5. Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста

Результаты исследования страхов у детей младшего школьно возраста показали что,

% детей - боятся что умрут родители;

; детей - боятся умереть;

% детей - боятся нападения, бандитов;

% детей - боятся бури, землетрясения, глубины;

% детей - боятся опоздать в школу, животных;

% детей - боятся страшных снов, пожара, войны.

Результаты исследования показали, что количество страхов у детей данной группы не соответствует возрастной норме: мальчики - 6 страхов, девочки - 9 страхов.



Рис. 6. Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста

Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста показали: 45% детей - боятся высоты, резких звуков, огня;

% детей - боятся машин, поездов, самолетов;

% детей - боятся заболеть, чужих людей, темноты.



Рис. 7. Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста

Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста показали, что 20% детей - боятся оставаться одни дома, помещений, врачей; 15% детей - боятся Бабу Ягу, Кощея, чудовищ; 10% детей - боятся наказания, ложиться спать, воды, больших улиц; 5% детей - боятся маму…папу, боли. Проективная методика А.И. Захарова "Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем" у детей младшего школьного возраста.



Рис. 8. Результаты исследования страхов у детей младшего школьного возраста

Результаты исследования проективной методики показали, что

% детей - боятся пауков;

% детей - боятся собак;

% детей - боятся черепов;

% детей - боятся гололеда, заброшенных зданий, огня, бандитов, скелетов, животных, смерти, крови, высоты.

Полученные результаты мы подвергли математической обработке с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Сформулируем гипотезы.

Но: Корреляция между показателем количества страхов у детей старшего дошкольного возраста и детей младшего школьного возраста не отличается от нуля.

Н1: Корреляция между показателем количества страхов у детей старшего дошкольного возраста и детей младшего школьного возраста статистически значимо и отличается от нуля.

Далее нам необходимо проранжировать оба показателя, приписывая меньшему значению меньший ранг, затем подсчитать разности между рангами, которые получил каждый испытуемый по двум переменным (признакам), и возвести эти разности в квадрат. Произведем все необходимые расчеты в таблице.

В Таблице 3 в первой колонке слева представлены ранги значений по показателю количества страхов у детей старшего дошкольного возраста. Во второй колонке слева представлены ранги значений по показателю количества страхов у детей младшего школьного возраста. В третьем слева представлены разности А между рангом по переменной А (количество страхов у дошкольного возраста) и переменной Б (количество страхов у младшего школьного возраста). В последнем столбце представлены квадраты разностей.

Таблица 3 Расчет d2 рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении упорядоченных перечней видов страха в дошкольной и школьной выборках

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды страхов | Ранг в дошкольном возрасте | Ранг в младшем школьном возрасте | d |  |
| 1 | Что умрут родители | 9 | 1 | 8 | 64 |
| 2 | Умереть | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Нападения, бандитов | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 4 | Чужих людей | 1 | 11 | - 10 | 100 |
| 5 | Бабу Ягу, Кощея, чудовищ | 8 | 12 | - 4 | 16 |
| 6 | Опоздать в дет.сад. школу | 13,5 | 5,5 | 8 | 64 |
| 7 | Страшных снов | 10,5 | 8 | 2,5 | 6,25 |
| 8 | Животных | 6 | 5,5 | 0,5 | 0,25 |
| 9 | Бури, землетрясения | 12 | 4 | 8 | 64 |
| 10 | Воды | 13,5 | 13 | 0,5 | 0,25 |
| 11 | Огня | 10,5 | 10 | 0,5 | 0,25 |
| 12 | Пожара | 3 | 8 | - 5 | 25 |
| 13 | Войны | 6 | 8 | - 2 | 4 |
| 14 | Уколов | 6 | 14 | - 8 | 64 |
|  | Сумма | 105 | 105 |  | 409 |

Далее был подсчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена по формуле: , коэффициент равен 0,101.

где d - разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

N - количество ранжируемых значений (количество испытуемых).

Просмотрев полученные значения rкрит иrэмп , можно отметить, что корреляция между показателями не достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет судить о том, что различия страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста не значительны, но имеют свои особенности в проявлении. То есть можно сделать вывод о том, что полученные результаты статистически значимы во всей экспериментальной группе.

Проведенное нами исследование позволяет судить о том, что у детей старшего дошкольного возраста существуют свои особенности, причем количество страхов продолжает увеличиваться в младшем школьном возрасте, но и они имеют свои особенности.

2.3 Методические рекомендации по предупреждению страхов у детей

Поведение родителей или как помочь ребенку в преодолении страхов?

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". Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами - это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок - освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья.

А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей". страх психологический дошкольник педагог

Рекомендации 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.

. 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.

Советы родителям дошкольников:

как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх

1. Первым делом выясните причину страха.

2. При выборе воспитательных мероприятий, учитывайте, что страх имеет непроизвольный, неосознанный характер.

. Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.

. Ни в коем случае не запугивайте ребенка (даже тогда, когда ему действительно может угрожать опасность).

5. Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха (например, пусть ребенок сам запугает драчуна, которого боится).

6. Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.

. Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку.

. В некоторых случаях, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда "Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок".

. Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности. Например, если ребенок боится собак, то затейте ему игру в пограничника, где он будет с любимой собакой охранять границу. Или расскажите, как переживала собака, когда малыш убегал от нее, потому что она очень хотела с ним подружиться. Необходимо, чтобы после игры у ребенка было убеждение, что страх его напрасный.

. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Заключение

При проведении эмпирического исследования, мы изучили особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

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. 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. И будучи ещё в детском саду, дети должны пройти все тесты тревожности и преодолеть барьер страха в своём сознании.

А.И. Захаров 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.

Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детей складывается объективный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслить абстрактно - логически.

Проведенное эмпирическое исследование доказывает, что дети старшего дошкольного возраста подвержены большому количеству страхов, особенно ярко из которых проявляется страх чужих людей, умереть, нападения, пожара, животных, войны, уколов, сказочных персонажей, тогда как у детей младшего школьного возраста возникают новые страхи, которых не наблюдается в дошкольном возрасте.

Литература

1. Алексеева, Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учеб. методическое пособие. 2-е изд. - СПб.: Речь, 2011. - 283 с.

2. Белянина, О.А. Возрастная психология: Учеб.пособие [Текст] / О.А.Белянина. - Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2009. - 170 с.

. Буянов, М.И. Нервный ребенок. Учеб. пособие [Текст] / М.И. Буянова. - М.: Знание, 1997. - 192с.

. Вард, И. Фобия. Учеб. пособие [Текст] / И. Вард.- М.: Проспект, 2009. - 78с.

. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью. Учеб. пособие [Текст] / Н.Г. Вологодина. - М.: "Феникс", 2006. - 106с.

. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Учеб. пособие [Текст] / А.И. Захаров. - СПб.: Речь, 2005. - 320с.

. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавится от страхов. Учеб. пособие [Текст] /А.И. Захаров. - СПб: Изд-во "Гиппократ", 1995. - 126с.

. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. Учеб. пособие [Текст] / А.И. Захаров. - М.: 2006.

. Захаров, А.И. Эмоциональное нарушение в детском возрасте и их коррекция. Учеб. пособие [Текст] / А.И. Захаров. - М.: Педагогика, 2008.

. Ингерлейб, М.Б. Особенные дети. Учеб. пособие [Текст] / М.Б. Ингерлейб. - М.: Эксмо, 2010. - 288с.