Департамент образования города Москвы

Государственное образовательное учреждение

Московский городской педагогический университет

Педагогический факультет (г. Зеленоград)

Кафедра педагогики и психологии

Специальность «Педагогика и методика дошкольного образования»

с дополнительной специальностью «Педагогика и психология»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Условия преодоления страха одиночества у детей 4-х лет**

Москва

год

**Введение**

В нашем сложном современном мире многие предметы и явления вызывают у детей страх. С самого рождения ребенок начинает чего-то бояться: громких звуков, новых людей и игрушек, темноты, одиночества и т.д. Чем меньше ребенок, тем более он восприимчив и чувствителен к внешним воздействиям и тем менее он способен осознать причину своего страха под их влиянием и преодолеть ее.

Становясь старше, ребенок все больше и больше познает окружающий мир, который видится ему огромным и неизвестным. Отнюдь не всегда действия взрослых и общества способствуют гармоничному психическому развитию ребенка, запугивая его несуществующими Бабками Ежками и обеспечивая часто не благоприятную средовую атмосферу вокруг ребенка. Беззащитный и впечатлительный ребенок не может еще противостоять всем негативным сторонам окружающей его жизни и в дальнейшем, оставаясь один на один со своими страхами и тревожностью, не знает, как справляться с ними.

Одним из распространенных страхов в дошкольном возрасте является страх одиночества. Чувство незащищенности и опасности, которое испытывает ребенок, находясь наедине со своими часто вымышленными страхами, может вселить в сознание и душу малыша тревогу и настоящий страх, что в дальнейшем способно воспрепятствовать спокойному и успешному развитию личности ребенка в целом. Чтобы избежать этого, необходимо предотвращать возможное появление страхов у ребенка, в том числе и страха одиночества, своевременно помогать ему справляться с уже появившимися страхами и учить различать реальную и выдуманную опасность.

Таким образом, проблема моей научно-исследовательской работы: страх как важная проблема, которую следует изучать и находить пути ее разрешения.

Целью исследования является определение условий преодоления страха одиночества у детей 4-х лет. Объект исследования - страх одиночества, предмет - условия преодоления страха одиночества у детей 4-х лет.

Гипотеза исследования такова: условиями преодоления страха одиночества у детей 4-х лет являются:

обеспечение благоприятной и доверительной атмосферы в среде, окружающей ребенка;

личностные беседы с ребенком;

ограничение новых впечатлений в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями ребенка.

Задачи исследования:

рассмотреть понятия страха и страха одиночества в психологии;

выявить особенности страха у детей 4-х лет;

определить условия преодоления страха одиночества у детей 4-х лет.

При исследовании данной проблемы были использованы следующие методы: теоретический анализ, беседа с детьми, анализ эмпирического материала.

**1. Теоретические аспекты преодоления страха одиночества у детей 4-х лет**

**.1 Страх как психологическая категория**

Страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Известный физиолог Павлов И.П. считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

По мнению психолога Изарда К., страх зарождается из определенных вполне специфичных физиологических изменений, специфичного переживания, вытекающего из ожидания угрозы или опасности. У маленьких детей, как и у животных, ощущение угрозы или опасности связано с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я»; страх - это боязнь физического повреждения. По мере взросления человека меняется характер объектов, вызывающих страх. Возможность физического повреждения уже не представляет собой для большинства людей угрозы, хотя бы в силу ее редкости. Теперь гораздо чаще люди боятся душевной боли, психологических травм. Это происходит в результате переотождествления человеком себя с внутренним «Я», которое раньше был связан с физическим телом. Чувство неуверенности в своих силах, в возможности защитить себя при опасности является одой из базовых причин страха.

Томкинс выделяет среди причин страха драйвы, эмоции и когнитивные процессы.

Драйвы - это мотивационное состояние, вызванное изменениями или нехваткой каких-то веществ в тканях организма (голод, жажда, усталость). По сравнению с эмоциями и когнитивными процессами, драйвы и процессы, обеспечивающие гомеостаз организма, составляют наименее значимый класс активаторов страха.

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. В силу сходства нейрофизиологических механизмов испуга возбуждения с механизмами страха, первые часто являются активаторами последнего.

Кроме того, по мнению Томкинса, страх сам для себя является активатором. Переживая страх и выражая его в поведении, человек получает обратную связь от собственной эмоции, и это может усиливать страх. В этом смысле само по себе переживание страха пугает человека.

Страх может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной. Так, например, страх может быть вызван мысленным образом объекта, воспоминанием об определенном объекте.

Страх нельзя отождествлять с тревогой. Тревога - это переживание неопределенной угрозы, чувство неясной опасности. Страх же возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается страх, не обязательно отражают реальную причину тревоги, действительную угрозу.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства.

Состояние беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательные возбуждения, 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 многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звуки, что создает видимость занятости, ощущение нежности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества.

Как правило, психологи зачисляют страх в разряд «отрицательных эмоций», так как он может мешать человеку, парализуя и тем самым, ограничивая его деятельность. Но страх может помогать мобилизовывать внутренние силы в трудных жизненных ситуациях, что дает человеку подняться на новую ступень понимания сложной ситуации и осознания своей роли в ней. Как реакция на возможную или реальную угрозу, страх позволяет избежать встречи с ней, играя, таким образом, защитную роль. Кроме того, после преодоления страха у человека повышается уверенность в себе, появляются новые знания об окружающем мире и своеобразный «иммунитет» на те или иные объекты и ситуации.

Начиная с первобытных людей, страх существовал всегда, изменяясь и эволюционируя во времени. Первобытному человеку был свойственен страх природы. Позже, с развитием сознания и общественных отношений, людям становится присущ социальный страх: страх одиночества, потери близких…

В отличие от естественных, или природных страхов, социальные страхи приобретаются путем наущения в процессе формирования личности, выражая определенные ценности, принятые в той или иной общественной среде.

По мнению психолога А.И. Захарова, природные страхи основаны на инстинкте самосохранения - это страх смерти, чудовищ, животных, неожиданных звуков, падения, незнакомых людей, изменений в окружающей обстановке (переезд), засыпания и сна (ночные кошмары), темноты, воды, огня, замкнутых пространств, боли, врачей и т.п.

Социальные страхи отражают отношения личности человека с его окружением - страх насилия, осуждения, наказания, одиночества и т.п. Эти страхи тоже основаны на инстинкте самосохранения, но не прямо, а опосредованно.

Как считает немецкий психолог Риман Ф., такие социальные страхи, как страх одиночества, потери близкого связаны с глубинным переживанием человека утраты единства, целостности и безопасности своего "Я". Такие люди (депрессивные личности) очень зависимы от других, они готовы отказаться от себя, от своих ценностей только ради того, чтобы рядом был близкий человек.

Страх перед становлением "Я", перед индивидуализацией Риман рассматривает как общеизвестный страх одиночества. Процесс индивидуализации означает попытку спастись от поглощающей всеобщности и возвыситься над нею. Страх перед потерей своего «Я» имеет много форм выражения. Чем больше развивается цивилизация, тем больше становится объектов, способных реально или нет причинить вред «Я», пусть и опосредованно (через физическую боль, через тяжелые потрясения и т.д.).

Страх делает человека слабым, беззащитным, но преодоление его - сильным и самодостаточным.

Как для развития мышления и речи нужны препятствия, чтобы заставить обратить внимание на проблему и думать над дальнейшими действиями по ее разрешению, так и в жизненных ситуациях страх вынуждает акцентировать внимание на новом, еще не пройденном и не познанном.

В восприятии страха и попытке его преодолеть выявляются новые возможности каждого человека. Преодоление страха - это победа, которая делает нас сильнее, каждое уклонение от борьбы - это поражение, которое ослабляет и уязвляет нас.

Нужно стремиться к тому, чтобы страх играл роль стабильного фундамента развития личности.

**1.2 Особенности страха у детей 4-х лет**

страх ребенок беседа

Возрастной период от 3 до 4 лет характеризуется появлением и развитием у ребенка самосознания, интенсивным развитием познавательного интереса к миру, переходом от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному. Развивается речь, память (в частности, эмоциональная, которая хранит впечатления об отношениях и контактах с окружающим, предостерегает от возможных опасностей или же, наоборот, подталкивает к действиям). У ребенка появляются новые знания об окружающем мире, которые, будучи подхваченными развивающимся воображением, создают благоприятную почву для развития разнообразных страхов, большая часть из которых не имеет под собой реальной угрозы.

Кроме того, интенсивно развивается эмоционально-личностная сфера ребенка. В возрасте 3-4х лет у детей, как правило, возникает кризис, связанный с осознанием себя как самостоятельной и отдельной от других личности. Именно этот период является самым благоприятным для развития у ребенка самостоятельности, веры в себя и свои силы. От воспитателя и родителей в этот период требуется неуклонное соблюдение дистанции, чтобы ребенок осознал и отстоял свою самостоятельность.

Острая восприимчивость и впечатлительность ребенка могут привести к многочисленным страхам.

В конце раннего возраста (2-3 года) появляются конкретные страхи: предметы, существа, явления. В этот период отмечают существование строгой зависимости между интеллектуальным уровнем и страхами: чем выше интеллект ребенка, тем больше конкретных страхов он испытывает, то есть в данном случае страх несет защитную функцию, связан со способностью ребенка предвосхищать последствия определенных ситуаций.

Конкретные страхи - эмоции, возникающие в ситуации, когда опасность связывается с конкретными предметами, существами или явлениями окружающей действительности.

Начиная с 3-х лет, количество конкретных страхов уменьшается: ребенок способен распознать степень опасности ситуации (лев на картинке уже не страшен). Начинается период символических страхов (переживание состояния или ситуации угрозы безотносительно к предмету; угрозу представляет ситуация неопределенности или фантазии). Например, страх темноты в большей степени относится именно к символическим страхам. Со страхом связано также и состояние тревоги, которое возникает в том случае, когда ситуация, чреватая опасными последствиями, не очень определена.

При нормальном эмоциональном развитии ребенка страх и тревога достаточно легко снимаются уговорами и объяснениями взрослого.

Однако страх и тревожность могут занимать и чересчур значительное место в эмоциональной жизни ребенка, который начинает пребывать в состоянии тревоги или страха слишком часто и без видимых причин. Повышенная тревожность и пугливость детей проистекает от многих причин, например, от особой чувствительности нервной системы. Наиболее же серьезный источник - конфликтная атмосфера в семье. В таких семьях дети переживают очень сильные, беспредметные, неопределенные для них самих страхи и тревогу.

Дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него немало.

В 3-4 года у мальчиков чаще представлены страхи сказочных персонажей, высоты, крови, темноту, уколов. У девочек - одиночества, темноты и боли. По мере увеличения интенсивности познавательного развития в старшем дошкольном возрасте количество связей между страхами начинает уменьшаться, достигая минимума в подростковом возрасте. В младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства или тревоги, конкретизируется страхом нападения, воплощенном в лице сказочных персонажей. Расшифровка этого в том, что ребенок, оставшись один без поддержки родителей испытывает чувство опасности. Обычно дети достаточно активно манипулируют сказочными образами в игре, а при участии в играх родителей, особенно отца, подобные страхи сходят на нет, если ребенок сам распределяет роли. Положительный эффект также наблюдается при рисовании различных чудовищ в представлении детей. Следует сказать о триаде страхов, типичных для этого возраста: одиночества, темноты, замкнутого пространства. В таком случае ребенок не остается один при засыпании, в комнате должен гореть свет, дверь полуоткрыта. Здесь многое зависит от умения родителей не создавать из этих страхов личные проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними.

Многие акушеры и психологи видят предрасположенность к детскому неврозу страха в эмоциональном состоянии матери во время беременности. Негативное влияние на ребенка оказывает угроза выкидыша. Беспокойство за собственное существование на гормональном уровне, испытанное младенцем в период внутриутробного развития, создает предпосылки для последующих проявлений тревожности на психологическом уровне. Такой ребенок в дальнейшем будет быстрее, глубже и острее ощущать страх. Также на появление детских страхов оказывает влияние протекание самих родов: осложнения, невозможность родить собственными силами, асфиксия.

Детская фантазия - одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Самыми распространенными страхами в 3-4 года у детей являются: страх одиночества и темноты, страх потеряться, страх животных, боли, наказания, врачей, чудовищ и некоторых сказочных персонажей (Кощея, Бабы Яги), страшных снов. Выделяют также 3 общих вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения. 1. Навязчивые страхи. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др. 2. Бредовые страхи. Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или боится надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Но если вы обнаружили у ребенка такой вид страха, не стоит заранее пугаться. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, ребенок боится надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации. 3. Сверхценные страхи. Эти страхи самые распространенные. Они связанны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» вызваны собственной фантазией ребенка... В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «зацикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детскому сверхценному страху 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. Например, боязнь воды теоретически можно отнести к двум видам страха: навязчивым и сверхценным. Но если ребенок когда-то тонул, и теперь боится воды - это навязчивый страх, а если нет причины, то это уже сверхценный.

Психолог Захаров А.И. в своих исследованиях замечает, что в возрасте 3-5 лет страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливого, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор - сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

По данным факторного анализа на ЭВМ, проведенного Захаровым, наибольший удельный вес имеет фактор страхов, в который входят страхи одиночества, нападения и сказочных персонажей, причем у мальчиков в большей степени, чем у девочек. Таким образом, в младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на диффузном чувстве беспокойства, конкретизируется страхом нападения, воплощенным в лице страшных сказочных персонажей. Расшифровка данного сочетания страхов следующая: ребенок, оставшись один, без поддержки родителей, испытывает чувство опасности и инстинктивный страх перед угрожающими его жизни сказочными персонажами.

Другими словами, ребенок не чувствует себя настолько защищенным, чтобы противостоять в воображении отрицательному воздействию сказочных персонажей. Вот почему активное участие отца в жизни семьи и воспитании детей способно оказать самое положительное влияние на развитие эмоциональной и волевой сферы детей. Уверенное, спокойное, любящее поведение отца, служащее примером для детей, способно стабилизировать их психическое развитие уже тем, что у матери отпадет необходимость в тревожной опеке, и она будет выражать свои чувства перед ребенком более спокойно и непосредственно, способствуя вместе с отцом развитию его активности и самостоятельности.

Страхов меньше у тех детей, которым читают много разных сказок, предоставляют свободу и самостоятельность в играх. Игры помогают детям побывать в разных ролях: и в "шкуре волка", и в "шкуре зайца", пережить чувства и тех, и других и выработать соответствующие умения реагировать на разные воздействия, помогают вселить уверенность в своих силах.

Какие бы страхи не обуревали маленького человека, нужно всегда помнить, что из любой сложившейся ситуации можно найти выход, причем выход этот нужно искать вместе с ребенком, проникнувшись в самые глубинные уголки его души, сознания и воображения.… Ведь именно мир взрослых, мир семьи закладывает во внутреннем мире ребенка все необходимые росточки для процветания как негативных качеств личности, так и позитивных.

**1.3 Условия преодоления страха одиночества у детей 4-х лет**

Многие страхи в дошкольном возрасте связаны с тем, что взрослые не дают ребенку возможности выразить себя, реализовать свои возможности и побуждения. Взрослые или чересчур опекают ребенка своей заботой, делая все за него, или повреждают зачатки появляющейся самостоятельности своими порицаниями и запугиваниями. В результате чего ребенок так и не узнаёт, что он вполне самодостаточен и может сам справляться с частью своих проблем.

Если новые шаги в познании окружающего мира не поддерживаются одобрением взрослого, у ребенка не формируется уверенности, как в себе, так и в мире. В сознании ребенка мир предстает большим, страшным и непобедимым, и развиваться в нем можно, только находясь рядом с взрослым. Отчасти так и есть, но если не позволять ребенку ошибаться, падать и набивать себе шишки, личность ребенка не будет пропитана живыми, внутренними знаниями о мире и о себе, своих возможностях и слабостях.

Таким образом, в неспособности ребенка справляться в будущем с воздействиями окружающего мира и, в частности страхами, значительную роль играет установка и отношение взрослого к ребенку, как слабому и крайне беззащитному существу. Без внутренней уверенности в том, что следующий, хоть и неизвестный и возможно, опасный, шаг, может быть преодолен, у ребенка, во-первых, будет формироваться в корне неверное представление о себе и о мире, и, во-вторых, личность ребенка будет слабой и зависимой от внешнего помощника.

Взрослый может помочь себе самостоятельно справиться со страхом: продумать ситуацию, распознать и изучить факторы, вызывающие страх, и благодаря такому пониманию получить соответствующую помощь. Всеми этими свойствами ребенок еще не располагает. Он слишком мал, чтобы распознать и различить объект своего страха, он внутренне беспомощен и не знает, как долго это может продлиться и что вообще случилось. Поэтому одними из важных условий преодоления любого страха, в том числе и страха одиночества, являются:

стремление взрослого не усугублять протекание внутренних процессов в ребенке, связанных с переживанием страха,

стремление дать понять ребенку, что любой страх можно преодолеть, что не все страхи на самом деле «страшные»,

стремление направлять мысль ребенка не от страха, а, наоборот, к страху, чтобы взглянуть ему «в глаза» и обезоружить его.

Известно, что страхи темноты и одиночества у детей появляются чаще и достигают болезненной остроты, если их матери беспокойны и тревожны. Дети улавливают беспокойство матери, воспринимают его как обоснованное (ведь мать для малыша высший авторитет) и пытаются вычислить, что же тревожит мать. Детский страх здесь - воплощение воспринятой и переосмысленной ребенком тревоги матери.

Дети, растущие среди многих взрослых, особенно взрослых женщин, чаще испытывают интенсивные страхи темноты и одиночества, чем дети, у которых есть постоянная детская компания. Это связано с тем, что ребенок очень чувствителен и восприимчив к окружающей его атмосфере, в особенности к напряженной. Улавливая по неволи переживания и волнения взрослых, ребенок попадает в сеть теперь еще и своих тревог и страхов, не умея обуздывать и справляться с ними.

Детские страхи можно устранить или уменьшить путем общей гармонизации жизни в семье.

В 3-4 года ребенок, как и в младенчестве, боится потерять, прежде всего, мать. Поэтому в таком возрасте детям необходимо чувствовать в любом случае, при любых обстоятельствах поддержку, любовь и признание.

По мнению психолога А.И. Захарова, профилактикой и преодолением страхов у детей являются следующие условия:

никогда нельзя пугать ребенка чудовищами в качестве кары за якобы неправильное поведение;

избегать чрезмерно устрашающих рассказов и сказок, перевозбуждения ребенка, особенно перед сном;

избегать выяснений отношений и конфликтов в присутствии ребенка.

Параллельно с обеспечением необходимых условий для предотвращения и преодоления появившихся страхов, психолог Крушельницкая предлагает преодолевать страх с помощью игр, сказочных историй, любимых игрушек.

Часто ребенку легче остаться одному, если с ним оставить любимую игрушку. Такую игрушку дети лет до 4-5 воспринимают как живое существо, товарища. С ним они не так одиноки.

Можно дать ребенку игрушку, которая тоже якобы боится темноты, одиночества и предложить успокоить ее, помочь не бояться.

Сюжеты игры или истории должны соответствовать проблеме ребенка, переживания персонажей - быть созвучны переживаниям ребенка.

Психолог Филипповская считает, что за типичными страхами, которые на детском языке называются страхом темноты, Бабы Яги, Кощея и т.п., скрывается боязнь одиночества, утраты, зла, смерти… Существует также такой страх, который страшно потерять. Это страх обидеть друга, осудить, сделать больно…

Филипповская предлагает справляться со страхом одиночества, который вызывают необузданные фантазии ребенка, следующими способами:

превратить «страшилку» в «смешинку» (нарисовать у Бабы Яги не одну, а десять бородавок);

пожалеть «страшилку»;

помочь другому трусишке, который меньше ребенка, слабее, пугливее его (щенку, птенцу, цветочку);

изобразить на листе бумаге свой страх побежденным.

Фромм А., Гордон Т. 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.

Таким образом, еще одним условием преодоления страхов и, в частности, страха одиночества, являются доверительные отношения между ребенком и взрослым, личностные беседы, в которых ребенок открывает свою душу, обнажает страхи и встречает доброжелательную и искреннюю поддержку со стороны взрослого.

Следующим, не менее важным условием предотвращения и преодоления страха одиночества является разумное ограничение новых впечатлений в жизни ребенка. Новые игрушки, новые знакомые, яркие зрелища и даже безобидный Дед Мороз с подарками могут очень напугать ребенка.

Чувствительность и неокрепшая нервная система маленького ребенка еще не позволяют ему адекватно принимать новые явления и объекты в свой мир. Кроме того, доминирующим способом восприятия всего вокруг для ребенка является эмоционально-чувственный способ, так как у ребенка еще нет сложившейся и полной картины об окружающем мире, аналитическое мышление и самоконтроль находятся в зачаточном состоянии. Кто, как не дети, лучше и четче чувствует все психологические, глубокодушевные колебания своих близких и даже посторонних людей! Новый человек в жизни ребенка, даже добрый и дружелюбный Дед Мороз, не смогут обмануть своей игрой настроения, если ребенок чувствует негатив и напряжение.

Выбирая для покупки новую игрушку или новый мультфильм, нужно всегда помнить об особенностях психики ребенка, его предпочтениях и настроении в данный момент времени. Родители часто забывают о маленьких нюансах, когда-либо причинивших ребенку даже незначительный вред. Ребенок еще не может воспринимать частично окружающий мир и его составляющие; если ребенок радуется, то он радуется всем своим существом, если он испугался, то всеми клеточками своей души и мозга. Всегда следует помнить об этом и стараться предвидеть реакции ребенка на те или иные раздражители.

Если ребенок дико боится одиночества, отказывается спать один, закатывает истерики, родителям следует вспомнить, какие события или случайности могли так напугать ребенка: возможно, это вечерняя ссора в семье, после которой впечатленный и возбужденный ребенок не мог успокоиться и заснуть; просмотренный на ночь мультфильм с грозными персонажами (Бабка Ежка, например). Кроме того, причиной боязни темноты и одиночества может служить уединение ребенка со своими фантазиями, страхи от которых он переносит на окружающие его предметы в темноте: эти предметы оживают в сознании ребенка и начинают свою жизнедеятельность, часто якобы угрожая безопасности ребенка. Не следует забывать, что у маленького ребенка есть подсознание, заполненное различными нереализованными желаниями, чувствами, эмоциями (гнев, страх, обида и др.), которые в повседневной и активной жизни ребенка часто не находят ни места, ни времени, ни возможности для своего выхода. Происходит «запечатывание» значительного количества психической энергии, ее «застаивание», в результате чего становится сложнее и сложнее с взрослением ребенка освободить ее из-под масок тревожности и страхов.

Таким образом, через участие в жизни ребенка, после погружения в мир его фантазий и переживаний, можно помочь ему, успешно вернуть себе покой и безмятежную радость.

Условиями такого «очищения» от одного из самых сильных страхов в жизни любого человека и, конечно же, ребенка, - страха одиночества - являются:

обеспечение благоприятной и доверительной атмосферы в среде, окружающей ребенка;

личностные беседы с ребенком;

ограничение новых впечатлений в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями ребенка.

**2. Экспериментальная работа**

**2.1 Организация экспериментальной работы**

Экспериментальная работа проводилась в детском саду №2289 г. Зеленограда.

Выборка - 9 детей в возрасте от 3 до 4 лет (5 мальчиков и 4 девочки).

Задачи экспериментальной работы:

подтвердить актуальность проблемы преодоления страха одиночества у детей 3-4х лет;

выявить условия преодоления страха одиночества у детей 3-4х лет.

Методом исследования была выбрана беседа с детьми на выявление у них тех или иных страхов.

Детям задавался вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься…?» и затем перечислялось 8 страхов. Дети должны были отвечать, чего они бояться и не бояться. Следующим этапом беседы было выявление причины боязни или не боязни ребенком страха одиночества посредством вопроса: «Почему ты боишься (не боишься) оставаться дома один?»

Список страхов, перечисляемых детям в ходе первого этапа беседы:

Остаться одному.

Наказание.

Заболеть.

Темнота.

Баба Яга.

Боль.

Вода.

Нападение.

**2.2 Сбор эмпирического материала**

В ходе первого этапа беседы на вопросы из списка дети отвечали достаточно быстро, не задумываясь. Некоторые дети смотрели на экспериментатора, пытаясь «угадать» правильный ответ.

Следует выделить ответы двух мальчиков (3,5 и 4 года), которые на все перечисленные страхи ответили отрицательно. Один из них объяснил это тем, что он Человек-Паук и ничего не боится. Другой мальчик сказал, что он просто сильный и ничего никогда не боится.

Результаты первого этапа беседы отражены в следующей таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТРАХ | Стас | Леша | Даша | Диана | Дима | Лена | Миша | Катя | Саша |
| Остаться один дома | + | - | + | + | + | + | - | + | + |
| Наказания | + | - | + | + | + | + | - | - | + |
| Заболеть | + | - | + | + | + | - | - | - | + |
| Темноты | + | - | + | + | + | + | - | + | + |
| Бабы Яги | - | - | + | + | + | - | - | + | + |
| Боли | + | - | + | + | + | + | - | + | + |
| Воды | - | - | - | - | - | - | - | + | + |
| Нападения | + | - | + | - | + | + | - | + | + |

Второй этап беседы заключался в попытках выяснить у детей причины их страха одиночества. Лишь 5 детей из 9 смогли объяснить, почему они бояться или не бояться оставаться дома одни. Остальные четверо детей на вопрос «Почему ты боишься оставаться дома один?» или молчали, или отвечали: «Потому что».

Даша (4 года): «Боюсь включать свет, когда одна, потому что током ударит».

Диана (4 года): «Потому что мамы нет, и я боюсь».

Дима (4 года): «Когда мы ходим в магазин, я боюсь потеряться».

**2.3 Анализ эмпирического материала**

Полученные в ходе эксперимента результаты позволяют сделать выводы о том, что страх одиночества является одним из самых распространенных среди страхов, перечисленных детям младшего дошкольного возраста.

Девочкам свойственны почти все представленные страхи, кроме страха воды. У мальчиков страхов чуть меньше, но они всё же есть.

У 7 детей из 9 обнаружились, судя по ответам детей, страхи одиночества, темноты и боли.

Страх наказания и нападения встречался у 6 детей.

Бабу Ягу бояться 5 детей из 9. Столько же детей бояться заболеть.

Меньше всего дети боятся воды - только 2 детей.

Сложность анализа полученных данных и выполнение второй поставленной задачи в этом эксперименте, заключается в том, что дети еще не могут полно и адекватно оценивать свои страхи и объяснять их причины. В результате чего, сложно выявить на основе этой беседы условия преодоления страха одиночества, так как не удалось определить ясные причины страха, условия его протекания. Но, не смотря на это, большая часть детей смогла объяснить хотя бы отдаленные причины своего страха одиночества, что дает уверенность в том, что дети не просто бояться, но и понимают, хоть и смутно, почему боятся. Понимание детьми своих страхов значительно упростит дальнейшую работу по их преодолению.

Проблема страха одиночества существует, преодолевать ее возможно и необходимо, так как дети четко осознают этот страх и готовы делиться своими чувствами и тревогами. Сложность проведения такой работы будет заключаться лишь в том, что дети пока плохо могут выразиться словами и раскрыть всю картину своих внутренних переживаний.

**Заключение**

В ходе проведенного мною исследования было выявлено, что проблема страха одиночества у детей 3-4х лет актуальна и требует изучения и разрешения.

Страх одиночества у ребенка связан с чувством неуверенности и незащищенности, когда он находиться один, наедине со своими тревогами и фантазиями. Детские страхи занимают значительное место в психике ребенка и могут получить отголоски во взрослой жизни, не будучи успешно преодоленными еще в детстве. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога - вовремя помочь ребенку преодолеть страх, научить смело «смотреть ему в глаза» и различать реальную и выдуманную опасность.

Конечно, проводить разъяснительные и научные беседы с ребенком дошкольного ребенка по поводу его страхов еще рано. Но без участия взрослого человека в жизни ребенка, без разделения им детских тревог и опасений преодоление страха будет невозможным. Поэтому в период младшего дошкольного возраста наиболее эффективными условиями преодоления страха одиночества, наряду с соответствующими коррекционными методиками, являются: обеспечение здоровой, гармоничной атмосферы в среде, окружающей ребенка; непринужденные и доверительные беседы с ребенком о его интересах, тревогах, страхах; внимательное отношение к особенностям возраста и психики ребенка при выборе новых игрушек, внесении новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Именно чуткое отношение взрослого к особенностям личности ребенка будет залогом ее гармоничного развития и преодоления любых препятствий, возникающих на этом пути.

**Список литературы**

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2000.

. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.

. Изард К. Психология эмоций. СПб., 1999.

. Левис Ш. Ребёнок и стресс. СПб., 1996.

. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусство - терапия. М., 1996.

. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1998.

. Риман Ф. М. Основные формы страха. М., 2005.

. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.

. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации. Екатеринбург, 1997г.

. Большой психологический словарь. /Под ред. Мещерякова Б. СПб., 2003.

. Воображение // Энциклопедия для детей. Т 18., М., 2002.

. Детские страхи // Родителям о детях. - №3, - 2000.

. Детские страхи, как о них говорить с ребенком? // Обруч. - №4, - 1997.

. Как родители могут помочь ребенку преодолеть страхи? // Популярная психология для родителей.

. Один дома, одни в темноте… Страшно! // Семья и школа. - №7, - 2004.

. Психологическая энциклопедия. /Под ред. Корсини Р. СПб., 2003.

. Психология детства. /Под ред. Реана А.А. СПб., 2003.

. Сборник работ молодых ученых МГПУ, вып.VII. М.,2001.

. Эмоции и чувства // Энциклопедия для детей. Т 18., М., 2002.

. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии. - №4, - 1989.