

Усольцева В.А.

Студент

2 курс, факультет «Психолого-педагогическое образование»

Нижегородский Государственный Социально Педагогический

Институт,

Россия г. Нижний Тагил

Научный руководитель: Петрова С.С.

КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** Статья посвящена актуальности проблемы страхов детей дошкольного возраста. В ней представлена основная классификация видов страхов детей дошкольного возраста и приведены некоторые методы коррекции, которые помогут ребёнку побороть свой страх, сохранить своё психологическое здоровье.*

***Ключевые слова:** страх, дошкольный возраст, коррекция, ребёнок.*

***Annotation:** the article is devoted to the relevance of the problem of fears of preschool children. It presents the main classification of types of fears of preschool children and provides some methods of correction that will help the child overcome their fear and maintain their psychological health.*

***Keyword:** fear, preschool age, correction, child.*

У всех нас есть страхи, совершенно разные: клаустрофобия, арахнофобия, кто-то боится публичных выступлений, а кто-то остаться в одиночестве. Страх сам по себе является отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Он вызывает у людей стресс, панику, тревогу, вселяет ужас перед обусловленным чувством опасности, как реальным, так и предполагаемым, создаваемым нашим воображением. Взрослый человек

может справиться со своим страхом самостоятельно или при помощи специалиста, но что нужно сделать, если дело касается детей, как помочь маленькому человеку справиться с гнетущим чувством тревоги, вселяемым страхом, об этом и пойдёт речь в данной статье.

Детские страхи, работа по борьбе с ними и их преодолению, занимает особое место в психологии. Над этой темой работают многие специалисты, её исследуют многие учёные. Тема детских страхов отражается и в работах отечественных исследователей. Мы рассмотрим различные точки зрения на страхи у детей дошкольного возраста, отражённых у С. Н. Абрамкиной, Т. В. Бавиной, А. С. Захарова, К. Д. Ушинского, И. В. Сизиковой. Обратим особое внимание на методы коррекции страхов у детей, предложенных Л. Д. Лебедевой.

Страхи преследуют нас с самого раннего детства, начиная с боязни потерять кормящую грудь, продолжаясь страхом потерять тепло и любовь матери, защиту отца. Ребёнок не может справиться со своими страхами самостоятельно, поэтому, можно говорить о том, что особенно ярко, страхи проявляются у детей в дошкольном возрасте. В этом возрастном диапазоне, ребёнок наиболее восприимчив к явлениям, которые с ним происходят, он очень впечатлителен, эмоционален и доверчив. Ребёнок дошкольного возраста запоминает всё, что когда-либо увидел, услышал, почувствовал в какой-либо ситуации, т.к. он познаёт мир, у него формируются представления о нём. Дошкольник поверит любой истории, которую Вы ему расскажете, представит её перед глазами в буквальном смысле, страшные истории не становятся исключением, создавая в воображении ребёнка различных существ и начиная формировать страх.

Исходя из этого, можно говорить о том, что объектом исследования в данной статье являются страхи у детей дошкольного возраста, а предметом исследования является их коррекция.

Итак, у ребенка может развиваться страх. Можно ли исправить этот страх, выработав у ребенка определённый механизм избавления от него?

Исходя из данного вопроса, мы сформировали гипотезу: можно исправить страх у ребёнка, прорабатывая механизм избавления от страха, с помощью различных техник психологической коррекции.

Актуальность данной статьи заключается в том, что детские страхи всегда имеют место быть в нашей жизни, независимо от эпохи, времени года, политической обстановки, и т.д. Окружающий ребёнка современный мир, всегда будет таить в себе угрозу, так или иначе, оставляя свой след в развитии личности. Поэтому важно понимать природу страха ребёнка и знать, как помочь ему справиться с ними.

Очевидно, что страх возрастает с большей или меньшей силой в зависимости от нашего периода жизни, учитывая то, что в современном обществе можно наблюдать высокую напряжённость в эмоциональном плане, а также большие психологические нагрузки, которые не проходят бесследно для человека. Психика, будучи перегруженной данными факторами, защищается с помощью постоянных переживаний и страхов [7, с.45]. Но стоит учитывать то, что взрослые более устойчивы к враждебному окружающему миру. Дети же имеют ещё неустойчивую психику и высокую восприимчивость, что делает их наиболее уязвимыми к влиянию окружающей среды, они легко поддаются различным переживаниям и тревогам. Ребёнок при этом чувствует неуверенность в себе и собственных силах, может ощущать незащищённость, что и провоцирует развитие страхов.

Не стоит считать страх банальным и закрывать на него глаза, т.к. он может предупреждать об опасности или даже быть симптомом. Однако, абсолютное отсутствие страха у детей, в определённые периоды развития, может быть тоже тревожным признаком.

Чтобы понять, как и почему появляются страхи у детей, как они проявляются, и, что самое важное, как их можно скорректировать, необходимо обратиться к определению термина «страх».

Согласно словарю психологических терминов, страх - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник реальной или воображаемой опасности. В отличие от боли и различных других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении [1, с.494]. Исходя из данного определения можно сказать, что страх не даёт ребёнку расслабиться, он держит его в постоянном нервном напряжении, возникает чувство не проходящей опасности и тревоги.

Как следствие, у ребёнка может возникать состояние скованности и психического напряжения. Вместо непосредственности и открытости развиваются бдительность и эмоциональная изоляция, уход в себя и в свои проблемы [4, с.440]. Ситуация может и усугубиться до панических атак, тревожных расстройств и т.д., так бывает, когда страх становится невротическим. Такие страхи у детей возникают чаще всего на фоне какой – либо психотравмы и надолго закрепляются в сознании маленького человека, отрицательно сказываясь на характере и развитии личности.

Конечно, в жизни каждого может случиться множество ситуаций, которые могут стать психотравмой и спровоцировать развитие страха, но то, что является травматическим для одного ребёнка, необязательно будет тяжелой ситуацией или травмой для другого, как говорилось выше, некоторые страхи – свидетельство нормального развития личности ребёнка. Такие страхи являются возрастными и проходят по мере взросления. Каждому возрасту в развитии ребёнка, нормально иметь определённые страхи, которые будут постепенно друг друга сменять, это говорит о том, что ребёнок учится

прорабатывать свои страхи и тревоги, вырабатывать определённые защитные реакции против них.

Итак, у ребёнка диагностировано наличие страха и взрослым нужно помочь ему с этим страхом справиться. Самой эффективной помощью, будет психологическая коррекция, направленная на то, чтобы помочь ребёнку справиться со страхом в различных ситуациях.

В целом, психологическая коррекция является одним из видов психологической помощи, которая направлена на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия [5].

Для психологической коррекции страхов у дошкольников, могут использоваться разнообразные техники, которые направлены на работу в данной сфере. Все техники можно обобщить, распределяя в три условных группы, которые более подробно описаны Л.Д. Лебедевой. Это такие группы, как игра со страхом, вербализация страха и рисование страха.

Рассматривая первую категорию техник, игру со страхом, необходимо понимать, что игра для детей становится действительностью, являющейся намного интереснее, чем реальность, которая на самом деле их окружает [6, с.626], в играх ребёнку намного легче проявить свои чувства, показать истинные эмоции и переживания. Следовательно, победить свой страх, пережить его, ребёнок может в игре. Нужно лишь помочь ребёнку поиграть со страхом, выйти из игры победителем, проявив фантазию и выражая эмоции.

Необходимо уделить внимание не только играм, моделирующим проблемную ситуацию, но и играм с водой и песком. Такие игры легко заинтересовывают ребёнка, успокаивают его, позволяют снять накопившееся напряжение, расслабляют. Из песка можно создать объект страха, а затем сломать его, тем самым постепенно побеждая и сам страх. Так же и с водой, воображаемый объект страха можно затопить или заполнить.

Помогая ребёнку смоделировать в игре какую-либо ситуацию страха и пережить её, мы помогаем ему открыть для себя новые эмоции и модели поведения, которые он запомнит и будет использовать в будущем.

Кроме моделирования страха в игровой деятельности, можно также прожить страх, формулируя его и проговаривая. Это вторая группа психологической коррекции – вербализация страха.

В данной технике, предлагается помочь ребёнку сформулировать, проговорить и осознать свой страх, тем самым постепенно его принимая, а следовательно, преодолевая.

Здесь стоит обратиться к знакомым нам всем сказкам, т.к. сказкотерапия является наиболее эффективным и доступным способом поддержания связи и общения. Детская литература, с помощью сказок, предлагает проработку страхов и кошмаров у детей.

Дело в том, что в сказках используется такой литературный приём, как замещение. У ребёнка дошкольного возраста, очень хорошо развит механизм идентификации, слушая различные сказки, дети находят в них частичное отражение собственной жизни, стремятся использовать пример положительного героя в борьбе со своими заботами и проблемами. Ребенок интерпретирует реальных и вымышленных героев с самим собой или своим окружением, он сравнивает разнообразные причины и их последствия, думает над действиями персонажей, и как итог — выбирает правильные решения своих проблем, получая личный опыт.

Поскольку во всём мире сказки передаются из поколения в поколение, проходят через все времена и имеют общие корни, то они содержат в себе глубокий смысл, таящийся на уровне бессознательного [7, с.31]. В сказочном мире возможно найти самые разнообразные события, порой непредсказуемые и сложные, такие сюжеты, дают детям большой объём информации для размышления и дальнейшего использования в уже реальном мире.

В сказкотерапии существует множество различных техник, которые подбираются индивидуально, для каждого ребёнка. Это могут быть специальные терапевтические сказки, направленные на то, чтобы на примере других героев показать ребенку проблему с разных сторон и предложить способ решения. Или написание сказки самим ребёнком, под руководством взрослого, и т.д.

Независимо от выбора техники, в каждой сказке для ребенка умышленно создается «зона личной безопасности», которая помогает преодолеть тот или иной страх.

Последняя группа психологической коррекции, направленной на работу со страхами, основывается на творчестве ребёнка, в котором маленький человек раскрывает свой внутренний мир – это рисование страха.

Здесь необходимо знать, что рисуя, ребёнок отображает все свои эмоции и чувства на бумаге. Это происходит неосознанно, изображая различные предметы и действия на листе, ребёнок, аналогично случаю с игровой деятельностью, живёт в своём «нарисованном мире», проецируя в рисунок и свои скрытые переживания.

В процессе оформления рисунка, когда дети продумывают разнообразные детали, действующих лиц и доводят до желаемого результата всю композицию, они неосознанно проводят огромную внутреннюю работу. Представляя снова и снова, по мере рисования, пугающую его ситуацию, ребёнок напрямую сталкивается со своим страхом. А страх, который изображён на рисунке, для ребёнка является практически реальным воплощением.

В данном случае, взрослому необходимо помочь заменить эмоции страха на положительные, обращая их в спокойные, смешные и т.д., такая замена закрепляется в сознании ребёнка и используется им в дальнейшем для преодоления тревожных ситуаций и борьбы со страхом.

Для такой замены эмоций, существует множество приёмов и техник, которые направлены на то, чтобы помочь ребёнку освободиться от тревоги и страха, снять гнетущее чувство напряжения и неуверенности.

Это может быть закрашивание страшного объекта; дорисовка дополнительных, защитных объектов; дорисовка смешных деталей, или украшение красивыми с помощью аппликации и т.д.

Итак, мы перечислили и кратко раскрыли три основных группы, психологической коррекции страхов детей дошкольного возраста. Все они оказывают положительное влияние на психику ребёнка и эффективны в плане борьбы со страхами. Они помогут детям проработать механизм избавления от страха, снять напряжение и тревожность, поднять самооценку, повысить уверенность в себе.

Таким образом, подобрав индивидуально для каждого ребёнка одну из приведённых выше техник коррекции страхов можно заменить отрицательную эмоцию страха на положительную или нейтральную. Проговаривая, проживая и обозначая страх, ребёнок его прорабатывает, признаёт и перестаёт бояться, формируя и запоминая различные модели поведения для решения последующих ситуаций, которые могут возникнуть.

Исходя из всего вышесказанного, можно понять, что детские страхи не всегда являются показателем нормального личностного развития. Невротические страхи можно и нужно корректировать с помощью различных методик и индивидуального подхода к ребёнку.

Коррекция страхов дошкольников помогает защитить психику ребенка, просто находясь рядом с ним, поддерживая, понимая, принимая и проживая путь от страшного, к безопасному.

Использованные источники:

1. Психология. Словарь/Под общ. ред. А.В, Петровского, М.Г. Ярошевского – М.: Политиздат, 1990 – 494с.

2. Бавина Т.В. Детские страхи: Решение проблемы в условиях детского сада / Т.В. Бавина, Е.И. Агаркова – М.: АРКТИ, 2016. – 64 с
3. Абрамкина С.Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 276–280. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95099.htm>.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – Спб.: Издательство «Союз», 2004. – 440 с.
5. Академик. Словари и энциклопедии на Академике. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/574934> (дата обращения: 26.10.2020)
6. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: в 11 т. / К.Д. Ушинский. - Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т теории и истории педагогики. — М. ; Л. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1948 — 1952. – 626 с.
7. Сизикова И.В. Детские страхи – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016 – 108 с.