МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра дошкольной педагогики и психологии**

**Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение………………………………………………………….3

1 Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста…………………………………...6

* 1. Общая характеристика детей старшего дошкольного возраста …………………6
	2. Виды страхов детей дошкольного возраста ………………..11
	3. Причины возникновения страха у детей старшего дошкольного возраста……………………………………………………………………15

2 . Экспериментальная работа по предотвращению страхов у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Констатирующий эксперимент **…………..….19**

2.2 Формирующий эксперимент…………………………………………………………………25

2.3 Рекомендации для родителей и педагогов ………………………………..27

Заключение…………………………………………………………………….32

Список использованных источников…………………………………………33

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным благополучием. Однако среди типичных детских эмоций нередко существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, негативно влияющие как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность. Не смотря на то, что проблематика детского страха имеет не такую давнюю историю в психологической науке, сам страх сопровождает людей на протяжении тысячелетий, проявляясь в боязни темноты, природных явлений, огня. Дошкольный период выступает важным этапом в жизни человека, на протяжении которого активно формируется личность, происходит психическое развитие, и который нередко сопровождается наличием детских страхов. Страхи, затормаживая познавательные потребности ребенка, могут выступать серьёзным препятствием для его гармонического развития, мешать полноценной социализации и выступать предпосылками невротизации. В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами. [4]

Проблему детских страхов рассматривали в своих работах В.И. Гарбузов, М.А. Панфилова, Л. Островская, О.В. Хухлаева. А.И. Захаров впервые в отечественной и мировой практике рассмотрел причины возникновения и развития эмоционально-негативных состояний. Привел статические данные, показывающие влияние различных факторов. Он считает, что «страхи в старшем дошкольном возрасте не являются устойчивой чертой характера и относительно обратим при адекватном к ним подходе со стороны взрослых». [3]. Из этого высказывания вытекает, что с возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. Если родители и педагоги смогут вовремя увидеть 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. Исходя из актуальности проблемы была определена тема курсовой работы: «Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста».

Объект исследования: Процесс возникновения страхов у детей старшего дошкольного возраста

Предмет исследования: Условия возникновения страхов у детей старшего дошкольного возраста

Цель исследования: Определить особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста

Задачи исследования:

- проанализировать работы отечественных и зарубежных учёных по проблеме детских страхов;

- выявить страхи у детей старшего дошкольного возраста;

- предотвратить детские страхи старшего дошкольного возраста посредством использования игрового метода;

- закрепить усвоенные детьми старшего дошкольного возраста, а также взрослыми, знания экспериментальной программы.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы и материалов сети Internet, тестирование, наблюдение, игровой.

Гипотеза исследования: Предотвращение страхов у детей старшего дошкольного возраста будет успешным, при условии правильного определения вида страха у ребёнка и своевременного оказании помощи старшему дошкольнику посредством использования игрового метода.

1. Особенности страхов у детей старшего дошкольного возраста

1.1 Общая характеристика детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Формируются социальные представления морального плана. Постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле, могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта и литературы. В оценке сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра, раньше-позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса, далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении Солнца, Луны, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звездных войнах.

Дети с живым интересом слушают истории из жизни родителей, бабушек и дедушек. Ознакомление с техникой, разнообразными видами труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхождение ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством взрослого дошкольники включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы проверки: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжается совершенствоваться речь. За год словарь увеличивается на 1000-1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных различий. Совершенствуется связная, монологическая речь. Ребенок без помощи взрослого может передать содержание небольшой сказки, рассказа, мультфильма, описать события, свидетелем которых он был. Правильно пользуется многими грамматическими формами и категориями. На шестом году жизни ребенка мышцы артикуляционного аппарата достаточно окрепли, и дети способны правильно произносить все звуки родного языка. Однако у некоторых детей и в этом возрасте еще только заканчивается правильное усвоение шипящих звуков, звуков [л], [р].

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например, космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, волшебников и др. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

Рисование – любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнениями. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть.

Дети становятся избирательны во взаимоотношениях. В общении со сверстниками преобладают однополые контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья – те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Взрослый помогает детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Увеличивается интерес старших дошкольников к общению со взрослыми. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение со взрослым поднимает самооценку ребенка, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

1.2 Виды страхов детей дошкольного возраста

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

Р.В. Овчарова рассматривает страх, как эффективное (эмоционально заострённое), отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.

Известный физиолог И.П. Павлов трактует страх как "проявление естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакции с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный рефлекс и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности".

Ю.А. Неймер, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский рассматривают страх как "эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленно на источник действительной и воображаемой опасности".

По мнению А.И. Захарова, страх - это интенсивно выраженная эмоция. Страх имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности. Если объективно рассмотреть эмоцию страха, то, несмотря на отрицательную окраску, можно констатировать тот факт, что страх выполняет разнообразные функции в жизни человека. Поэтому А.И. Захаров считает, что страх можно рассматривать как естественное сопровождение человеческого развития. [5]

Следует отметить, что в современной психологии эмоций не существует универсальной классификации страхов; страхи делят по силе, интенсивности, биологической, психологической и социальной значимости. [1]

Существуют три вида страхов. В основе классификации, лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. [6]

Ю.Л. Неймер выделяет 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.

Р.В. Овчарова выделяет следующие виды страхов:

-возрастные

-невротические

-страх сделать ошибку

-страх перед школой

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, их 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 педагогом.

Некоторые дети панически бояться сделать ошибку, когда готовят уроки. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже если родители не наказывают ребёнка, психологическое наказание всё равно присутствует.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, они вызывают у ребёнка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их.

Наиболее полной можно считать классификацию страхов А.И. Захарова:

по характеру: природные, социальные, ситуативные, личностные.

по степени реальности: реальные и воображаемые.

по степени интенсивности: острые и хронические. [5]

Таким образом, страх представляет собой специфическое острое эмоциональное состояние, особую чувственную реакцию, проявляющуюся в опасной ситуации. Страх имеет условно - рефлекторный характер в психологическом восприятии ребенка. Страх условно классифицируют на: ситуационный (возникающий в необычных ситуациях) и личностно обусловленный (предопределяемый характером человека тревожной мнительностью).

1.3 Причины возникновения страха у детей старшего дошкольного возраста

Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что страх развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. [4]

Детский страх имеет не одну, а несколько причин. Самая главная и первоначальная среди них – наследственное, врождённое предрасположение детей к пугливости. Под врождённостью страха следует понимать нервную систему, предрасположенную к страху, т.е. готовую самые разнообразные внешние впечатления воспринимать как страшные. Всё новое, неизвестное, производящее более или менее сильное впечатление, нервная система современного склада чувствует как страшное, грозное, зле.

Другая причина детского страха- опытность в страдании. Громадное большинство детей воспитывается по системе более или менее суровых наказаний, причиняющих детям множество огорчений и страданий. А детские страдания находятся в прямой связи с детским страхом. Страх есть ожидание близкого страдания. Утверждения Локка так же говорят о том, что врождённого страха, даже в смысле предрасположения к нему, у детей нет. Дети по своей природе чужды пугливости и боязни, они бесстрашны, они готовы к самому страшному предмету подойти бестрепетно. Страх возникает, вследствие опыта жизни двойным путём: перенесение страдания и лишение удовольствия. Как только ребёнок пострадал несколько раз, он начинает ассоциировать с некоторыми предметами свои страдания и бояться их. С другими предметами у него ассоциируется удовольствие, на фоне чего возникает боязнь лишиться этого удовольствия. Нет никакого сомнения в том, что признание детского страха чисто опытным чувством неправильно, так как факты боязни детей и животных многих предметов и явлений раньше соответствующего опыта в страдании и лишении удовольствия многочисленны. Третья и последняя причина широкого развития страха у детей заключается в невольной подражательности взрослым и выразительности страха. Страх одно из таких чувств, которые быстро распространяются, заражая в короткое время массы. Каждый знает, что такое панический страх, как он силён, неудержим и быстр. Таким образом, дети живя среди взрослых, заражаются их страхом. Зараза ребёнка страхом может проходить двумя видами: постепенным заражением и мгновенным. В первом случае, ребёнок постепенно поддаётся влиянию чуждых ему порядков и начинает постепенно испытывать такой страх, которого прежде у него не было. Внезапное заражение страхом происходит в тех случаях, когда дитя встречается с каким-либо сильным и новым впечатлением, не зная, как отнестись к нему. В таких случаях, поведение взрослых определяет поведение детей.

Так же следует отметить, что существуют биологические причины появления страхов у детей дошкольного возраста:

-особенности нервной системы,

-повышенная общая и эмоциональная чувствительность;

-недостаточная двигательная активность, так как эмоциональная жизнь сильно обеднена и способствует ранней интеллектуализации психики;

-страх одиночества, темноты, животных, боли, неожиданных звуков

Социальные причины появления страхов у детей дошкольного возраста:

-урбанизация (у сельских детей страхов меньше)

-количество членов семьи (в неполноценных семьях у детей количество страхов больше);

-если в семье один ребенок (так как на него транслируются страхи остальных членов семьи);

-возраст родителей (если он превышает 30 – 35 лет, то дети обычно более беспокойны);

-ранний выход матери на работу, если дети считают главной в семье мать (так как работающая мать более раздражительна);. [7]

Существует ещё одна классификация причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где 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 их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным.

Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

2. Экспериментальная работа по предотвращению страхов у детей старшего дошкольного возраста

2.1 Констатирующий эксперимент.

Целью данного эксперимента является выявление страхов у детей старшего дошкольного возраста. Для этого мы использовали ряд методик.

1. Тест «Страхи в домиках». Авторы данной методики А.И. Захаров и М. Панфилова.

Цель методики: определить и конкретизировать страхи ребенка.

Инструкция: «В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме, красном или черном, будут жить самые страшные страхи, а в каком – не страшные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени, а лучше заменять его вопросом «Это страшный страх, или не страшный страх?» тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушения. Задающий вопросы сидит рядом, а не напротив, периодически подбадривая ребенка. Лучше чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, но, не зачитывая его. Дошкольники показывают соответствующий дом. Далее идет «перечисление страхов:

1. когда остаешься дома один;
2. нападение бандитов;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то людей
7. маму и папу;
8. того, что тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кощея Бессмертного и т.д.
10. опоздать в детский сад;
11. перед тем, как заснуть;
12. страшных снов;
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей… (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, грозы, землетрясений (страхи стихий);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в маленькой тесной комнате, лифте (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожаров;
23. больших улиц, площадей;
24. врачей (кроме зубных);
25. войны;
26. крови;
27. уколов;
28. когда больно;
29. неожиданных, резких звуков (когда что-то упадет, стукнет)».

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

·медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;

·страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;

·страх смерти (своей);

·боязнь животных;

·страхи сказочных персонажей;

·страх темноты и кошмарных снов;

·социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

·пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств. (8)

2. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен)

Цель: Определение уровня тревожности ребенка.

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5\*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Инструкция к тесту

1. *Игра с младшими детьми*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. *Ребенок и мать с младенцем.* «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. *Объект агрессии*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. *Одевание*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. *Игра со старшими детьми*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. *Укладывание спать в одиночестве*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. *Умывание*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. *Выговор*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. *Игнорирование*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».
10. *Агрессивное нападение*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. *Собирание игрушек*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. *Изоляция*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. *Ребенок с родителями*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. *Еда в одиночестве*. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Количественный анализ

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

ИТ = (число эмоциональных негативных выборов / 14) \* 100%

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%). [9]

3. Сказка-тест «Страх»

Цель: Выявить наличие страхов у ребенка старшего дошкольного возраста.

«Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

Типичные ответы:

- вел себя плохо и теперь боится, что его накажут;

- испачкал штаны и боится, что мама будет его ругать;

- боится темноты;

- боится собаки;

- ничего не боится, просто пошутил и т.д.

Ответы, на которые следует обратить внимание:

- боится, что его украдут;

- боится чудовища, которое хочет украсть его и съесть;

- боится, что его оставят одного;

- боится Бабу Ягу;

- боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать;

- боится, что придет вор и ударит его ножом;

- боится, что умрет мама (папа)» и т.д.

Столкнувшись с подобными ответами, вам следует задать дополнительные, наводящие вопросы, чтобы получить от ребенка более детальное описание и объяснение его страхов.

2.2 Формирующий эксперимент.

На формирующем этапе проводилась работа по предотвращению детских страхов старшего дошкольного возраста с использованием игрового метода.

1. Игры, в которые играют сами дети: пятнашки, прятки, жмурки.

Цель – снять торможение, скованность, страх, возникающие при внезапном

обращении к ребенку постороннего человека; выработать активную защиту быстро принять решение и изменить тактику в игре; поднять эмоциональный

тонус и жизнерадостность.

2. Игра-драматизация в «очень страшный, страшилищный детский сад», где сначала с помощью кукол-петрушек, а затем без них в форме театральных этюдов дети изображают пугающие их моменты

жизни в детском саду, причем все пугающие моменты должны быть доведены

до крайней степени (так, чтобы зрителям было «очень страшно»). В ходе этой

работы всячески поощряются попытки юмористического, карикатурного

изображения ситуаций.

3. Конспект занятия по коррекции страхов у детей 6–7 лет

Задачи:

-помочь детям справиться с собственными страхами;

-обучить методам релаксации и саморегуляции;

-переориентировать ребенка, помочь перевести страшные образы в разряд беззащитных и несчастных, которых стоит пожалеть и защитить;

-с помощью проективных методов научить детей отслеживать собственные чувства, а также эмоции и переживания других людей;

-повысить уверенность ребенка в себе и своих силах.

Ход занятия:

Знакомство. Игра "Ласковое имя"

Цель: помочь детям запомнить друг друга и установить контакт.

Педагог: Вспомните, как вас ласково называют дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик надо бросать в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

(Дети выполняют упражнение.)

Упражнение "Иголка и нитка"

Цель: активизировать детей, создать у них рабочее настроение.

(Дети становятся друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящего.

Первый ребенок – "иголочка". Он бегает, меняя направление.

Остальные – "нитка" – бегут за ним, стараясь не отставать.)

Игра "Чужие рисунки"

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

(Каждый ребенок рисует свой страх.

Педагог вывешивает рисунки на доске.

Дети рассматривают их и по очереди рассказывают, что они нарисовали и чего боятся.)

Игра "Боюська"

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

(Дети быстро передают друг другу мяч. Получивший его должен назвать тот

или иной страх ("боюську") и передать мяч следующему.)

Прощание

Педагог и дети прощаются, вспоминая, что интересного было на занятии.

2.3 Рекомендации для родителей и педагогов

Контрольный этап ставил своей целью закрепление усвоенных детьми старшего дошкольного возраста, а также взрослыми, знаний экспериментальной программы.

1. Советы педагогам: что делать, если ребенок боится.

1. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.
2. Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.
3. Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.
4. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
5. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.
6. Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.
7. Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.
8. Все виды коррекции стоит применять в комплексе.

2.Советы родителям

1. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
2. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
3. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
4. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
6. Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
7. Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

3. Памятка для педагогов, родителей и детей « Правила обращения сос страхами».

1) Страхи больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном;

2) Ещё страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхи в этот момент чувствуют себя как бабочки, пойманные в сачок. Чем больше говоришь о страхе - тем он становится меньше.

3) Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги, да просто осуществить с ними разнообразные действия. [6]

Заключение

На сегодняшний день, проблема детских страхов стоит особенно остро. В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Не смотря на то, что проблематика детского страха имеет не такую давнюю историю в психологической науке, сам страх сопровождает человека со времён его существования. Дошкольный период выступает важным этапом в жизни человека, на протяжении которого активно формируется личность, происходит психическое развитие, и который нередко сопровождается наличием детских страхов. Страхи, затормаживая познавательные потребности ребенка, могут выступать серьёзным препятствием для его гармонического развития, мешать полноценной социализации и выступать предпосылками невротизации.

Для достижения нами цели исследования, было необходимо провести экспериментальную работу.

На констатирующем этапе исследования с помощью ряда методик нам было необходимо выявить страхи у детей старшего дошкольного возраста.

На формирующем этапе исследования проводилась работа по предотвращению детских страхов старшего дошкольного возраста с использованием игрового метода.

На контрольном этапе исследования мы проводили закрепление усвоенных детьми старшего дошкольного возраста, а также взрослыми, знаний экспериментальной программы.

Следовательно, наша гипотеза о том, что предотвращение страхов у детей старшего дошкольного возраста будет успешным, при условии правильного определения вида страха у ребёнка и своевременного оказании помощи старшему дошкольнику посредством использования игрового метода подтвердилась.

Список использованных источников:

1. Хлыста Е. А. Исследование страхов у детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 181–185. – URL: http://e-koncept.ru/2015/75037.htm.

2. http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4239

3. http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/osobennosti-proyavleniya-straxov-u-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html

4. http://eliteeducation.ru/katalog-rabot/katalog/gotovye-raboty/osobennosti-projavlenija-strahov-u-detej/

5. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров. - СПб: Изд-во Союз, 2012.

6. Журнал "Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения"

7. https://www.b17.ru/blog/7286/

8. Меркушина Л.С. Методики выявления страхов у детей дошкольного возраста // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 10 [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/2015/10/12858 (дата обращения: 29.04.2017).

9. Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) / Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2011. С.19-28

10. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. - М.: Просвещение, 2011.

11. Эберлейн, Г. Страхи здоровых детей [Текст] / Г. Эберлейн. - М.: Знание, 2010.