

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические обоснования проблемы исследования.....	7
1.1 Определение и характеристика страхов в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности проявления страхов в детском возрасте.....	12
1.3. Методы и приёмы коррекции детских страхов.....	20
1.4 Сказкотерапия как средство коррекции детских страхов.....	28
Вывод по главе 1.....	32
Глава 2. Исследование детских страхов в дошкольном возрасте.....	34
2.1. Диагностика детских страхов.....	34
2.2. Программа коррекции страхов в дошкольном возрасте.....	41
2.3. Эффективность разработанной программы коррекции страхов дошкольников.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	72

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, в ситуации социальной нестабильности, ребенок подвергается влиянию множества неблагоприятных факторов, которые способны не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но также и повернуть весь процесс развития личности вспять. Одной из остро стоящих проблем в развитии детей является проблема страхов. Этой проблеме последнее время уделяется достаточно много внимания, о чем свидетельствует количество работ отечественных психологов и психотерапевтов. В проводимых исследованиях отмечается рост числа детей с разнообразными страхами, а также повышенной возбудимостью и тревожностью.

Детские страхи в большинстве случаев обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер, но есть такие страхи, которые сохраняются длительное время, тяжело переживаются ребенком и сказываются на его общем развитии. Как правило, эти страхи имеют место быть в тех случаях, когда отмечается ослабленность нервной системы ребенка, неправильное поведение родителей, конфликтные отношения в семье. В основном, как отмечают психологи, большая часть причин связана внутрисемейными отношениями. Психологами выделяются такие неблагоприятные условия в семье, как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребенку, порождающее в нем тревогу и постепенно формирующее враждебность к миру.

Детская психика отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, а также неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. При этом появление страхов обусловлено длительностью и неразрешимостью переживаний или острых психических потрясений, часто на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов.

Проблема диагностики и коррекции детских страхов в последнее время приобретает все более важное значение в связи с широким распространением такого явления как страх среди детей дошкольного и младшего школьного возраста. Страх представляют собой эмоциональное нарушение, которое поддается своевременной коррекции, после чего страхи навсегда уходят из жизни детей. Именно поэтому необходимо своевременно не только диагностировать наличие тех или иных страхов, но также и устранять.

В связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Испокон веку знания о мире передавались из уст в уста или переписывались. Сегодня под сказкотерапией мы понимаем способы передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Именно поэтому мы называем сказкотерапию воспитательной системой, которая сообразна духовной природе человека.

В психологии детского дошкольного возраста имеется немало исследований, посвященных использованию сказкотерапии: Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.Д. Короткова, Е.И. Кулинцова, В.И. Пономарева, Н.А. Сакович, Р.М. Ткач, Е. Чех и многие другие. Все они свидетельствуют о возможности использования сказкотерапии для коррекции социальной дезадаптации у детей дошкольного возраста.

По определению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

Все вышесказанное объясняет актуальность темы исследования «Коррекция детских страхов средствами сказкотерапии».

Объект исследования – страхи в детском возрасте.

Предмет исследования – коррекция страхов детей дошкольного возраста.

Цель исследования - обосновать и разработать программу коррекции детских страхов на основе сказкотерапии.

Исходя из поставленной цели, мы выделили следующие **задачи**:

1. Изучить определение и характеристику страхов в психолого-педагогической литературе и особенности проявления страхов в детском возрасте.

2. Провести эмпирическое исследование детских страхов в дошкольном возрасте.

3. Разработать программу коррекции детских страхов средствами сказкотерапии.

4. Проверить эффективность разработанной программы коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Гипотезой исследования является предположение о том, что коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста будет успешной при условии разработки программы на основе использования сказкотерапии.

Методы исследования: Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

- теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение.
- эмпирические: наблюдение, беседа, тестирование, опытно-экспериментальная работа, использовались диагностические методики:
 - «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой,
 - проективная методика изучения страха А.И. Захарова «Мои страхи».

Методологической основой являются теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о закономерностях развития детской психики, понимание дошкольного детства как особого периода в становлении личности. Диагностика и коррекция детских страхов отражена в исследованиях К.С. Лебединской, А.В. Суворовцевой, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, Рейнгольд, Робинсон, Г. Эберлейн.

Практическая значимость работы заключается в использовании коррекционной программы в работе психологов и воспитателей дошкольных учреждений по профилактике возрастных страхов у детей дошкольного возраста.

Эмпирическая база исследования: МБДОУ детский сад № 18. В исследовании принимали участие 30 детей старшего дошкольного возраста

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. Психолого-педагогические обоснования проблемы исследования

1.1 Определение и характеристика страхов в психолого-педагогической литературе

Страх является неотъемлемой частью нашей эмоциональной жизни, также как радость, восхищение, удивление, гнев. Большинство страхов связаны с возрастными особенностями и со временем они перестают быть актуальными для человека. Что касается непосредственно детских страхов, то они являются особенностью возрастного периода и при правильном к ним отношении со временем проходят.

Однако, когда страхи сохраняются на протяжении длительного времени, при этом их появление характеризуется болезненной формой, то в таком случае можно говорить об озлобленности нервной системы ребенка, неправильном поведении родителей, а также о наличии страхов у самих родителей или о конфликтных отношениях в семье.

А.С. Спиваковская рассматривает страх как специфическое острое эмоциональное состояние, особую чувственную реакцию, которая проявляется в опасной ситуации. По мнению автора, возникновение страха обусловлено конкретной и близкой, уже наступившей опасностью [40].

Согласно точке зрения А.И. Захарова, страх представляет собой «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека». Автор отмечает, что страх основывается на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что в свою очередь сказывается на частоте пульса и дыхания, а также на показателях артериального давления, выделении желудочного сока [8].

К.Э. Изард акцентирует внимание на необходимости различать такие два понятия как «страх» и «тревога». К.И. Изард объясняет это тем, что страх представляет собой эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. В то же время тревога – это комбинация, или паттерн эмоций, и эмоция страха - лишь одна из них [12].

Согласно точке зрения Е.П. Ильина, наличие страхов у людей объясняется их принадлежностью к биологическим существам, которым страх позволяет выживать в природных условиях. Однако, как отмечает Е.П. Ильина, человек не только биологическое, но также и социальное существо, а следовательно, страх является значимым препятствием на пути достижения поставленных целей [13].

Страх – это, прежде всего, реакция организма на какой-то внешний стимул. Существуют реальные угрозы, носящие фатальный характер, это смерть и крах жизненных ценностей. Эти угрозы противопоставляются жизни, здоровью, самоутверждению, личному и социальному благополучию. Также различают страхи на воображаемую опасность. Данный вид страха возникает в процессе жизненного опыта.

Е.П. Ильин вслед за Дж. Боулби выделяет две группы причин страха [13]:

- 1-я группа – природные стимулы;
- 2-я группа – их производные.

На рисунке 1 причины страхов представлены в виде схемы, предложенной Е.И. Ильиным (см. Рис. 1).

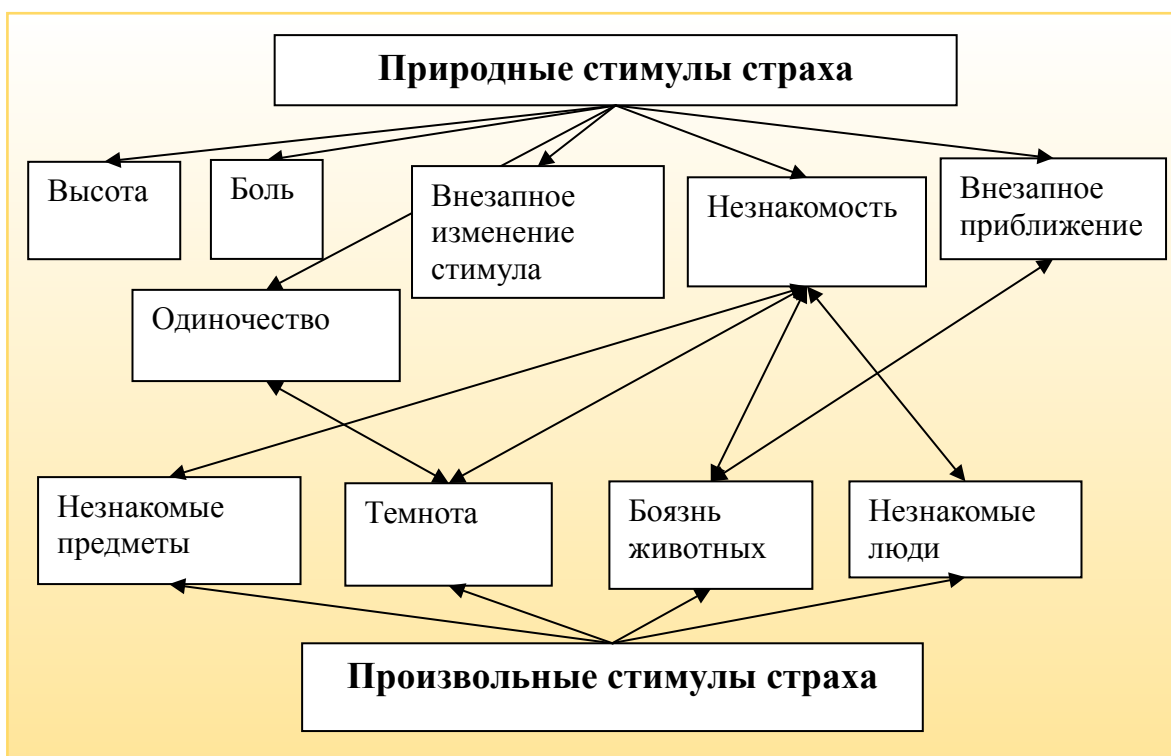


Рис. 1. - Причины страхов по Е.П. Ильину

Природные причины страха обусловлены ситуациями, когда возрастает вероятность опасности; произвольные – уровнем культуры и ситуации.

К. Э. Изардом были выделены внешние и внутренние причины страха. По мнению исследователя, внешние причины страха связаны с событиями, которые происходят в окружающем человека мире. Что касается внутренних причин страха, то они вызваны сформированными представлениями или образами об опасности или их предвидение. Появление многих страхов, по мнению исследователя, обусловлено болью. Так, ситуации, в которых вызывалась боль, могут вызывать боль без наличного ощущения боли [12].

Е.П. Ильин ссылаясь на А.З. Зобова, считает целесообразным разделять все опасности, которые вызывают страх на три группы [13]:

- 1) реальные, которые могут угрожать человеку, нанести вред здоровью, благополучию;
- 2) мнимые, которые в реальности не существуют, но воспринимаются человеком как угроза его спокойствию и успеху;
- 3) престижные, вызваны утратой социальной роли в группе.

Под влиянием страха происходит затормаживание процессов восприятия, при этом объем внимания, которое сосредотачивается только на объекте страха, а мышление становится инертным и не способным переключиться на другой объект. Страх оказывает нарушающее воздействие на память и координацию движений, что приводит к состоянию оцепенения. Под воздействием страха человек не может владеть собой, более того при сильном страхе он может потерять сознание.

Что касается вегетативных проявлений страха, то они ярко выражены и сопровождаются учащенным сердцебиением, повышением артериального давления, нарушением ритмом дыхания, расширением зрачков. Падает температура поверхности кожи, на лбу и ладонях выступает «холодный» пот. Наряду с этим может наблюдаться и обратная картина: уменьшение сокращения сердце, резкое побледнение лица. Сильный страх может сопровождаться рвотой, непроизвольным опорожнением мочевого пузыря и кишечника.

Отмечаются изменение в поведения людей при страхе. Так, одни впадают в состояния оцепенения, дрожи, сосредоточенности и заторможенности. Также может наблюдаться угнетение психики, безучастность к окружающему. В данном случае речь идет о пассивно-оборонительной форме страха. Другие могут испытывать двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимание, трудность сосредоточения, готовность к бегству. Данная форма называется активно-оборонительной формой страха.

Наиболее распространенными считаются внушаемые страхи. Их источником являются взрослые люди: родители, бабушки, воспитатели детских садов. Эти люди настойчиво и эмоционально указывают ребенку на наличие опасности. В качестве примера можно привести известные всем фразы: «Не ходи - упадешь», «Не трогай – обожжешься» и т.д. Когда таких страхов становится очень много, то ребенок становится скованным и осторожным.

А.И. Захаров выделяет ситуативный и личностный страх. Возникновение ситуативного страха обусловлено наличием необычной, крайне опасной обстановке. Ситуативный страх связан с возникающей у группы людей паникой. Он как эпидемия передается всем остальным, с тревожным состоянием членов семьи, вызывается конфликтами и неудачами [8].

Что касается личностного страха, то он определяется характером человека, а также повышенной мнительностью. Как правило, этот вид страха связан с новой обстановкой и с новыми людьми. Оба страха часто могут появляться одновременно, при этом они усиливают и дополняют друг друга.

Страхи могут быть реальными, воображаемыми, острыми и хроническими. При этом реальный и острый страх вызваны определенно ситуацией, а воображаемый и хронический страх определяются свойствами личности.

Различают обычный, естественный или возрастной и патологический уровни. Обычный страх кратковременен, обратим, и исчезает с возрастом, не влияет на ценностные ориентации людей, не оказывает влияние на формирование характера, на поведение и на контакты с другими людьми. Часть страхов оказывают защитное значение, так как помогают избежать взаимодействия с объектом страха.

Исследователи отмечают, что проявление различных страхов зависит от возраста и уровня развития детей. Эмоция страха наблюдается уже у новорожденных детей. Страх животных и темноты возникают у детей в возрасте 3 лет, достигая своего максимума к 4-м годам

По мнению Е.П. Ильина для дошкольников характерны следующие виды страхов, которые располагаются в порядке убывания: страх воды, страх животных, страх высоты, страх дорожно-транспортных происшествий [13].

Для младших школьников и подростков выделяют реальные опасности: боязнь воды, высоты, боязнь животных, боязнь за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов выделяют боязнь темноты, недовольства взрослых. У

них появляются и престижные страхи: страх получения плохой отметки, выступления перед большой аудиторией и др.

Е.П. Ильин приводит данные исследований Н.К. Суругиной, что у младших школьников 7-9 лет 72% страхов связаны с обучением в школе, 53% - связаны с отношением с учителем [13].

В более старшем возрасте ведущими становятся страхи престижные, связанные с неудачами на экзаменах, контрольных, одиночества, безразличия со стороны сверстников, выступление перед большой аудиторией. Из реальных страхов преобладают страх за здоровье родных или их потерю, перед хулиганами, бандитами, большой высоты, войны и другие. Из мнимых страхов – страх насекомых, мышей, крыс, медицинских процедур, покойников, вида крови, темноты.

Таким образом, получается, что страх может быть для человека как конструктивным, так и деструктивным. В первом случае, страх действительно защищает человека от возможной опасности. Во втором случае у человека присутствует существенная проблема, так как его страхи являются надуманными, а опасность, которую он старается избежать преувеличенной. Именно поэтому необходимо оказать ему помощь. Для того чтобы помощь была реальной специалист должен выявить источник страха, рассмотреть особенности темперамента человека, а также уделить внимание ярко выраженным акцентуациям, такой подход позволит помочь человеку и уберечь его от дальнейших возможных осложнений.

1.2 Особенности проявления страхов в детском возрасте

Практически все дети дошкольного возраста подвержены возрастным страхам. При этом особо ярко страхи проявляются у детей, которые отличаются особой эмоциональной чувствительностью, что является одной из особенностей их психического и личностного развития.

Стоит обратить внимание на то, что помимо возрастных страхов, у детей дошкольного возраста встречаются невротические страхи. И. Кулинцова отмечает, что невротические страхи являются результатом длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов [18].

А.И. Захаров отмечает, что невротические страхи, в отличие от возрастных страхов являются более длительными и имеют более выраженный аффективный заряд, который блокирует процесс самопознания и творческого раскрытия личности детей [9].

О том, что возрастные страхи отличаются непродолжительностью, указывает Н. Николаева, которая также акцентирует внимание на том, что возрастные страхи исчезают без следа, а с невротическими страхами дети не могут справиться самостоятельно [26].

Л. Островская, изучая детские страхи, выделила ряд особенностей, которые сопровождают появление страхов у детей: скованность, замкнутость, низкий уровень коммуникабельности по сравнению с другими детьми, робость, недоверчивость, чрезмерная настороженность [30].

О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьева рассматривая вопрос об особенностях детских страхов, пришли к выводу о том, что детские страхи являются своего рода спутниками и показателями развивающегося воображения детей. У детей часто появляются страхи после просмотра фильмов и чтения книг, которые могут показаться взрослому человеку абсолютно безобидными и даже забавными [7].

В свою очередь Л. Островская обращает внимание на то, что дети дошкольного возраста по причине незнания закономерностей природы, могут пугаться некоторых ее совершенно безобидных явлений, таких как порыв ветра, гудящий провод, прощуривший в кустах ежик и т.д. Этот испуг может перейти в устойчивый страх, в случае если ребенок отмечает

аналогичную реакцию у взрослого. Получается, что взрослый может стать источником детских страхов. То, что взрослых может быть источником детских страхов подтверждается и такими особенностями дошкольного возраста как высокая подражательность и внушаемость [30].

Наряду с этим возникновение детских страхов может быть обусловлено недомоганием, а также различными перегрузками нервной системы. Однако, как отмечает автор, главной причиной появления детских страхов является неправильное воспитание.

В.И. Гарбузов акцентирует внимание на то, что детские страхи могут быть также вызваны или спровоцированы болью. Так, например, дети могут испытывать страх высоты, которому предшествовало падение с лестницы, повлекшее сильные ушибы [4].

Наиболее чувствительными к страхам являются дети старшего дошкольного возраста. Согласно точке зрения А.И. Захарова, к этому возрасту у детей в основных чертах завершается созревание эмоциональной сферы, а также развивается воображение и умение ставить себя на место другого человека. Все это в целом способствует расширению восприятия страхов и усилению их переживания, которое становится более глубоким [10].

Наиболее сильным, как отмечает А.И. Захаров, в дошкольном возрасте является страх смерти. Этот страх возникает у детей в связи с осознанием необратимостью. В пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Дело в том, что со временем дети начинают понимать, что, становясь старше и старше они тем самым все более приближаются к смерти, неизбежность которой и вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. То есть, ребенку впервые приходит понимание того, что смерть является неизбежным фактом биографии [8].

В большинстве случаев дети самостоятельно справляются с такого рода переживаниями, однако для того чтобы это так происходило необходимо

обеспечить жизнерадостную атмосферу в семье. Родители не должны быть заикленными на таких темах как болезнь и смерть, тем более они не должны проецировать все эти темы на ребенке, говоря, что с ним тоже может такое случится. Потому что если ребенок сам по себе беспокойный, то подобные темы только усилят возрастной страх смерти.

Как отмечал З. Фрейд, наиболее выраженным страх смерти встречается у детей, которые отличаются особой эмоциональностью и впечатлительностью, а также обладают способностью к абстрактному и отвлеченному мышлению. В большинстве случаев страх смерти встречается у девочек, что объясняется более высокой степенью проявления инстинкта сохранения в отличие от мальчиков. Наряду с этим, у мальчиков наблюдается более осязаемая связь страха смерти себя, а в последующем, родителей со страхами чужих, незнакомых лиц, начиная с 8-9 месяцев жизни. Следовательно, мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления [45].

А.И. Захаров считает, что степень подверженности страхов у детей старшего дошкольного возраста возрастает в том случае, если их родители ссорятся между собой. В таких ситуациях происходит перерождение возникшего беспокойства в страх, так как дети не могут повлиять на конфликт взрослых [10].

В свою очередь В.И. Гарбузов в проблеме детских страхов выделяет три особо важных момента [4]:

1. Взрослым не следует пугать детей ни дядями, ни тетями, ни бабайками, ничем ради послушания. Так как любое запугивание стимулирует появление страха смерти. Взрослые должны указывать на реальные опасности, а не на выдуманные. Воспитание страхом является жестоким воспитанием и может повлечь такие последствия как воспитание тревожной мнительной личности, стать причиной чрезмерной тревожности, а также спровоцировать пассивность и подавить творческое начало.

2. Взрослые никогда не должны стыдить детей за испытываемый страх, поскольку такое отношение также расценивается как жестокость. Дело в том, что стыд и страх взаимосвязаны и под влиянием насмешек у ребенка из чувства стыда начинает скрываться страх, но он не исчезает, а, наоборот усиливается. В таких ситуациях ребенок остается наедине со своими страхами, даже несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослому не удастся помочь ребенку справиться с чувством страха, то в таком случае страх покорит психику ребенка и поспособствует тому, что ребенок начнет чувствовать себя одиноким и незащищенным. В стремлении избавиться от страха, ребенок прибегнет к действиям, которые способствуют закреплению вредных привычек: начнет сосать язык, палец и т.д. При этом общее состояние ребенка будет пассивно. У таких детей часто отмечают склонность к депрессии. Постепенно страх будет разрастаться, а это уже будет угрожать неврозом.

3. Ребенок не должен оставаться один в незнакомой обстановке, например, если может появиться что-то неожиданное и пугающее. Ребенок должен исследовать неизвестное только рядом с взрослым.

Старший дошкольный возраст является периодом эмоционального наполнения «Я» ребенка. В этом возрасте ребенок уже может выразить свои чувства словами, при этом у него отмечается четко сформулированное стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. В старшем дошкольном возрасте также формируется чувство общности, то есть появляется понятие «мы» под которым ребенок первоначально позиционирует себя и родителей, а чуть позже себя и своих сверстников.

Также отмечается возрастание самостоятельности, то есть ребенок уже может находить для себя какое-то занятие, не требует постоянного присутствия взрослого, а также проявляет интерес к общению со сверстниками. В старшем дошкольном возрасте у ребенка развивается фантазия, а вместе с тем есть вероятность появления воображаемых страхов.

Также в этом возрасте происходит наиболее усиленное формирование таких эмоций, как любовь, нежность, сочувствие и сострадание.

Д.И. Фельдштейн акцентирует внимание на том, что наибольшее влияние оказывает фактор страхов, включающий страхи одиночества. В старшем дошкольном возрасте, по мнению исследователя, страх одиночества, который основан на диффузном чувстве беспокойства, конкретизируется страхом нападения, который воплощен в сказочных персонажах. Эти страхи расшифровываются следующим образом: когда ребенок остается один или без поддержки родителей, он испытывает чувство опасности и инстинктивный страх перед угрожающими его жизни сказочными персонажами. Иначе говоря, ребенок не чувствует себя настолько защищенным, чтобы сопротивляться в воображении отрицательному воздействию сказочных персонажей [44].

В старшем дошкольном возрасте происходит ряд изменений психологического характера. Так, у детей старшего дошкольного возраста отмечается значительное развитие абстрактное мышления, а также способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства является одной из характеристик в старшем дошкольном возрасте.

Также в старшем дошкольном возрасте складывается опыт межличностных отношений, который основан на умении ребенка принимать и играть роли, а также предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Более гибкими становятся отношения с людьми, более того, эти отношения также отличаются разносторонностью и целенаправленностью. В старшем дошкольном возрасте происходит формирование системы ценностей или ценностных ориентаций, чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода.

Д.И. Фельдштейн указывает на то, что вплоть до пяти лет мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, когда они вырастут, при этом у девочек проявляется желание выйти замуж за отца.

Это не должно вызывать насмешек со стороны взрослых, так как также может способствовать зарождению такого страха быть непонятым. Начиная с пяти лет дети «женятся» или «выходят замуж» уже за своих сверстников. Таким образом они воспроизводят в игровой ситуации форму отношений взрослых. Однако, когда по каким-то причинам выбранный ребенком партнер отказывается в игровой форме «создать семью» у ребенка может появиться страх быть непонятым, что приводит к порождению комплекса неполноценности [44].

Г.А. Урунтаева к особенностям старшего дошкольного возраста также относит появление таких качеств как общительность и потребность в дружбе. В детском саду, отмечает автор, наблюдается преобладание общения со сверстниками одного пола, при этом принятие в этой среде означает самоотвержение, что в свою очередь оказывает влияние на адекватность самооценки. Стремление завести друзей, стать частью определенной группы, также имеет особое значение для ребенка, так как неудовлетворение этого стремления также может спровоцировать появление новых страхов, например, страха одиночества [43].

Дети начинают подражать авторитетным взрослым, перенимать их привычки, манеру поведения, а также стиль взаимоотношений с родителями другого пола. И в это время их поведение должно быть принято и понято. А в случаях, когда в этом подражании отмечаются какие-то отклонения, то тогда, безусловно, они должны быть откорректированы. Однако ни в коем случае нельзя смеяться, зло подшучивать над формирующейся личностью.

Обобщая ряд исследований в области детских страхов, можно выделить факторы, участвующие в возникновении страхов у детей дошкольного возраста:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;

- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

- конфликтные отношения между родителями;

- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, почва для появления страхов может быть подготовлена, и как пишет Е.Е. Алексеева, остается лишь появиться угрожающему стимулу, который спровоцирует неадекватное проявление ребенка [1].

Изменения психического характера в старшем дошкольном возрасте закладывают фундамент для дальнейшего формирования личности, именно поэтому взрослым, составляющим близкий круг общения (родители, воспитатели, родственники и т.д.) необходимо с пониманием относиться к детям.

Более того, взрослые должны предотвратить появление таких ситуаций, которые могли бы напугать ребенка и тем самым нарушить процесс нормального развития детей. Необходимо помнить об основных возрастных особенностях детей для того чтобы воспитывать детей в материалистическом духе. То есть детям необходимо дать научное объяснение различным явлениям природы, а также раскрыть ее закономерности. Детям необходимо

создавать радостное мироощущение, настроение мажора, оптимизма и раскованности.

Стоит обратить внимание на то, что в старшем дошкольном возрасте возрастные страхи обладают динамичностью, а также отмечается преобладание одного страха над другим. Страхи взаимосвязаны со стихиями, боязнь родительского наказания, смерть животных, потерей родителей и их болезни, опоздать и быть непринятым сверстниками.

Безусловно, наиболее эффективным средствами предупреждения развития страхов у детей является обеспечение эмоционального комфорта для ребенка в семье и внимание к его чувствам и переживаниям.

1.3. Методы и приёмы коррекции детских страхов

На сегодняшний день существует большое множество методов и приемов, применяемых для коррекции детских страхов. Наиболее разработанными, по мнению многих практических психологов, являются рисуночные и игровые методы А.И. Захарова, получившие большую популярность и распространение в работе по предупреждению развития невротических отклонений в поведении детей [10].

Особенностью рисуночного метода является то, что на первом этапе этот метод предусматривает групповое рисование, при этом для каждого занятия подбирается своя определенная тема («В детском саду», «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что мне снится страшное» (или «Чего я боюсь днем»), «Что было со мной самое плохое (или хорошее)», «Кем я хочу стать»). Благодаря подбору таких тем, появляется возможность проследить проблемы, возникающие у ребенка в детском саду, дома, а также выявить самый сильный страх, что, в свою очередь, будет основной для последующей психотерапевтической работы [8].

На втором этапе предусмотрено рисование, которое направлено на устранение всех страхов, которым в целом может быть подвержен ребенок. Для того чтобы выявить, какие страхи беспокоят ребенка, с ним предварительно проводится индивидуальная беседа, позволяющая установить, чего на самом деле боится ребенок. После того, как будет составлен список страхов, детям предлагается нарисовать их, при этом необходимо пояснить, что они должны изобразить страхи таким образом, чтобы на рисунке можно было видеть, как ребенок избавляется от страха.

Каждый ребенок сначала изображает первый страх, обозначенный в индивидуальном списке страхов, а затем, после того, как рисунок выполнен, ребенку предлагается изобразить следующий страх. Каждый раз после выполнения задания ребенок должен чувствовать одобрение со стороны взрослого.

Третий этап предполагает обсуждением рисунков, которое проводится индивидуально с каждым ребенком для того чтобы исключить подражания и копирования друг друга детьми. Детям показываются рисунки и задается вопрос о том, остался ли у них страх теперь. В ситуациях, когда ребенок дает отрицательный ответ, то есть он отрицает наличие страха, необходимо похвалить ребенка и тем самым закрепить полученный результат. В тех ситуациях, когда у ребенка сохранились страхи, необходимо снова предложить ему нарисовать себя не боящимся. Такой подход и позволяет косвенно внушить или дополнительно простимулировать ребенка на преодоление страха. Результат повторного рисования также проверяется через несколько дней посредством проведения индивидуального обсуждения рисунков, в процессе которого ребенка повторно задается вопрос о наличии страхов. Положительный результат, то есть отсутствие страхов, закрепляется похвалой. А.И. Захаров утверждает, что в большинстве случаев уже после первого тура рисования дети перестают испытывать страх [10].

В программе Центра лечебной педагогики «Развитие творческих способностей ребенка на занятиях изобразительной деятельности» (авторы

М.В. Водинская, М.С. Шапиро) для преодоления травмирующих ситуаций ребенка рекомендуется использование различных методик [34]:

1. Рисование знакомых ребенку персонажей, героев сказок и мультфильмов, которые так же как ребенок, испытывают страх.
2. Рисование-игра, когда сначала изображается объект тревоги, а затем его закрашивают.
3. Изображения образа, пугающего ребенка, гуашью или акварелью на кафеле в ванной комнате.
4. Изображение объекта страха, трансформируя и изменяя его облик.
5. Гармонизация состояния ребенка, переживающего страх, путем использования красок различных цветов и различной насыщенности.
6. Рисование на больших листах бумаги широкой кистью или руками.

М.В. Водинская, М.С. Шапиро утверждают, что благодаря воплощению в рисунке образов, которые связаны со страхом и тревогой, у детей появляется возможность увидеть свои собственные страхи со стороны, пережить их еще раз и при этом подробно рассмотреть все его качества. Таким образом ребенок может вычленил различные эмоции внутри своего переживания (страха). Сила переживания может быть снята посредством подробной проработки образа (страха). Присутствие педагога и тесный контакт в процессе изображения ситуации, пугающей ребенка, позволяют разделить с ним травмирующее переживание, облегчают для ребенка его тяжесть [34].

А.И. Захаров предложил также использовать игровую коррекцию страхов. Игровая коррекция страхов также проводится в несколько этапов. Первый этап предполагает проведения комплекса подвижных игр (5 + 5). Первую пятерку составляют следующие игры [10]:

1. Игры с мячом, предполагающие внезапное бросание мяча друг другу детьми, сопровождающееся словами «на», «держи» и т.п.
2. Поочередное проникновение с разбега в круг детей, держащихся за руки.

3. Борьба-соревнование, сражения на саблях, метание мяча друг в друга.

4. Лазание на перегонки по шведской стенке и спрыгивание вниз на мат (со страховкой взрослого), перепрыгивание веревки, небольшой ямки с песком.

5. Прохождение по детским стульям, находящимся на расстоянии друг от друга, с тем, чтобы вернуться обратно и, спрыгнув с последнего стула, получить приз.

Вышеперечисленные игры направлены на развитие быстроты реакции, уменьшение эмоционального торможения и скованности. Следующие пять игр развивают достигнутые результаты и позволяют уменьшить страхи и неуверенность в себе [8]:

1. «Пятнашки» – своеобразная разминка к последующим играм, содержит ряд правил, которые осложняют задачу (ограниченность пространства, расставленные стулья, пятнать только по спине).

2. «Жмурки» улучшает настроение детей, двигательное оживление. Ведущий в этой игре всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтоб участники игру обнаружили себя. Игра способствует развитию выдержки, терпения у нервно ослабленных детей, также игра способствует снижению страха темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.

3. «Прятки». Данная игра также способствует снижению интенсивности страха одиночества.

4. «Кто первый?» – в игре создаются элементы ожидания, неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности и внезапности. Психологический механизм воздействия этой и следующей игры заключается в преодолении посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе

5. «Быстрые ответы». В быстром темпе детям, стоящим на одной линии, задаются вопросы, на которые нужно ответить сразу же, без долгого раздумывания.

На втором этапе коррекции детских страхов используются ролевые игры, которые проводятся по сюжетам известных сказок. Благодаря знанию психологии сказочных персонажей, удастся содержательно построить игровые занятия (например, драматизацию известных сказок), для того чтобы объединить детей, улучшить их взаимодействие, а также развивать ролевые функции общения и преодоления страхов. Для чтения отбираются сказки, которые доступны возрасту. Сказки читаются через день в течении определенного времени. После того, как детей знакомят со сказками, выбираются те из них, которые наиболее интересны детям. Самое главное предоставить возможность ребенку сыграть роль сказочного персонажа, которого он боится, то есть дать возможность ребенку побыть в том образе и тем самым отреагировать на чувство страха перед ним.

Наряду с этим, А.И. Захаровым предложена игровая коррекция поведения посредством драматизации в группе истории на темы страхов, которые остались после рисования. Каждый из них отражается в виде отдельных фантастических историй – это сказки типа: «Жил-был...», реальные истории воспроизводят то, чего боится ребенок в жизни по типу: «Однажды...». Истории могут сочиняться дома, о чем сообщается родителям с просьбой записать их. После того, как в группе будет подготовлено несколько историй, детям предлагается их инсценировать. Автору истории предлагается выбрать роль для главного героя и остальных действующих лиц. Цель ролевой трансформации поведения – изжить страх перед сказочным или реальным образом посредством овладения, манипулирования в игре, регулирование ранее подавленных в связи с ним эмоций [10].

Согласно точке зрения Е.И. Рогова, для того чтобы корректировать страхи, целесообразно использовать следующие методы (предложенные

методы направлены на коррекцию страхов, не связанных с нарушением личностных отношений) [36]:

1. Повышать общий уровень эмоционального переживания ребенка, то есть учить ребенка испытывать положительные эмоции. Для достижения этой цели можно использовать разнообразные игровые методы.

2. Разыгрывать ситуации взаимодействия с предметом страха в игре. Это будет способствовать регулированию остаточного напряжения от стрессового воздействия, порождающего явление неадекватного страха в обычных неэкстремальных ситуациях. Для игры рекомендуется подобрать игрушки, похожие на тот предмет, которого боится ребенок и поиграть в «страх», разыграть тот сюжет, в котором может «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

3. Манипулировать предметом страха. То есть необходимо научить ребенка управлять пугающим предметом. Для этого ребенку надо дать этот предмет в руки и предоставить возможность почувствовать свое превосходство над ним.

4. Научить ребенка эмоциональному переключению, то есть указать ему на незначительность пугающего объекта, которую можно подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом. Необходимо как бы отбросить и проигнорировать пугающий объект, при этом необходимо обратить внимание на интонацию, с которой произносятся слова, заражая ребенка уверенностью и спокойствием.

5. Поскольку, как уже отмечалось ранее, особенностью детей старшего дошкольного возраста является стремление к подражанию, необходимо исключить из окружения ребенка людей, отличающихся чрезмерной тревожностью и истеричностью.

6. Использовать эмоциональные качели. Данный принцип заключается в переходе одного состояния в другое – противоположное. Для эмоциональных процессов качели означают попеременный переход от

состояния опасности к состоянию безопасности, где ребенок испытывает прочность своих регуляторных возможностей, обучается управлять своим состоянием.

7. Создание эмоционального конфликта. Так как страх представляет собой эмоциональное явление, то его можно устранить с помощью еще более сильно эмоции. При этом воздействие должно быть направлено на разум ребенка, а происходить опосредовано, либо через создание ситуации, в которой возможно овладение страхом, либо через формирование дополнительных эмоциональных отношений, устраняющих страх.

8. Страх можно анатомировать. Анатомирование является достаточно старым приемом. Этот прием заключается в объяснении ребенку, что собой представляет пугающий предмет, а также о его происхождении. В данном случае коррекционная работа направлена не на борьбу с самим страхом, а на изменение отношения у детей к причинам, которые его породили. В случае успеха, страх исчезает сам.

9. Привыкание или сенсбилизация – уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту, которое происходит в результате узнавания ребенком того, что из себя представляет объект его страха, а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту.

В процессе анализа основы психокоррекционной работы с детьми, Л. Костина пришла к выводу о том, что в качестве наиболее эффективного метода, который может быть использован в дошкольном возрасте, является игровая терапия. Автор предложила оригинальную интегративную игровую терапию для коррекции высокого уровня тревожности, страхов у детей дошкольного возраста [16].

А.М. Поваляева предлагает использовать в рамках игровой терапии куклотерапию. Цель куклотерапии – помочь детям ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье. Продуманный подбор соответствующих игрушек способствует выражению чувств [25]:

1) игрушки из реальной жизни (кукольное семейство, кукольный домик, машины, лодки и т.п.),

2) игрушки, помогающие снять агрессию (солдатики, ружья, игрушки, изображающие диких животных и др.),

3) игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций (песок и вода). Иногда кукла может вызывать у ребенка сильные эмоции, эмоциональную привязанность, можно этой кукле роль защитника (пока кукла здесь, тебя никто не обидит).

Согласно точке зрения Л.М. Гусевой, наиболее эффективным методом в психокоррекционной работе с детьми дошкольного возраста является использование следующих видов групповой терапии [6]:

1. Танцевальная терапия, в которой движения приводят к экспрессивному освобождению чувств, снятию напряжения.

2. Терапия искусством, где образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, которые легче выражаются с помощью зрительных образов.

3. Двигательная терапия, тесно связана с танцевальной терапией, где все отрицательные эмоции съеживают фигуру человека, а все положительные – «развертывают».

4. Телесная терапия. Двигательные упражнения поощряют высвобождение примитивных чувств, использование физического контакта, такого, как массаж, способствует снятию напряжения.

5. Тренинг умений и навыков, целью которого является обучение приспособительным умениям, полезным при столкновении со сложными жизненными ситуациями.

6. Игровая терапия. Как отмечает Л.М. Гусева, игра придает конкретную форму и выражение внутреннему миру ребенка.

7. Сказкотерапия. Как отмечает А.И. Захаров, знание психологии сказочных персонажей помогает содержательно построить драматизацию

известных сказок с целью объединения детей, преодоления страхов перед сказочными персонажами: Змеем Горынычем, Бабой Ягой, Кощеем, волком.

Таким образом, на сегодняшний день авторы наряду с прочими методами, подчеркивают эффективность использования групповой терапии, в том числе и сказкотерапии.

1.4 Сказкотерапия как средство коррекции детских страхов

Термин «сказкотерапия» появился в русском языке сравнительно недавно. И, поэтому у разных людей, специалистов сказкотерапия вызывает многообразные ассоциации. Для одних – это лечение сказками. Для других – прием коррекционной работы, для третьих – способ передачи основных знаний о жизни.

Сказкотерапия одно из самых молодых направлений практической психологии. Но, с другой стороны, сказкотерапия – это самый древний способ поддержки человека с помощью слова.

В.И. Пономарева отмечает, что особо эффективной сказкотерапия является в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Это объясняется несколькими причинами: с одной стороны, у детей сильно развит механизм идентификации, что является незаменимым приемом развития гибкости поведения, способности взглянуть на проблему по-другому. Сказка начинается с интереса, а все что вызывает интерес, проникает во внутренний мир человека быстрее и глубже. Сказка адресуется и воспринимается не только умом, поэтому сознание и подсознание становятся союзниками, а не соперниками. В сказке, возможно, все и в ней всегда счастливый конец – то есть она помогает личностному раскрепощению и открытию творческого потенциала. Сказка – зеркало, отражающее мир через призму личностного восприятия человека [32].

Всем известно, что только в сказке невозможное возможно. Здесь нет ментальных ограничений, существующих в обыденной жизни. Здесь можно не бояться мечтать, строить образы будущего, желаемого.

Таким образом, сказка раскрывает человеческую потенциальность. Обретая опыт решения проблем «сказочными» способами, ребенок переносит его на реальные ситуации.

Сказкотерапия хороша тем, что вмещает в себе всю «технологическую кухню» от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности. В сочетании с тем, что она органично синтезируется со всеми известными методами психотерапии, применима как в индивидуальной работе, так и в групповой, подходит для любого возраста, сказкотерапию можно назвать полифоническим методом [32].

Доктор психологии Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева считает, что концепция комплексной сказкотерапии базируется на пяти видах сказок: художественных, дидактических, психокоррекционных, психотерапевтических и медитативных [11].

Также, по ее мнению, выделяются следующие принципы работы со сказками [11]:

1) Принцип осознанности – включает в себя осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета и понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях.

2) Принцип множественности – осознание того что, одно и тоже событие, ситуация может иметь множество значений и смыслов.

3) Принцип связи с реальностью - это понимание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает некий жизненный урок.

Используя метод сказкотерапии, психологи ведут коррекционную работу с агрессивными и тревожными, застенчивыми и замкнутыми, чрезмерно подвижными и невнимательными детьми. С помощью сказки можно эффективно преодолевать нарушения самооценки, несобранность и

медлительность, трудности в общении и обучении и, конечно же, бороться с такой распространённой проблемой, как детские страхи.

Наиболее распространенным страхом у дошкольников, является страх темноты. В темноте есть нечто мистическое, волшебно пугающее, волнующее. У детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки, именно поэтому неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас.

Считается, что изначальный страх могут победить другие эмоции (любовь, вина, обида, расширение границ (узнавание мира таким, какой он есть его объективацию) или плата за приобретение смелости и предлагает оригинальную картотеку психотерапевтических решений данной проблемы.

1. Схема сказочного сюжета:

Зайчик боится темноты. Встретил друга котёнка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый» глаз – фонарём. Встретившийся филин уснул их спать, сказав, что дети ночью по лесу не гуляют.

Принцип решения: помощник (такой же, как герой). В самое пекло. Узнавание. Границы.

2. Схема сказочного сюжета.

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без неё устало, стало плакать. Мальчик пошёл звать Ночь и её дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

Принцип решения: утрированная победа, её негативные последствия. Для кого-то (покровителя). Диалектика.

3. Схема сказочного сюжета:

Крот влюбился в бабочку. Стал оставаться по утрам, любоваться её полётом. Раньше он думал, что слепой, при дневном свете оказалось: видит!

Принцип решения: противоположность. Любовь. Постепенное привыкание. Отвлечение.

4. Схема сказочного сюжета:

Медвежонок потерялся в лесу, боялся идти домой из-за темноты. Светящаяся блоха попросила его перенести её на поляну, где у них – блох – собрание. Там обещала заклинание против страха. По дороге кусала, но светила. На поляне медвежонок выучил: «Э-ге-ге, о-го-го, не боюсь я ничего!» и побежал домой.

Принцип решения: промежуточная цель (конфетка посередине). Плата. Интернализация ресурсов.

1. Схема сказочного сюжета:

Алёнушка боялась темноты. Осталась дома на ночь с Иванушкой. Везде жгли свет. Иванушка поранился ножом, Алёнушка испугалась, побежала через поле за доктором. Только провожая доктора обратно, заметила, что совсем не боится темноты.

Принцип решения: вытеснил другой страх. Внезапность. Для кого-то (меньшего).

2. Схема сказочного сюжета:

Мама оставила мальчика-трусишку одного ночью. Он возмутился, оделся и пошел все рассказать бабушке. Та жила на другом конце города. Прошел через все темные улицы и дворы, пожаловался; пока возвращался, засыпал по дороге да где-то страх и потерял.

Принцип решения: обида злость. Против кого-то.

Опираясь на данные схемы, а также на собственные знания и творческие способности, специалисты и родители без особого труда могут составить эффективную персонализированную сказку для боязливого ребенка, учитывая его индивидуальные особенности.

Таким образом, сказкотерапия не только обладает большой привлекательностью и ценностью, но также является универсальным и очень доступным в практической работе психокоррекционным методом.

Вывод по главе 1

В результате теоретического обзора научной литературы по теме исследования, были сделаны следующие выводы:

1. Страх является неотъемлемой частью нашей эмоциональной жизни, также как радость, восхищение, удивление, гнев. В большинстве случаев страх рассматривается как эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Страх может быть для человека как конструктивным, так и деструктивным. В первом случае, страх действительно защищает человека от возможной опасности. Во втором случае у человека присутствует существенная проблема, так как его страхи являются надуманными, а опасность, которую он старается избежать преувеличенной. Именно поэтому необходимо оказать ему помощь. Для того чтобы помощь была реальной специалист должен выявить источник страха, рассмотреть особенности темперамента человека, а также уделить внимание ярко выраженным акцентуациям, такой подход позволит помочь человеку и уберечь его от дальнейших возможных осложнений.

2. В старшем дошкольном возрасте возрастные страхи обладают динамичностью, а также отмечается преобладание одного страха над другим. Страхи взаимосвязаны со стихиями, боязнь родительского наказания, смерть животных, потерей родителей и их болезни, опоздать и быть непринятым сверстниками. Наиболее эффективным средствами предупреждения развития страхов у детей является обеспечение эмоционального комфорта для ребенка в семье и внимание к его чувствам и переживаниям.

3. На сегодняшний день авторы наряду с прочими методами, подчеркивают эффективность использования групповой терапии, в том числе и сказкотерапии. Это обусловлено тем, что сказкотерапия не только обладает большой привлекательностью и ценностью, но также является

универсальным и очень доступным в практической работе психокоррекционным методом.

Глава 2. Эмпирическое исследование детских страхов в старшем дошкольном возрасте

2.1. Диагностика детских страхов

В первой главе настоящего исследования нами были рассмотрены проблемы изучения детских страхов, а также методы их коррекции.

В ходе эмпирического исследования необходимо обратиться к выявлению страхов у детей старшего дошкольного возраста. Для этого создана экспериментальная выборка, включающая 30 детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на: МБДОУ детский сад № 18, средний возраст участников исследования 6,5 лет.

Цель исследования: исследовать страхи у детей старшего дошкольного возраста и на основе полученных результатов разработать и апробировать программу коррекции детских страхов средствами сказкотерапии.

Для достижения поставленной цели эмпирического исследования, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить страхи детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать программу по коррекции детских страхов средствами сказкотерапии.
3. Проверить эффективность разработанной программы.
4. На основе полученных результатов исследования сформулировать выводы.

В соответствии с поставленными задачами эмпирическое исследование проводилось в четыре этапа:

I этап – констатирующий (начальный) – Декабрь 2015 г.

Для определения выявления страхов у детей старшего дошкольного возраста необходимо подобрать комплекс диагностических методик.

Для реализации поставленной задачи подобраны следующие диагностические методики: «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, проективную методику изучения страха А.И. Захарова «Мои страхи».

Перед проведением диагностики все респонденты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 15 человек в каждой.

II этап – профилактический (основной) – Декабрь 2015 г. – Март 2016 г.

На данном этапе осуществлялась разработка и апробация в экспериментальной группе специальной коррекционной программы, направленной на снижение уровня страхов детей старшего дошкольного возраста.

III этап – контрольный – Апрель 2016 г.

На данном этапе использовался тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Необходимо определить эффективности коррекционной программы с помощью методов математической статистики.

IV этап – завершающий – Апрель 2016 г. На данном этапе проводился анализ полученных результатов, и подводились итоги исследования.

В данном исследовании используется две психодиагностические методики:

1. Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой (см. Приложение 1).

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах) : черный и красный. И

потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...".

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, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

2. Проективная методика «Мои страхи» А.И. Захарова.

Цель: выявление страхов у детей.

Ход: перед каждым ребенком кладется лист бумаги и цветные карандаши.

После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные

карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах — так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу Ягу, следует ответить: "Нарисуй ее так, как ты видишь!" "А как я ее вижу? — может спросить ребенок. — Какое у нее лицо, нос?" Отвечайте приблизительно так: "Нарисуй большой нос крючком и большие зубы". Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Детям предлагается инструкция: «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь».

Оценка уровня выраженности страха осуществлялась по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессия и подозрительности.

Средний уровень страха - общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха - достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Основными критериями для отбора психодиагностического инструментария служили принципы их надежности, валидности и распространенности в практике работы со старшими дошкольниками.

Выбранные диагностические материалы, используемые для оценки уровня страхов детей старшего дошкольного возраста, соответствуют таким требованиям как:

- адекватность методик целям и задачам исследования;
- теоретическая обоснованность диагностической направленности методик;
- адекватность методов (процедур, содержания конкретных заданий и уровня их сложности) возрастным и социокультурным особенностям оцениваемых групп;
- валидность и надежность применяемых методик.

Все испытуемые участвовали в исследовании добровольно. Исследование проводилось индивидуально с каждым ребенком.

Данное исследование является результатом анализа теоретического и эмпирического материала по выделенной проблеме. Полученные результаты психодиагностического исследования были сведены в первичную сводную таблицу.

В данном параграфе представлен анализ результатов констатирующего этапа исследования.

Был проведен качественный и количественный анализ результатов тестирования группы детей старшего дошкольного возраста в количестве 30 человек.

В таблице 1 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью методики «Страхи в домиках».

Таблица 1

Результаты исследования на наличие у детей старшего дошкольного возраста того или иного вида страха (методика «Страхи в домиках») на констатирующем этапе (в %)

Вид страха / Количество детей с данным видом страха	КГ	ЭГ
медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни	86,7	100
страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	33,3	26,8
боязнь животных	46,7	40,2
страх смерти (своей)	26,8	13,4
страхи сказочных персонажей	26,8	26,8
страх темноты и кошмарных снов	46,7	67
социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества	33,3	40,2
пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	73,3	67

Как видно из таблицы, в контрольной группе 86,7% детей продемонстрировали наличие медицинских страхов, 33,3 % – страхов, связанных с причинением физического ущерба, 46,7% – боязнь животных. У 26,8% испытуемых наблюдаются страхи сказочных персонажей, у 46,7% – страх темноты и кошмарных снов, у 33,3% детей зафиксированы пространственные страхи, у 73,3% – социально-опосредованные.

В экспериментальной группе: 100% детей продемонстрировали наличие медицинских страхов; 26,8 % – страхов, связанных с причинением физического ущерба; 40,2% – боязнь животных; 13,4% - страх смерти; у 26,8% испытуемых наблюдаются страхи сказочных персонажей, у 67% – страх темноты и кошмарных снов, у 40,2% детей зафиксированы пространственные страхи, у 67% – социально-опосредованные.

Для более наглядного отображения полученных результатов, была построена гистограмма (см. Рис. 2).

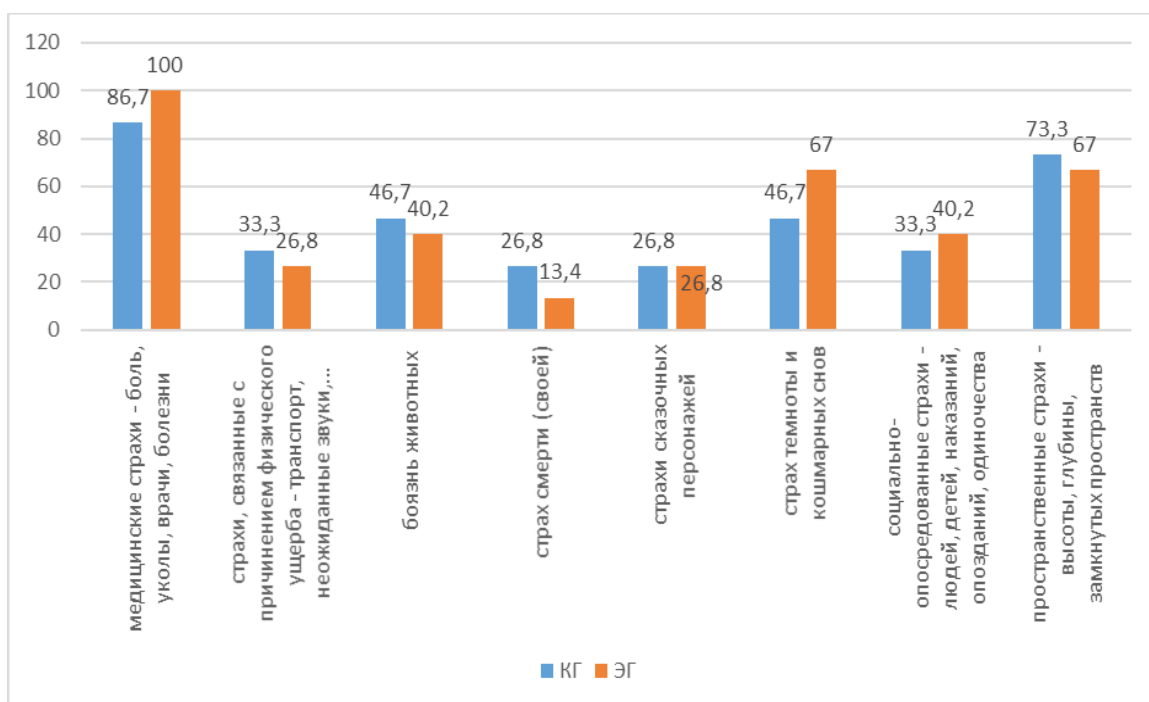


Рис. 2. - Результаты исследования на наличие у детей старшего дошкольного возраста того или иного вида страха (методика «Страхи в домиках») на констатирующем этапе (в %)

В таблице 2 представлены результаты, полученные в ходе исследования с помощью методики «Мои страхи».

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням страха в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе (в %)

Уровень	КГ	ЭК
Высокий	86,6	93,3
Средний	13,4	6,7
Низкий	-	-

Как видно из результатов, представленных в таблице 2, в обеих группах преобладает высокий уровень страха.

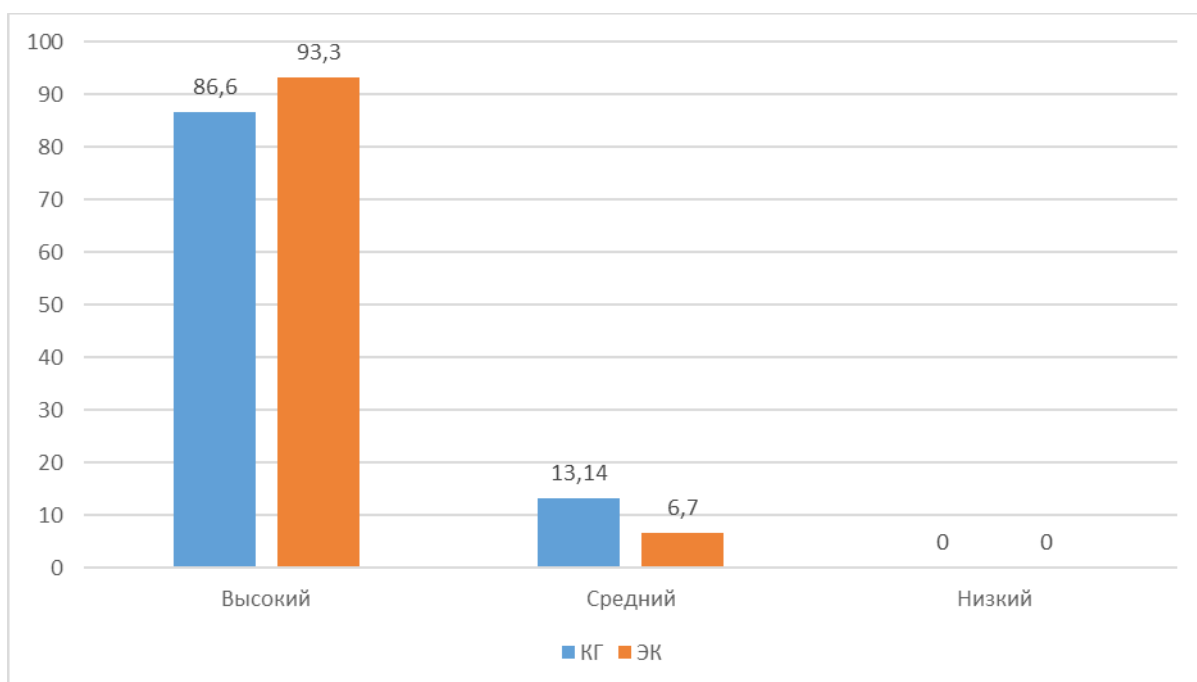


Рис. 3. - Распределение испытуемых по уровням страха в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе (в %)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что с детьми обеих групп необходимо проводить коррекционную работу. Для того чтобы проверить эффективность использования сказкотерапии как средства коррекции детских страхов, коррекционная работа осуществлялась только с детьми экспериментальной группы.

2.2. Программа коррекции страхов в дошкольном возрасте

На втором этапе нашего исследования был проведен формирующий эксперимент, направленный на коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста.

На данном этапе вся работа проводилась только с экспериментальной группой, на контрольную группу испытуемых никаких воздействий не оказывалось. Для проведения коррекционной работы была разработана программа.

Программа коррекция детских страхов средствами сказкотерапии представлена ниже.

Целью программы: коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии.

Принципы составления программы:

Принцип единства диагностики и коррекции. Задачи коррекционной работы ставятся и выполняются только на основе полной диагностики, поэтому прежде чем решать вопрос о необходимости коррекционной работы с ребенком, мы должны определить состояние его эмоциональной сферы.

Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития.

Деятельностный принцип коррекции – предполагает опору на ведущий вид деятельности.

Принцип приоритетности в коррекции каузального вида.

Принцип программирования обучения.

Принцип усложнения.

Принцип учета эмоциональной сложности материала.

Для повышения эффективности коррекционной работы мы не ограничиваемся только рамками специальной психологической работы. Она должна носить не узкофункциональный характер, а общий, личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и качества развития, которые в старшем дошкольном возрасте могут стать причиной возникновения страхов.

Личностно-ориентированный подход провозглашает самоценность личности как целостной психической структуры, которая формируется в процессе жизни человека на освоении им общественных форм сознания и поведения.

Принципы личностного подхода:

- уважение личности ребенка

- совместной деятельности
- безоценочного отношения к каждому ребенку, как к уникальному явлению.

Задачи программы:

1. Сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств, снятие психического напряжения.
2. Создание условий, способствующих развитию способностей каждого ребенка, возможности для самовыражения, развития творческого потенциала.
3. Формирование у ребенка активной жизненной позиции, инициативности и раскрепощенности, самостоятельности.
4. Развитие лучшего понимания ребенком себя, самопринятия, осознания своего «Я», чувства уверенности в своих силах.

Преодолеть детские страхи можно с помощью сказкотерапии. Благодаря сказке могут быть отрегулированы различные конфликты и проблемы, а повторное переживание тревожного состояния при отображении приводит к ослаблению его травмирующего звучания (А.И. Захаров).

Чтобы снизить уровень страха, мы используем русскую народную сказку, тем самым формируем уверенность, как качество личности.

Работа с русской народной сказкой – это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме. Это процесс сотворчества, содействия, сопереживания, в котором ребенок и взрослый идет по дороге откровений, открытий и побед.

Русская народная сказка помогает ребенку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях. Данный факт оказывает успокаивающее действие, укрепляет уверенность в себе и помогает бороться с трудностями. Таким образом, когда дети выполняют какое-либо действие по русской народной сказке, проживают свою проблему, в них открывается способность к изменениям. Деятельностный подход основан на признании того, что активная деятельность самого ребенка является движущей силой его

развития. Однако взаимодействие психолога только с ребенком, исключая сотрудничество с педагогами и родителями, представляется недостаточно эффективным, так как чувство уверенности в своих силах, чувство собственного достоинства, осознание своего «Я» возникают, прежде всего, на основе знаний ребенка о самом себе, которые он получает от референтных взрослых, таких как родители и педагоги.

Прогнозируемые результаты: с помощью коррекционной программы, в основе которой лежит сказкотерапия можно снизить уровень страха у детей старшего дошкольного возраста. Для того, чтобы осуществить данный этап эксперимента, мы решили разбить его на три блока. Первый блок посвящен работе с родителями, второй – работе с педагогами, третий блок – работа с детьми.

Блок № 1. Работа с родителями.

Цель блока: психологическое просвещение родителей по проблеме детских страхов и способах их преодоления.

Формирование у ребенка здоровых эмоций и бережная коррекция его личностно-эмоциональных проблем сложны без участия в этом процессе родителей. Работая только с ребенком, психолог может снять остроту симптома тревожного состояния, не влияя при этом на первопричину. Невозможно получить эффективного результата без взаимодействия психолога с родителями, иначе сама работа по снижению условия страхов у детей будет иметь кратковременный эффект.

Психологическое просвещение родителей осуществляется в виде беседы, оно:

1. посвящено ознакомлению родителей с той исключительной ролью, которую играют внутрисемейные отношения в возникновении и закреплении страхов у ребенка. Уделяется внимание значению конфликтов и общей атмосферы семьи, развитию у ребенка чувства уверенности в том, что родители верят в его силы, возможности, могут защитить.

2. посвящено влиянию на детей детских страхов и тревог близких взрослых, общего эмоционального самочувствия и самооценки. Основная задача такой работы – формирование у родителей представлений о том, что именно им принадлежит роль в профилактике страхов и их преодолении. При этом внимательность и огромное терпение со стороны родителей – обязательное условие успеха.

С этой целью с родителями было проведено психологическое просвещение по следующим темам:

Тема №1. Детские страхи и причины их появления. (см. в приложении № 2).

Тема №2. Как помочь ребенку справиться со страхами. (см. в приложении №3).

Блок № 2. Работа с педагогами.

Цель: психологическое просвещение педагогов по проблеме детских страхов и способах их преодоления.

Работа со страхами связана с определенными трудностями и занимает достаточно длительное время. Работая только с ребенком, психолог может снять остроту симптома страха, не влияя на первопричину.

В старшем дошкольном возрасте страхи имеют достаточно большую силу. Этому может способствовать как стиль работы педагога, так и завышение требований к ребенку. Это указывает на то, что педагог играет не последнюю роль в формировании у ребенка здоровых эмоций и коррекция страхов будет сложнее без участия в этом процессе педагога.

Анализируя выше сказанное, мы пришли к выводу, что необходимо работать не только с детьми но и с их родителями, педагогами, иначе работа по снижению уровня страхов у детей будет иметь кратковременный характер. С этой целью проводилось психологическое просвещение педагогов по темам:

Тема №1. Проявление страхов. Их разновидности. (см. в приложении №4).

Тема №2. «Как помочь ребёнку преодолеть страх?». (см. в приложении №5).

Блок № 3. Работа с детьми.

Цель: коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста средствами сказкотерапии.

В исследовании приняли участие 15 детей. В ходе формирующего эксперимента было проведено 24 занятия (продолжительностью 25 – 30 минут).

Форма занятий: каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть.

Цели:

1. Сохранение положительного настроения в группе;
2. Сохранение во время занятий доброжелательного отношения друг к другу;
3. Развитие положительной самооценки.

Основные процедуры вводной части – ритуал приветствия и упражнения на установление контакта.

Основная часть.

Выполняет ведущую роль в ходе всего занятия и включает игры, направленные на коррекцию страхов.

Заключительная часть.

Цель: создание у каждого участника чувств принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии, ритуал прощания.

Условия проведения: группа 15 человек. Во время занятия, в самом начале, дети сидят на стульчиках в кругу, что значительно облегчает их взаимодействие и дает ощущение общности. В группе принимается правило «Когда говорит один – то остальные его слушают внимательно». Психологу нужно давать детям возможность высказать свое мнение, поделиться впечатлениями после любого упражнения.

Коррекционная работа с детьми проходила в три этапа:

1. Ознакомительный этап (3 занятия):

Цель: снижение эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

- Прочтение самой сказки. Затем ее анализ, дети высказывают любое свое мнение, что говорят дети не должно подвергаться обсуждению.

- Рисование наиболее запоминающего для ребенка момента из сказки.

- Проигрывание сказки по ролям. Дети выбирают для себя ту роль, которая будет являться для них “исцеляющей”.

2. Основной этап (18 занятий):

Цель: помочь ребенку в решении трудных для него ситуаций, проблем и преодолении нежелательных черт характера, снижения эмоционального напряжения и наличие страхов у детей старшего дошкольного возраста

- “Продолжи сказку”. Детям по ходу рассказа сказки задаются проблемные ситуации, а дети продолжают сказку.

- Рисование запомнившегося момента из понравившейся сказки. Коллективное обсуждение рисунков.

3. Заключительный этап (3 занятия):

Цель: проигрывание трудных ситуаций, снижение наличия страхов у детей старшего дошкольного возраста.

- Дети сами сочиняют сказку, только уже с положительным окрасом. Один ребенок задает начало, другие дети продолжают.

- Проигрывание сказки по ролям.

- Рисование наиболее запоминающего для ребенка момента из сказки.

На этапе формирующего эксперимента нами были определены следующие факторы, затрудняющие коррекцию страхов посредством создания детьми сказочных импровизаций: небольшой объем знаний об окружающем, отсутствие навыков и умений рисования, конструирования, лепки, аппликации, склеивания, низкий уровень распределения внимания, небольшой объем памяти и внимания, фрагментарность и диффузность

восприятия, конкретность мышления, отсутствие навыков дифференцировки эмоций, выделение при анализе сказок несущественных деталей.

В качестве условий развития детского импровизирования выступили:

1. Создание эмоционально насыщенной среды;
2. Использование в ходе коррекционной работы эффективных дидактических методов и приемов;
3. Систематичность работы с дошкольниками;
4. Сочетание групповых и индивидуальных форм занятий;
5. Создание у детей динамических представлений о генезисе художественного образа;
6. Демонстрация вариативности образа, воплощенного в различных произведениях;
7. Взаимосвязь разных форм образных воплощений (рисунок, комментарий к иллюстрациям, проигрывание сюжетов художественных произведений);

Нами был выявлен ряд закономерностей продуцирования дошкольниками сказочных сочинений:

- обучаемость детей конструированию сказочных импровизаций;
- неравномерность – овладение дошкольниками продуцирования сказочных импровизаций;
- синхронность развития детского творчества и продуцирования сказочных импровизаций.

Таким образом нами была проведена коррекционно-развивающая программа, целью которой была коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста посредством русской народной сказки.

2.3. Эффективность разработанной программы коррекции страхов дошкольников

На третьем этапе нашего исследования был проведен контрольный эксперимент. В исследовании приняли участие 30 детей (2 группы по 15 детей: контрольная и экспериментальная).

В контрольном эксперименте мы повторно использовали следующие методы и методики: «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, проективную методику изучения страха А.И. Захарова «Мои страхи». Данные методики были использованы нами с целью выявления различий в уровнях страха испытуемых до и после коррекционной работы в контрольной группе, а также в экспериментальной группе, с которой проводилась работа по коррекции страхов.

Результаты сравнительного анализа результатов методик на констатирующем и контрольном этапе представлен ниже (Таблица 3,4).

Таблица 3

Результаты исследования на наличие у дошкольников того или иного вида страха (методика «Страхи в домиках») до и после формирующего эксперимента (в %)

Вид страха / Количество детей с данным видом страха	КГ		ЭГ	
	До	После	До	После
медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни	86,7	86,7	100	46,7
страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	33,3	33,3	26,8	-
боязнь животных	46,7	46,7	40,2	28,6
страх смерти (своей)	26,8	26,8	13,4	6,7
страхи сказочных персонажей	26,8	26,8	26,8	-
страх темноты и кошмарных	46,7	46,7	67	13,4

снов				
социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества	33,3	33,3	40,2	28,6
пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	73,3	73,3	67	28,6

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе за время проведения формирующего эксперимента сократилось количество детей с разными видами страхов, в то время как в контрольной группе произошли незначительные изменения.

Для того чтобы проверить на статистическом уровне значимость полученных результатов, был использован критерий угловое преобразование Фишера (см. Таблица 4,5).

Таблица 4

Равнение результатов диагностики наличия различных видов страхов в контрольной и экспериментальной группе после коррекции

Вид страха / Количество детей с данным видом страха	КГ	ЭГ	ϕ	Уровень значимости
медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни	86,7	46,7	2,44	$p \leq 0.01$
страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	33,3	-	3,37	$p \leq 0.01$
боязнь животных	46,7	28,6	1,15	$p \geq 0.05$
страх смерти (своей)	26,8	6,7	1,43	$p \leq 0.01$
страхи сказочных персонажей	26,8	-	2,97	$p \leq 0.01$
страх темноты и кошмарных	46,7	13,4	2,072	$p \leq 0.05$

снов				
социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества	33,3	28,6	0,40	$p \geq 0.05$
пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	73,3	28,6	2,66	$p \leq 0.01$

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы, в отличие от детей контрольной группы были снижены практически все виды страхов.

Таблица 5

Сравнение результатов диагностики наличия различных видов страхов до и после коррекционной программы (экспериментальная группа)

Вид страха / Количество детей с данным видом страха	ЭГ		φ	Уровень значимости
	До	После		
медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни	100	46,7	4,48	$p \leq 0.01$
страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии	26,8	-	2,97	$p \leq 0.01$
боязнь животных	40,2	28,6	0,78	$p \geq 0.05$
страх смерти (своей)	13,4	6,7	0,62	$p \geq 0.05$
страхи сказочных персонажей	26,8	-	2,97	$p \leq 0.01$
страх темноты и кошмарных снов	67	13,4	3,19	$p \leq 0.01$
социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества	40,2	28,6	0,78	$p \geq 0.05$

пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств	67	28,6	2,26	$p \leq 0.05$
--	----	------	------	---------------

Полученные данные свидетельствуют, что у детей экспериментальной группы было значительно снижено количество страхов.

Таблица 6

Распределение испытуемых по уровням страха в контрольной и экспериментальной группах до и после формирующего эксперимента (в %)

Уровень	КГ		ЭГ	
	До	После	До	После
Высокий	86,6	86,6	93,3	6,7
Средний	13,4	13,4	6,7	46,7
Низкий	-	-	-	46,6

Для того чтобы проверить достоверность полученных результатов, был использован критерий угловое преобразование Фишера (см. Таблица 7,8).

Таблица 7

Сравнение показателей уровня страха у детей контрольной и экспериментальной группы после проведения коррекционной работы

Уровень	КГ	ЭГ	ϕ	Уровень значимости
Высокий	86,6	6,7	5,13	$p \leq 0.01$
Средний	13,4	46,7	2,072	$p \leq 0.05$
Низкий	0	46,6	4,11	$p \leq 0.01$

Таблица 8

Сравнение показателей уровня страха у детей экспериментальной группы до и после проведения коррекционной работы

Уровень	ЭГ	ϕ	
---------	----	--------	--

	До	После		Уровень значимости
Высокий	93,3	6,7	5,74	$p \leq 0.01$
Средний	6,7	46,7	2,69	$p \leq 0.01$
Низкий	-	46,6	4,12	$p \leq 0.01$

Таким образом, из таблиц видно, что количество испытуемых с высоким уровнем страха в экспериментальной группе значительно снизилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Страх может быть для человека как конструктивным, так и деструктивным. В первом случае, страх действительно защищает человека от возможной опасности. Во втором случае у человека присутствует существенная проблема, так как его страхи являются надуманными, а опасность, которую он старается избежать преувеличенной. Именно поэтому необходимо оказать ему помощь. Для того чтобы помощь была реальной специалист должен выявить источник страха, рассмотреть особенности темперамента человека, а также уделить внимание ярко выраженным акцентуациям, такой подход позволит помочь человеку и уберечь его от дальнейших возможных осложнений.

Практически все дети дошкольного возраста подвержены возрастным страхам. При этом особо ярко страхи проявляются у детей, которые отличаются особой эмоциональной чувствительностью, что является одной из особенностей их психического и личностного развития.

Помимо возрастных страхов у детей дошкольного возраста встречаются невротические страхи, которые являются результатом длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Наиболее эффективным методом в психокоррекционной работе с детьми дошкольного возраста является использование следующих видов групповой терапии: танцевальная, терапия искусством, двигательная терапия, телесная терапия, тренинг умений и навыков, игровая терапия, сказкотерапия.

Сказкотерапия одно из самых молодых направлений практической психологии. Но, с другой стороны, сказкотерапия – это самый древний способ поддержки человека с помощью слова.

Сказкотерапия не только обладает большой привлекательностью и ценностью, но также является универсальным и очень доступным в практической работе психокоррекционным методом.

В соответствии с поставленными задачами нами было проведено эмпирическое исследование, которое предусматривало 4 этапа:

I этап – констатирующий (начальный) – Декабрь 2015 г. Для определения выявления страхов у детей старшего дошкольного возраста необходимо подобрать комплекс диагностических методик. Для реализации поставленной задачи подобраны следующие диагностические методики: «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой, проективную методику изучения страха А.И. Захарова «Мои страхи». Перед проведением диагностики все респонденты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 15 человек в каждой.

II этап – профилактический (основной) – Декабрь 2015 г. – Март 2016 г. На данном этапе осуществлялась разработка и апробация в экспериментальной группе специальной коррекционной программы, направленной на снижение уровня страхов детей старшего дошкольного возраста.

III этап – контрольный – Апрель 2016 г. На данном этапе использовался тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Необходимо определить эффективности коррекционной программы с помощью методов математической статистики.

IV этап – завершающий – Апрель 2016 г. На данном этапе проводился анализ полученных результатов, и подводились итоги исследования.

В результате проведенного исследования нам удалось подтвердить гипотезу о том, что использование сказкотерапии в коррекционных целях позволит уменьшить и снизить переживания страхов у детей старшего дошкольного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева Е.Е. Страхи у детей дошкольного возраста. // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 2(29). – С. 58 – 61.
2. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. – М., 2009. – 272 с.
3. Вроно М.Ш. О различных подходах к изучению нарушений поведения у детей и подростков// Психиатрия: научно-практический журнал. - 2008. - № 1 (31)
4. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети. - М.:АСТ; СПб: Астрель - СПб, 2006. - 351 с.
5. Голутвина Вера. Как победить детские страхи: простые методики, которые помогут вашему ребенку ничего не бояться. – М., 2015. – 256 с.
6. Гусева Л.М. Эмоциональное благополучие в развитии личности ребенка. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический институт им. И.Я.Яковлева, 1997. – 64 с.
7. Дьяченко О.М. Психическое развитие дошкольников / О. М. Дьяченко, Т. В. Лаврентьева. – М.: Педагогика, 1984. – 128 с.
8. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – М., 2011. – 448 с.
9. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов / А.И. Захаров. – СПб.: Гиппократ, 2007. – 128 с.
10. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А.И. Захаров. – М.: Просвещение, 2006. – 115с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб. – 2015. – 320 с.
12. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2013. – 464 с.
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – М., 2016. – 784 с.
14. Карандышев В. Страх смерти в детском и подростковом возрасте - [Электронный ресурс] - Режим доступа. - URL:

- http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02018.shtml (дата обращения 19.12.2013)
15. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – М., 2006. – 944 с.
 16. Костина Л. Коррекция тревожности методом интегративной игровой терапии. // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 10. – С. 54 – 61.
 17. Короткова Л.Д. «Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников». Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. - М.: ЦГЛ, 2015. - 128с.
 18. Кулинцова И.Е. Прогоним детские страхи [Текст] / И.Кулинцова // Дошкольное воспитание. – 2007. - №4. – С. 24-31.
 19. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. – М., 2011. – 169 с.
 20. Лебединский В.В., Никольская О.С, Баянская Е.Г., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения и их коррекция в детском возрасте. - М.: МГУ, 2012. - 196 с.
 21. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971. – 40 с.
 22. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. – М., 2016. – 208 с.
 23. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2014. - 456 с.
 24. Нагаева Л.Г. Преодолеваем детские страхи. Практическое руководство для родителей и педагогов. – М., 2011. – 48 с.
 25. Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике / сост. А.М. Поваляева. – Ростов н\Д: Феникс, 2006. – 349 с.: ил.
 26. Николаева Н. Коррекционная работа по преодолению детских страхов в консультативной практике [Текст] / Н. Николаева // Школьный психолог. – 2007. - №7. – С. 10-12.

- 27.Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. - М.: Юрайт, 2013. - 460 с.
- 28.Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2008. – 512 с.
- 29.Осороина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – Спб., 2009. – 304 с.
- 30.Островская Л. Детские страхи [Текст] / Л. Островская // Дошкольное воспитание. – 1987. - №10. – С.77-82.
- 31.Панфилова М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог. - 1999.- №8.- с. 10-12.
- 32.Пономарева В.И. Там на неведомых дорожках... Из практики сказкотерапии. – М.: Академический проект; Альма Матер, 2015. – 244 с.
- 33.Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. И.В.Дубровиной. М., 1998. – 160 с.
- 34.Развитие творческих способностей на занятиях изобразительной деятельностью / сост. М.В. Водинская, М.С. Шапиро. – М.: Теревинф, 2006. – 48 с.
- 35.Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - Санкт-Петербург: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2012. – 656 с.
- 36.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 2013. – 383 с.
- 37.Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. - СПб.: Речь, 2014. - 224 с.
- 38.Самойленко И.В. Как победить детские страхи. Тренинг для родителей и педагогов. – М., 2012. – 256 с.
- 39.Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания /Под ред. А.Я. Варга. – М., 2010. – 635 с.
- 40.Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. - М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. - 464 с.

41. Татаринцева А.Ю., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. – М., 2007. – 226 с.
42. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем. – М.: Сфера, 2013. – 122 с.
43. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М., 2015. – 336 с.
44. Фельдштейн Д.И. Психологические проблемы взаимодействия взрослых и детей / Д.И. Фельдштейн // Мир психологии. - М., 1996. - № 1. - С.5 – 8.
45. Фрейд З. Психология бессознательного / Под ред. Н. Кулагина. – СПб., 2012. – 400 с.
46. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринты детской души. Терапевтическая сказка. – М., 2016. – 176 с.
47. Царенко Н.В. Читаем мысли наших детей. По рисункам, снам, страхам, играм. – М., 2016. – 154 с.
48. Чех Е. Мне страшно. Расскажи мне сказку. – М., 2015. – 156 с.
49. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
50. Щербатых Ю.В. Проблемы классификации экзистенциальных страхов личности // Нац. проекты как фактор созидания современной России: Сб. научн. трудов регион. межвуз. научн. конф. - Воронеж: ВФ МГЭИ, 2009. - С. 176-178.

Методика «Страхи в домиках» (авторы А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

Инструкция для ребенка: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам". Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. опоздать в сад (школу);

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;

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния.

Для детей подготовительной группы (5-7 лет) характерны такие страхи:

выраженные страхи	у девочек	у мальчиков
страх перед нападением	70%	90%
страх умереть	100%	50%
страх смерти родителей	100%	60%
страх перед папой и мамой	90%	90%
страх наказания	70%	100%
страх чудовищ	50%	80%
страх глубины	90%	40%
страх перед стихией	80%	60%
страх высоты	90%	40%
страх пожара	100%	60%
боязнь врачей и боли	80%	50%
боязнь крови	100%	20%
боязнь уколов	90%	40%
страх перед неожиданными звуками	100%	60%
страх темноты	60%	40%
страх увидеть страшные сны	70%	40%
страх замкнутого пространства	70%	20%
страх войны	70%	60%
страх огня	60%	60%
страх больших улиц	20%	20%

Беседа с родителями на тему «Детские страхи и причины их появления»

Все знают, что многие дети чего-то боятся. Одним страшно оставаться в темной комнате, другие не решаются съехать с горки, третьи в ужасе убегают от собаки, цепенеют, от страха при виде пчелы. Некоторые боятся персонажей сказок: Бабу-Ягу, волка, злого колдуна, других образов, созданных воображением («дядьку с мешком», трубочиста и т. п.).

Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения и таких качеств его личности, как эмоциональная чувствительность, склонность к беспокойству, тревожность, неуверенность в себе и т. д. Наличие страхов у дошкольников само по себе не является, как правило, какой-либо патологией, обычно носит возрастной, преходящий характер, но в то же время сигнализирует об определенном неблагополучии в эмоционально-личностной сфере ребенка. Такие страхи возникают у эмоциональных детей в различные периоды детства, имеют свои особенности. Мы рассмотрим наиболее распространенные случаи страхов у детей.

В первые годы жизни ребенок находится в теснейшей физической и эмоциональной связи с матерью, в зависимости от нее. Чувство любви и защищенности во многом определяет благополучие малыша, является условием эмоционального комфорта. Уже в 6—7 месяцев младенец начинает беспокоиться, если его мама внезапно уходит, с недоверием реагирует на появление незнакомых взрослых. По мере роста ребенка недостаток тепла со стороны матери ощущается все острее, и в раннем возрасте — в 1,5—2 года — нередко может являться причиной появления страхов. Если при этом мать ведет себя по отношению к ребенку слишком сдержанно, редко берет его на руки, мало ласкает, строго с ним разговаривает или вообще недостаточно обращает на него внимания, то поведение малыша меняется. Его беспокойство усиливается, он становится плаксивым, с трудом засыпает и плохо спит, часто просыпается в слезах. Днем он старается быть ближе к матери, беспокоится даже тогда, когда она на минутку выходит из комнаты, а уж если она закрывает за собой дверь — начинает горько плакать. «Он боится оставаться один», — говорят родители. Это верно только отчасти. В раннем возрасте механизм возникновения этого страха определяется непереносимостью даже короткой разлуки с матерью для чувствительного, эмоционального малыша. Если в комнату вместо матери вернется другой человек — соседка, врач, дальний родственник, ребенок будет плакать, его не утешит то, что теперь он не один.

Другим фактором, определяющим появление страхов у детей раннего возраста, является неоправданно строгая позиция родителей и неадекватные средства воспитания, которые они применяют. К арсеналу этих средств, противопоказанных для детей раннего возраста, особенно беспокойных, чувствительных, эмоционально неуравновешенных, относятся строгие наказания, угрозы, телесные наказания, шлепки и удары по рукам, особенно по голове или лицу. Крайне неблагоприятное воздействие оказывают на психику ребенка такие наказания, когда его запирают одного в темной тесной комнате, кладовке, чулане или искусственно ограничивают его движения, заставляют неподвижно лежать или даже привязывают его к кровати. Большое количество запретов, недостаток тепла, ласки, эмоциональной близости со стороны матери, пренебрежение или неоправданно суровые наказания со стороны отца приводят к длительному перенапряжению нервной системы ребенка, которое ослабляет ее, создавая благоприятную почву для появления страхов.

По мере развития воображения дети начинают бояться сказочных чудовищ — в первую очередь волка, затем Бабу-Ягу, Бармалея и т. д., символизирующих все зло и опасности. Наблюдения показали, что частые наказания, угрозы, связанные с физической болью, типа: «Вот не слушаешься — папа придет и нашьлепает», «Позову доктора — пусть тебе сто уколов сделает», «Будешь на печку лезть — я прямо в огонь тебя кину» и т.п., — чаще всего ведут к появлению у малыша страха перед волком, а строгое или равнодушное отношение матери провоцирует появление страха перед Бабой-Ягой.) Дети, у которых зарождаются эти страхи, не осознают причин их появления, они вообще не в состоянии рассуждать и бывают подавлены чувством ужаса и бессилия. Острый эмоциональный дискомфорт и развивающееся воображение к трем годам приводят к появлению целой группы стойких и достаточно типичных страхов. Страх перед волком и Бабой-Ягой дополняется страхом перед множеством других сказочных чудовищ. Дети начинают бояться темноты, в которой могут скрываться эти чудовища, пустой комнаты, больших ящиков или открытых шкафов, из которых «может кто-то вылезти». Наиболее ярко выражен страх темноты в 3 года, когда эта темнота наполняется образами, порожденными воображением ребенка. В то же время недостающий жизненный опыт малыша и избыточная его эмоциональность не дают ему возможности здраво рассудить и понять, что бояться нечего.

С 3 до 5—6 лет детские страхи бывают наиболее разнообразны и свойственны в той или иной степени большинству детей. Далекое не у всех они выражены так, что заставляют встревожиться родителей. Во многих случаях они носят возрастной, преходящий характер. Однако у некоторых детей они со временем не исчезают, не корректируются, а переходят в навязчивые формы, близкие к невротическим состояниям. К сожалению, только на этой стадии родители и воспитатели обращают на них внимание и принимаются активно с ними бороться. Безусловно, обычные «возрастные» страхи, свойственные Дошкольникам, также нуждаются в осторожной коррекции со стороны взрослых.

Обычные страхи, так часто встречающиеся у детей 3—6 лет, базируются на уже описанной трехкомпонентной основе (высокая эмоциональность, малый жизненный опыт и богатое Воображение), легко появляются и нередко сами собой исчезают в течение 3—4 недель. Нередко непосредственной причиной таких страхов выступают необдуманные поступки взрослых.

Вова (4,5 лет) гулял около подъезда ждал пока с лестницы спустится мама, и тек временем. копал в сугробе ямку. Вдруг сзади раздался громкий скрежет и грохот, и, обернувшись, Вова увидел большую снегоуборочную машину, которая шла, как ему показалось, прямо на него. Из нее высунулся шофер и, желая пошутить, закричал: «Гляди, пацан, сейчас и тебя загребу!» Вова в ужасе бросился бежать, поскользнулся, упал и остался лежать, уверенный, что машина сейчас его настигнет. Машина благополучно проехала мимо, даже не приближаясь к Вове, однако он осмелился встать только тогда, когда стих шум ее мотора. К маме он кинулся с криком: «Не отдавай меня», долго плакал, обещал всегда-всегда помогать маме, любить ее, слушаться — только пусть она не отдает его машине. Страх перед Машиной закрепился, хотя родители успокаивали его, объясняли, что машина не страшная. Вова еще долго вздрагивал, увидев снегоуборочный комбайн, и старался незаметно уйти или побыстрее проскочить мимо него. Встретив однажды его изображение в детской книжке для раскрашивания, он сразу закрыл ее, перелистнул другую страницу, а эту оставил нераскрашенной. Даже играя, он перестал использовать игрушки, сходные с испугавшей его машиной — экскаватор на гусеницах и танк, а если иногда и вводил танк в игру, то именно в качестве «устрашающего» элемента: «Вот придет танк и всех-всех вас задавит!»

На этом примере видно, как возникает и развивается страх после сильного внезапного испуга, дополненного неуместной шуткой шофера. Очень характерно, что мальчик воспринял событие однозначно — как расплату за плохое поведение в прошлом. Это прямое следствие принятых в семье наказаний и угроз, которыми явно злоупотребляли родители. Фактор внезапности, громкий шум и скрежет и устрашающий вид снегоуборочной машины определили первичную реакцию испуга. Воображение помогло мальчику представить, как она его настигает, а возглас шофера усугубил эту уверенность, так как ребенок убедился, что машина целенаправленно преследует именно его. Имеющиеся знания о «справедливом возмездии» за все нехорошие поступки, сформированные на базе нескольких угроз и предупреждений, принятых в семье, типа: «Веди себя хорошо, а то...» — дополнили картину, и «эмоциональный образ» оформился окончательно. Сильное переживание закрепилось надолго.

Вот еще один пример того, как возникают и закрепляются страхи.

Лена (4 г. 7 мес.) боялась собак, так как мама всегда старалась не подпускать ее к животным, говорила, что «они кусаются» и «от них можно заболеть». Однажды Лена встретила в парке собаку. Это случилось довольно далеко от скамейки, где сидела мама. Девочка бросилась бежать. Молодая собака, вполне дружелюбно настроенная, завиляла хвостом и бросилась за девочкой, решив, что с ней играют. Лена в ужасе добежала до мамы и судорожно вцепилась ей в руку не в силах ничего произнести. Однако мама, увлеченная разговором с другой женщиной, лишь раздраженно отмахнулась: «Ты что, трусиха такая, она играет с тобой!» Видя, что Лена всхлипывает и прижимается к ней, она добавила: «Будешь бояться собаку, я тебя ей совсем отдам!» Страх перед собаками сохранился у девочки надолго, и еще спустя два года выражался в недоверии и осторожности по отношению к животным.

В данном случае предварительная установка, созданная матерью, предшествовала встрече с собакой и послужила для испуга благодатной почвой. Она же определила поведение ребенка в эмоциональной ситуации: если бы девочка не бросилась бежать, собака не стала бы ее догонять и, возможно, ничего плохого бы и не случилось. Холодно-раздраженная реакция матери не только не успокоила девочку, а, наоборот, усугубила ее состояние тревожной незащитности. Угроза, произнесенная, видимо, с целью заставить Лену замолчать, усилила паническое состояние девочки.

Страхи перед животными (чаще всего собаками, коровами и лошадьми) встречаются и у девочек, и у мальчиков, а страхи перед лягушками, мышами, насекомыми более типичны для девочек. Большую роль в этом играет наличие подобных же страхов у матери, которая непроизвольно передает их ребенку. Очень часто обнаруживается, что у малыша встречаются страхи, которые были в детстве у кого-то из его родителей (обычно у матери). Помня о своих страхах, мать непроизвольно ограждает ребенка от пугающих ее до сих пор или пугавших в детстве объектов. В результате жизненный опыт ребенка искусственно обедняется, он не умеет противопоставить что-либо тревожным чувствам, которые неосознанно формируются под влиянием матери, и избегает объект страха, не пытаясь его преодолеть. Так возникают «наследственные» страхи; обычно родители почти не придают им значения и не пытаются с ними бороться. Как ни странно, пережитые ими в детстве страхи зачастую рассматриваются ими как не стоящий внимания пустяк. «Подумаешь, я тоже темноты боялась, когда была маленькая, да и все, наверное, бояться — пройдет!» — рассуждают такие родители. Иногда это действительно проходит, а иногда приобретает устойчивый характер и очень усложняет жизнь ребенка. Поэтому пренебрегать подобными

переживаниями, а тем более смеяться над ребенком или вышучивать его, особенно при других детях, не следует.

Безусловно, длительные психотравмирующие ситуации не всегда вызывают у ребенка появление страхов. У некоторых вместо этого отмечаются другие отклонения в поведении — агрессивность, упрямство, капризы и т. п. Некоторая предрасположенность к страхам имеется у детей замкнутых, малообщительных, ограниченных в контактах. Обычному ребенку очень трудно управлять своими эмоциями — дети непосредственны и при условии близких и доверительных отношений с матерью или другими близкими взрослыми откровенно выражают свои чувства: радость, грусть, неудовольствие, надежду и т. д. Но иногда бывают и исключения. В случаях, когда чувства ребенка постоянно порицаются, получают негативную оценку или вообще не замечаются и не учитываются взрослым, непосредственность постепенно исчезает. Это бывает в случае «формализованного» воспитания, когда взрослому переживания ребенка только усложняют жизнь, когда он не хочет или не умеет их понимать и строить педагогический процесс, с их учетом, а ориентирован только на достижение конкретного результата (что можно часто наблюдать в детском саду). Иногда подобные ситуации складываются и в семье — если мать имеет характер холодный, малоэмоциональный и в то же время требовательный, стремится добиться от ребенка в первую очередь послушания и принятых в обществе способов поведения. При этом она руководствуется жесткими принципами, известными ей по личному опыту или по литературе: «Ребенок должен...» или «нельзя допускать, чтобы...». В частности считается недопустимым практически любое непосредственное и сильное проявление эмоций: «нельзя плакать — а тем более при людях», «нельзя громко смеяться — ты не один», «нечего кукситься — никто тебя же обижал», «что ты радуешься — может, у тебя еще ничего и не получится» и т. д. А на все сдержанные проявления переживаний ребенка такие «эмоционально бедные» взрослые просто не реагируют. В результате дети становятся вялыми, замкнутыми, настороженными и робкими в одно и то же время. Они тихо плачут, нередко стараясь спрятаться от сверстников, редко смеются, только неуверенно улыбаются. А поскольку переживания ребенка в этом случае не обсуждаются, не объясняются ему, он не _ умеет в них сам как следует разобраться; поэтому нередко очень, сдержанный ребенок производит впечатление рано повзрослевшего человека, который «умеет держать себя в руках», в то время как внутренне он преисполнен самых разнообразных, сильных и весьма хаотичных чувств, часто совершенно неадекватных вызвавшим их причинам. Крайне неблагоприятно развиваются у таких детей и страхи.

Появление многих распространенных вариантов страха можно предупредить самыми простыми методами. Совершенно очевидно, что страх перед темнотой не может появиться у ребенка, который всю жизнь спит в неосвещенной комнате. Эта привычка закладывается еще на первом году жизни и поэтому, видимо, не следует на всю ночь оставлять включенной маленькую лампочку в комнате, где спит малыш. Когда ребенок станет несколько старше, можно вместе с ним «путешествовать» по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая надежные «пути» к тем предметам, которые могут понадобиться ночью — чашке с водой, ночному горшку, выключателю от лампы. Если элементы возникающего страха уже появились, то такое путешествие поможет малышу понять, что ничего страшного вокруг него нет, а доброжелательное, спокойное поведение взрослого снизит тревогу и нормализует эмоциональный фон. Когда ребенок ложится спать, не надо плотно прикрывать дверь в его комнату. Тихие звуки голосов родителей, приглушенное бормотание телевизора, звяканье посуды на кухне не только не мешают малышу засыпать, но, наоборот, способствуют появлению чувства защищенности и покоя.

Поскольку чаще всего страх темноты и нередко связанный с ним страх одиночества проявляются вечером перед засыпанием, следует помнить о том, что весь вечер — начиная с ужина — должен проходить в атмосфере мира, уюта и покоя. Совершенно неуместны шумные игры, страшные фильмы и сказки, рассказанные перед сном. Важно помнить, что даже безобидная с точки зрения взрослого сказка «Красная Шапочка» может быть воспринята боязливым ребенком не как история про девочку, а как ужасные приключения 'злого зубастого волка, которому еще вдобавок какие-то не слишком добрые охотники вспороли в конце концов живот... Волки, людоеды, великаны, злые волшебники и волшебницы, даже если были наказаны или побеждены в сказке, на всю ночь остаются властителями воображения впечатлительного ребенка. Поэтому для этих детей лучше подходят спокойные истории из жизни белочек, зайчат, гномов или других добрых существ, не богатые какими-то особенными событиями и приключениями; такую историю легко придумает любая мама и оживит ее большим количеством бытовых подробностей: какие были норки у зайчиков, какая мебель, одежда, что они ели и что выращивали в своем маленьком огороде... Спокойные интонации, убаюкивающие ребёнка, снимают также его эмоциональную готовность испугаться.

Наряду с формированием у малыша привычки к тем ситуациям, в которых у многих детей возникают реакции страха (привычка спать в темноте, одному), очень важно активно обогащать знания ребенка о предметах и явлениях природы, о мире людей и их взаимоотношениях. Когда ситуация не таит в себе элементов неожиданности, когда малыш не раз наблюдал то или иное явление природы (например, грозу), имел возможность поучаствовать в том или ином деле, непонятных и тем самым пугающих явлений вокруг него становится все меньше.

Обеспечение эмоционального комфорта для ребенка в семье, внимание к его чувствам и переживаниям, готовность всегда прийти к нему на помощь — наиболее эффективное средство предупреждения развития страхов у дошкольника. Дело родителей — постараться, чтобы малыш чаще улыбался, был спокоен и счастлив.

Беседа с родителями на тему «Как помочь ребёнку справиться со страхами»

Страх, поселившийся в ребёнке, может тормозить развитие его эмоционально-волевой сферы, способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройству сна и речи. Чтобы помочь ребёнку избежать травмирующих ситуаций, нужно понять причины его возникновения. Постарайтесь следовать таким советам:

Вызовите ребёнка на разговор и внимательно слушайте всё, о чём он вам говорит. Даже если что-то вам покажется глупостью, например, рассказанная страшилка, не перебивайте его словами о том, что это полная чепуха.

Вместе с ребёнком нарисуйте его страх. Затем смешно разрисуйте и раскрасьте его. А после вместе можно мелко порезать картинку и выбросить в мусор.

Не провоцируйте страхи ребёнка своими страхами и тревогой. Постарайтесь, чтобы ребёнок не присутствовал в комнате, когда вы смотрите боевики или ужасы.

Не обманывайте ребёнка. Всегда говорите ему правду, находите нужные слова для этого. Обман формирует в нём чувство одиночества и недоверия к миру.

Не высмеивайте ребёнка, если он чего-то боится. Будьте ему верным и понимающим другом.

Не оставляйте малыша в незнакомой обстановке одного, если знаете, что он не уверен в себе или боится чего-то. Это усиливает страхи.

Самое главное в борьбе со страхом – помните, все дети и даже взрослые, подвержены страхам. В каждом возрасте они разные. Но страхи приходят и уходят, если родители правильно реагируют на ситуацию, помогают ребёнку, поддерживают и создают тёплую дружественную атмосферу. Поверьте, любящим, внимательным родителям по силам, конечно, не всё, но очень многое!

Беседа с педагогами на тему «Проявление страхов. Их разновидности»

Страх – это эмоциональная реакция человека на угрозу для жизни, здоровья и благополучия. В ситуациях, связанных с реальной угрозой для жизни, страх может играть роль защитного механизма. Страхи могут выражаться в волнении, тревогах, беспокойстве или опасениях чего-то. Чаще всего страхи – нечто неопределенное и расплывчатое.

Детские страхи в основном проявляются в дошкольном возрасте, когда ребенок наиболее восприимчив и впечатлителен к окружающему миру. Он как губка, впитывает в себя все, что увидел, услышал и узнал, верит разным историям, которые могут рассказать ему родители или старшие братья и сестры. Беспокойные, нервные, мнительные родители зачастую даже не подозревают, что могут служить причиной страха у своего ребенка. Они могут также слишком опекать его от воображаемых опасностей. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы.

Еще не умея говорить, ребенок начинает беспокоиться о долгом отсутствии матери, инстинктивно заслоняется ручками при внезапном приближении большого предмета или громком звуке. Но данное чувство страха еще не настоящий сформировавшийся детский страх, а лишь возрастная осознанная реакция на возможную угрозу для жизни.

С возрастом ребенок начинает бояться незнакомых людей. Это говорит о том, что он уже умеет отличить «своего» от «чужого». В основном ребенок признает за «своего» только мать, так как она ассоциируется у него с чем-то постоянным и привычным.

Родителям необходимо внимательно следить за ребенком в течение первого года его жизни, не оставлять его одного или надолго у родственников, не отдавать на воспитание бабушкам и знакомым.

С опытом ребенок открывает для себя все новые и новые угрозы для жизни, опасные ситуации. В 6-7 лет ребенок узнает о существовании смерти и инстинктивно начинает бояться ее, а также связывает с ней все свои предыдущие страхи.

Наиболее разнообразны страхи детей в возрасте от 3 до 5 лет, это обусловлено бурным развитием воображения, образного мышления в сочетании с наивностью и внушаемостью. Ребенок тем более подвержен страхам, чем более эмоционален и тревожен.

Виды детских страхов

Страх темноты

Страх темноты – наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. В темноте ребенок считает себя более уязвимым, так как включается основной канал органов чувств – зрение. Ребенок теряет ориентацию в пространстве, воздух уплотняется и кажется, что вокруг уже совсем другая реальность. Кроме того, обострившийся слух воспринимает малейшие шорохи и звуки, которые ребенок мигом «перерабатывает» в своем воображении, и вот тут возникает чувство страха. В темноте есть нечто волшебное пугающее, мистическое. Она и манит и ужасает одновременно. Общеизвестно, что у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых, именно поэтому они боятся темноты панически, безудержно и безоговорочно.

Никогда нельзя заставлять ребенка находиться в темной комнате! Закрывая в наказание ребенка в комнате без света, родители абсолютно точно формируют ряд новых страхов, связанных с темнотой, – страх одиночества, замкнутого пространства и устрашающих сказочных героев. Поэтому ночник рекомендован практически всем детям, а уж впечатлительным, с высоким уровнем развития воображения – он просто необходим.

Страх врачей, уколов, крови, боли

Один из самых распространенных страхов – страх боли. Именно им связаны между собой все эти четыре страха. Дети боятся уколов, боятся все и всегда, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть трусливыми в глазах сверстников-друзей. Хуже когда ребенок

остается в больнице один, без мамы. Это достаточно серьезно травмирует его психику: нет защиты, «некому поплакаться», надо самому справляться со всеми трудностями, терпеть все больничные неприятности. Дети вроде не показывают своего одиночества, не просятся домой, но очень часто после больниц у детей появляются энурезы, заикание, они становятся замкнутыми.

Состояние детей, долгое время лежащих в больнице, можно определить словом «обреченность». Эти ребята начинают чувствовать себя одинокими, у них появляются различные множественные страхи – «я не нужен», «я больной». Когда ребенок попадает домой, надо очень осторожно возвращать его к больничной теме, чтобы она не отложились неврозом, в играх «в больницу» пусть он сам будет навещать своего больного.

Страх вымышленных и сказочных героев

Часто, посмотрев страшный фильм перед сном, ребенок вскакивает ночью и будит родителей, говорит о том, что ему боязно и просит посидеть с ним. Родители не должны отказываться побыть со своим ребенком, поговорить с ним столько, сколько ему нужно, даже если они очень устали. Иногда бывает очень полезно посмотреть передачи, в которых рассказывают о том, как снимаются фильмы ужасов. Пусть ребенок увидит, что большинство из того, что происходит на экране, - игра актеров. Можно объяснить, что снимать подобные передачи выгодно, что они пользуются спросом и за них платят большие деньги. Все это если и не избавит существенно от страха, но заметно ослабит его.

Страх животных

Страх животных очень распространен среди детей. Практически у всех детей имеется страх пауков. Одни из факторов, влияющих на появление боязни паука, - это страх боли. Пауки непонятны и неприятны внешне, они быстро бегают, имеют устрашающий вид, но самое главное – они могут укусит. К тому очень много документальных и художественных фильмов посвящено борьбе с пауками-монстрами, тому, как огромные пауки кусают людей и нередко побеждают их. Подсознательно ребенок ассоциирует себя с жертвой, он начинает бояться укуса, и эта боязнь может проявиться как во сне, так и наяву. Немаловажную роль в создании этого страха играет незабвенная «Муха-Цокотуха». Конечно, прочитывая ее много раз ребенку, мы снижаем уровень страха, как бы проживая победу над ним снова и снова. В последнее время, при большом количестве телеканалов, мы можем получить очень много информации о различных видов пауков. Огромные пауки появляются в фильмах, мультфильмах, порождая все новые страхи. Но если дети знают о существовании тарантулов, родители должны объяснить им то, что они не живут в нашей местности.

Так же дети боятся собак. Страх собак чаще всего ситуативный или внушенный. Если ребенок просто видит, что собака кого-то укусила или облаяла, это еще полбеды, но если при этом «сердобольная» бабушка сказала: «Посмотри, как бывает, не подходи к собакам – искусают, покалечат», тут уже можно прогнозировать появление довольно сильного страха, который в дальнейшем будет сильно мешать жить.

Страх потеряться

Как известно, дети с 5 лет уже могут ненадолго оставаться играть одни. Они, находят, чем себя занять, играют в ролевые игры и дают родителям возможность заниматься своими делами. Но это не касается тех детей, которые боятся остаться одни. Можно выявить очень много разных причин, если подойти к каждому случаю страха одиночества отдельно. Это и неуверенность в своих действиях из-за гиперопеки роли родителей, и невроты страха темноты и замкнутого пространства, и ревность к старшим или младшим братьям и сестрам, и застенчивость, и возможная бессознательная боязнь разлуки с матерью, и т.д. необходимо обязательно найти причину конкретного страха и работать именно с ней, потому что каждой причине нужен свой подход.

Одна из разновидностей страха одиночество – страх потеряться. Особенно он владеет детьми, уже потерявшимися однажды. Дети, пережившие этот шок, иногда месяцами после этого случая не отходят и не отпускают маму.

Причины детских страхов

Первая причина и самая понятная: некий вполне конкретный случай, событие, реально произошедший с ребенком. Напугала собака, один застрял в лифте, пристал на улице неприятного вида человек (бомж) – жизнь вокруг разнообразна и далеко не всегда безопасна. Такие страхи легче других поддаются коррекции, и если неприятные события не повторяются, то часто проходят сами собой. Далеко не у каждого ребенка, покусанного собакой или запертого в кабине лифта, развивается стойкий и заметный для окружающих страх.

Вторая причина возникновения детских страхов: особенности характера ребенка. Появлению и, главное, закреплению страхов способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей (родителей, воспитателей, учителей), физическая и психическая незрелость, болезненность. Все это является фоном, почвой, на которой возникшие в экстремальной ситуации страхи расцветают пышным цветом. Откуда берутся все эти четыре характера? В большей части от нас – взрослых.

Третья причина: запугивающее воспитание. «Не будешь спасать, тебя Баба Яга заберет!», «Не кричи, а то дядя шофер тебя увезет с собой!», «А ты знаешь, мальчики, которые плохо кушают, медведь забирает с собой в темный лес!». Наверняка вы не раз слышали подобные «шедевры» педагогического воздействия. Или сами прибегали к ним, не особенно задумываясь о последствиях. Если ребенок не понимает слова «нельзя», это просчет не его, а ваш и наказывать его за это не справедливо. Тем более – страхом. Если ваш ребенок достаточно смысленный и обладает крепкой нервной системой, он довольно быстро разберется в том, что дяде шоферу нет абсолютно никакого дела до его криков, а Баба Яга за всю его не долгую жизнь так и ни разу и не вышла из леса. И тогда он сделает для себя весьма полезное открытие: во-первых, бояться всех этих персонажей ему не стоит, во-вторых, оказывается мама, и папа часто врут ему, чтобы он был «послушным». А раз так, значит, врать можно. Возможен и другой вариант – ваш малыш вам действительно поверил. Теперь он знает, что вы способны отдать его чужому дяде и не станете защищать его от Бабы Яги. Ну и что, представили себе весь ужас, охвативший вашего малыша? И каково теперь ему оставаться со своим страхом, к тому же еще один на один? Вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок испытал это чувство? Гораздо лучше, в тех же воспитательных целях, сообщить ему, что его поведением недовольны вы лично, именно вы, а ни какая-то Баба Яга. В этом не будет лжи, и ребенок увидит, что вы им недовольны, самый значимый для него в этом мире человек – мать или отец. А это достаточно весомо.

Причина четвертая: тревожные родители. Вот уж, поистине, нелегкое испытание для детской психики! Очень часто ваш ребенок боится чего-то не сам по себе, а потому, что этого боятся родители. Особенно часто такая ситуация случается в семьях, где мама или бабушка сами по себе обладают высоким уровнем тревожности, который увеличивается во сто крат по отношению к малышу. Особенно, если он единственный, поздний или не слишком здоровый. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит!», «Не ходи по лужам – заболеешь!», «Не ходи во двор один – хулиганы!». Если ребенок здоров и психически устойчив, он скорее всего, привыкнув перестанет обращать на все это внимание, относясь к предостережениям взрослых как к привычному фону всей его жизни. Но беда в том, что наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных матерей, часто растут тревожные дети.

Причина пятая: детские фантазии. У кого-то это качество развито больше, у кого-то меньше, но мир фантазий – привычная среда обитания для малышей-дошкольников (впрочем, и младших школьников тоже). Фантазия наших детей не имеет границ, границы появятся чуть позже, когда мы, взрослые, твердо «вдолбим» в их маленькие головки, что «этого не может никогда...». А пока этого не произошло, малыш населяет мир созданиями своей фантазии, он, таким образом, структурирует его, делает понятным для себя. И от

части управляемым. Только от части, потому что порождения его фантазии имеют обыкновение выходить из-под контроля, становиться непослушными и потому страшными. В любом случае ребенок как первобытный человек сам творит свой мир и свои страхи.

Причина шестая: наличие другого, более серьезного расстройства. Если наряду со страхами у ребенка появляются и другие расстройства поведения: агрессивность, нарушение сна, заторможенность, тики или заикание – возможно, у него невроз, диагностировать и лечить который необходимо у специалистов. Если страхи малыша уж очень необычны по своему содержанию и способу их проявления, если ребенок слышит угрожающие ему голоса или видит что-то, чего не видят другие, это повод для серьезного беспокойства.

Детские страхи всегда были и остаются серьезной причиной для беспокойства родителей, психологов и педагогов. Ведь они напрямую связаны с психикой – самой уязвимой системой нервной деятельности маленького ребенка. Если ребенок чего-то боится – значит, он постоянно находится в напряжении, беспокоится, нервничает, его внимание обращено полностью на его страх. Некоторые родители думают, что это проходит с возрастом. Но это не всегда так.

Консультация "Как помочь ребёнку преодолеть страх?"

Цель: просвещение педагогов ДООУ в вопросах возникновения детских страхов и путей их преодоления.

1. Вступительное слово.

Психолог: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на консультации, тема которой «**Как помочь ребёнку преодолеть страхи?**»

2. Упражнение для педагогов «Что такое страх?» Педагог-психолог раздаёт листочки с надписями «Что такое страх?» и предлагает педагогам порассуждать на данную тему.

3. Мини лекция.

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии страх считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность. Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убления

Детские страхи - явление обычное. Умение испытывать страх является залогом успешного выживания. И это неудивительно, ведь когда ты ещё слишком мал, трудно понять, что опасно, а что нет. Лучше уж убежать ото всего, что тебе таковым хотя бы покажется. Но у этой монеты есть и другая сторона. Вовремя неразрешённые, детские страхи могут перерасти в патологию, и оказать плачевное влияние на всю дальнейшую судьбу человека. Не говоря уже о том, что ещё в детском возрасте страхи, на которые родители не отреагировали или отреагировали неадекватно, могут привести к повышенной негативистической активности у ребёнка, тревожности и даже ухода от реальности. В первом случае ребёнок начнёт вести себя демонстративно, намеренно привлекая внимание окружающих, при этом за отсутствием положительной реакции он переключится на вызов отрицательной, лишь бы была какая-нибудь. Во втором у ребёнка может резко понизиться самооценка, он начнёт бояться неудачи, перестанет проявлять инициативу. В случае ухода от реальности, ребёнок одновременно будет и тревожен, и демонстративен. Всё больше он будет стараться пребывать в мире собственных фантазий, чувствуя себя защищённым только там.

В возрасте **2-3 лет** малыш может бояться резких звуков. Это один из самых распространённых животных страхов, поскольку в природе всякий резкий звук почти всегда означает опасность. Ещё дети боятся домашних животных, опять-таки, потому что ещё к ним не привыкли, а всякое незнакомое животное на инстинктивном уровне для ребёнка означает опасность.

В **3-4 года** у ребёнка начинает развиваться воображение и это выливается в страх перед собственными фантазиями. Это один из самых сложных периодов, поскольку такой страх уже не убрать физически, как кошку из комнаты, например, или включив ночник, но и устранить его при помощи рационализации трудно, ввиду того, что малыш ещё всё познаёт мир в основном через эмоции. Чаще всего ребёнка пугают игра теней, персонажи мультфильмов, собственные сны.

Начиная с пяти лет, у ребёнка появляются взрослые страхи, вроде страха перед потерей любимого человека, страха смерти, страха перед тяжёлой болезнью.

Как нельзя вести себя взрослым?

1. Ругать малыша. "Такой большой, а боишься такой глупости! Как не стыдно?". Ни в коем случае, так вы только добавите к чувству страха чувство вины и ребёнок, возможно, замкнётся в себе, вынужденный переживать свои страхи в одиночестве.

2. Ставить себя в пример. "Посмотри на меня - я же не боюсь!". Какой вы молодец! Вам-то хорошо, вы большой и сильный, а каково ребёнку? Он ищет в вас поддержки, в

том, что вы всемогущи и можете справиться с чем угодно, у него пока нет никаких сомнений.

3. Избегать того, чего ребёнок боится. "Тебе не нравится игрушка - мы её спрячем!". Можно спрятать игрушку, но нельзя спрятать страх. Он ещё долго будет преследовать ребёнка, если его не победить.

4. Мозговой штурм. Педагог-психолог предлагает разделить на две команды и в течение пяти минут написать предположения-рекомендации о том, как можно помочь ребёнку преодолеть страхи.

Как нужно себя вести, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх?

1. Показать, что вы рядом. Не разубеждать ребёнка, что бояться ему нечего, а показать, что вы защитите его от чего угодно. Нужно дать понять, что вы понимаете, чего именно боится ребёнок, но обязательно защитите его от этого. Пообещать ему, что всё будет хорошо. Просто возьмите ребёнка на руки и говорите, что всё будет хорошо, тогда он быстро успокоится.

2. Поощряйте ребёнка быть смелым. Но делать это нужно деликатно. Не воспитывать в нём очередное "Ты будущий мужчина! Ты должен...", а вместо этого просто радоваться вместе с ним, когда ребёнку удалось победить очередной страх и выражать уверенность, что и с будущими страхами он тоже справится так же легко. Напоминайте ему о его победах, а не заикливайтесь на неудачах.

3. Существует несколько методик, позволяющих преодолеть страх. Очень полезным бывает обыгрывание ситуации. Пусть вымышленный герой попадает в ситуации, когда его атакуют страхи вашего ребёнка. Пусть он находит выход из этой сложной ситуации, выходит из неё победителем. Это и в ребёнке воспитает способность противостоять собственному страху. Существуют настоящие, так называемые, терапевтические сказки. Ни в коем случае нельзя махать рукой на детские страхи и думать, что они их просто перерастёт. Слишком велика опасность для него обзавестись малопривлекательной фобией на всю жизнь.

5. Упражнение физ. Минутка «Изгнание страха»

Злые духи и Кощей

Не живут среди вещей

Но бывает из-за страха

Я в прихожей вижу Аха!

Нужно громко крикнуть АХ!

И тотчас исчезнет страх!

При слове «Ах» педагоги (дети) должны крикнуть громко «Ах!». При этом нужно подпрыгнуть, замахать руками и скорчить рожицу.

6. Упражнение «Мой страх»

1 этап. Психолог предлагает нарисовать свой страх на листах бумаги.

2 этап. Превратить страх. Психолог «Страх нарисован, он никуда не убежит и не спрячется от нас. И с ним можно договориться. Страх не виноват, что кто-то его боится. Мы можем учить его и перевоспитывать. Каждый из нас хотел бы быть умным, смелым. Давайте стремиться к этому и научим этому свой страх.

Педагог-психолог показывает, как из некрасивого «страшного» рисунка можно сделать симпатичный и забавный (например, зверя можно посадить на поводок и т.д.) . Либо можно зачеркнуть страх любимыми цветами, порвать его и выбросить, отдать психологу, чтобы он выбросил его далеко-далеко...

7. Релаксация. Психолог: Также, в работе с детьми по снятию эмоционального напряжения, можно использовать релаксационные упражнения, выполняемые под спокойную музыку.

Релаксационное упражнение «Белое облако».

Психолог: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно

такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

8. Рефлексия. Что узнали для себя нового? Что возьмёте (какую информацию) с собой в практическую деятельность?

9. Сюрпризный момент. Психолог дарит педагогам «облачка», просит нарисовать на них хорошее настроение и подарить соседу, сидящему слева.