

Детские страхи и способы их коррекции



**Материал подготовлен:
старший воспитатель – Касаткина Т.А.**

Проявления детских страхов весьма разнообразны. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

Целью педагогов в дошкольном учреждении:

- выявить виды детских страхов и определить способы их коррекции в дошкольном возрасте.

Задачи:

- Определить виды детских страхов в дошкольном учреждении и способы их коррекции в дошкольном возрасте.
- Разработать модель занятий и игр по преодолению страхов у дошкольников.



Определение страха

- «Страхи – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (Спиваковская)
- Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. (Захаров)
- Артур Ребер в большом толковом психологическом словаре трактует страх как «эмоциональное состояние, возникающее в присутствии или предвосхищении опасного или вредного стимула. Страх обычно характеризуется внутренним, субъективным переживанием очень сильного возбуждения, желания бежать или нападать и рядом симпатических реакций».
- Согласно З.Фрейду «страх - это состояние аффекта - объединение определённых ощущений ряда удовольствия - неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а так же вероятно, и отражение определённого значимого события».
- В.Даль в «Толковом словаре живого великого русского языка» определяет страх как страсть, боязнь, робость, сильное опасенье, тревожное состояние души от испуга от грозящего или воображаемого бедствия.

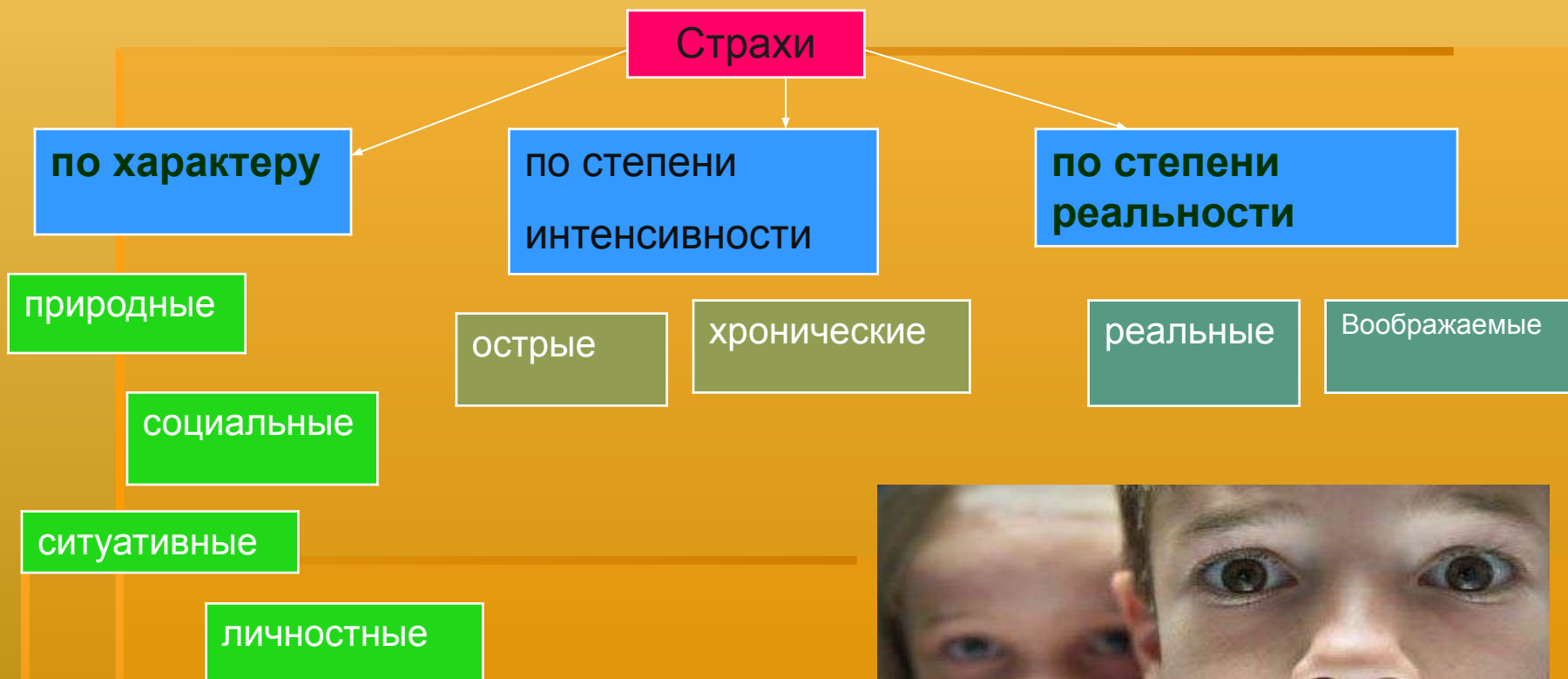
Сходства и отличия страха и тревоги

От страха следует отличать состояние тревоги.

- **Если страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.**
- **И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании, какого – то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями.**
- **Учёный К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них.**

- Известный физиолог И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий.
- Отечественные психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец и др. и американские учёные Альфред Адлер, Гарри Салливан и др. утверждают, что в ранние годы особое значение имеет удовлетворение витальных потребностей
- Американский психиатр Гарри Стэк Салливан считал, что в психике любого человека можно разобраться, лишь распутав клубок взаимоотношений, в которых он находится с другими людьми и в которых отчетливо проявляется его индивидуальность.
- Психологи и психиатры Л.А. Петровская, Т.М. Мишина, А.С. Спиваковская подчеркивали, что распространенная причина появления детских страхов является неправильное воспитание ребенка в семье, сложные семейные отношения.
- А. И. Захаров впервые в отечественной и мировой практике рассмотрел дневные и ночные страхи у детей, причины их возникновения и способы преодоления.
- Д.Боулби считал одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха.

Классификация страхов А.И.Захарова



Поводом возникновения страхов являются:

- Наличие страхов у родителей, главным образом у матери Тревожность в отношениях с ребёнком.
Избыточное предохранение от опасности.
- Большое количество запретов.
- Гиперопека над единственным ребенком в семье.
- Одиночество, боль.
- Эмоциональная чувствительность, впечатлительность.
- Конфликтные ситуации в семье
- Поступление в школу.

Первый год жизни

- отсутствие матери (7 мес.)
- боязнь чужих (8 мес.)
- беспокойство при громких звуках (8 мес.)
- повышается чувствительность к голосу матери(8 мес)



От 1 года до 3 лет

- боязнь разлуки с родителями (1 -2)
- травм (1 – 2)
- незнакомых людей
- неожиданных звуков (2)
- боязнь темноты (к 2 годам)
- сказочных персонажей (к 2 годам)
- наказания (2 – 3 года)
- боли (у врача)
- одиночества (2-3 года)
- засыпания
- страшные сновидения (сказ. персонаж волк, ближе к 3 годам Баба Яга)



От 3 до 5 лет

- развитие фантазии ребенка (3-4 года)
- одиночества
- темноты
- замкнутого пространства
- страшные сновидения (присоединяются Бармалей, Карабас – Барабас.в 4 года Кощей.)
- наказания



От 5 до 7 лет

- перед тем как заснуть
- страшных сновидений
- страх замкнутого пространства
- страх смерти (родителей и близких)
- боязнь умереть
- нападения
- темноты
- огня
- пожара
- войны
- уколов
- боязнь заболеть (у девочек)
- боязни стихии (у мальчиков)
- Змея Горыныча
- страхи животных
- боязнь змей (укуса)
- опоздать в сад (школу)



Непосредственные страхи дошкольников в ДОУ

- Приход в детский сад
- Незнакомая, удивительная игрушка
- Поломка игрушки
- Плач, крик сверстника, друга
- Нападение сверстника, друга
- Отвечать на занятии
- Неуспешность в деятельности
- Незнакомые звуки
- Запрет, ругань, крик со стороны взрослых
- Незнакомое помещение
- Появление и приближение незнакомых взрослых или детей.



ДИАГНОСТИКА СТРАХОВ

- проективный метод диагностики страхов.

Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится. Наблюдение за ребенком в процессе рисования позволяет сделать вывод о том, что графическое изображение ночных или дневных страхов требует от ребенка определенных волевых усилий, но снижает напряжение от тревожного ожидания их реализации. После задается вопрос: «Ты нарисовал страх, а теперь скажи, боишься его или нет?». Затем ребенку предлагается разорвать страх, нарисованный на листе бумаги на мелкие кусочки или спрятать в шкаф к педагогу, где будет храниться всегда.



- тест «Страхи в домиках»

Предлагается расселить в красный и черный домики страхи. «В каком домике будут жить страшные страхи, а в каком – нестрашные?» Далее перечисляются страхи, а ребенок показывает на соответствующий дом (записывает внутри дома их номер). После проведения теста можно разделить данные страхи на 6 факторов, опираясь на классификацию А.И. Захарова.

1 фактор «Архаические страхи»– огня, животных, темноты, воды, стихии.

2 фактор «Пространственные страхи» - открытых площадей, замкнутых пространств, глубины, высоты, транспорта.

3 фактор «Социальные страхи» - врачей, заболеть, уколов, пожара ,войны.

4 фактор «Витальные страхи» - боли, крови, неожиданных звуков, смерти ,смерти родителей.

5 фактор «Школьные страхи» - опоздания в школу, мамы и папы, наказания, нападения.

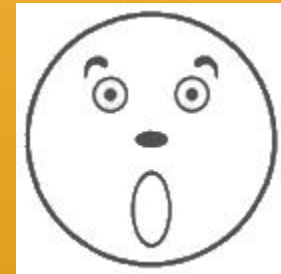
6 фактор «Магические страхи» - когда остаешься один, каких-то людей, сказочных персонажей, перед тем, как заснуть, страшных снов.

1. когда остаешься дома один;
2. нападения, бандитов;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то людей;
7. маму и папу;



8. того, что они тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются невидимки, скелеты, страхи сказочных персонажей);

10. опоздать в детский сад (школу);
11. перед тем, как заснуть;



12. страшных снов;
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (животных);
15. машин, поездов, самолетов (транспорта);
16. бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (глубины);
19. в маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро;

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 ударов, когда что-то внезапно упадет, стукнет.

- Тест для родителей на оценку уровня тревожности ребенка (А.И. Захаров)

Задание заключается во внимательном прочтении и оценке, насколько для ребенка характерны те или иные проявления.

- + - ярко выражено
- - отсутствует
- 0 - проявляется периодически

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко к сердцу принимает.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все более грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы жизни, сосет соску, палец, часто вертит в руках какой-либо предмет.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится слишком возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечерами или боли в области живота утром: нередко бледнеет, краснеет, потеет, его беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. снижается аппетит, часто и подолгу болеет, без причины повышается температура, часто пропускает детский сад или школу.

- + -2 балла
- - 0 баллов
- 0 - 1 балл.

Следовательно, 20-30 баллов – невроз; 15-20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время; 10-15 баллов – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания; 5-9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку;

менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Это интересно!

- Если ребенку часто снится Бармалей, Кощей и он его боится, то, вероятно, у малыша проблемы в отношениях с отцом.
- Если же ребенку снится Баба Яга – это отблеск конфликта с матерью.

Баба яга или Кощей снятся часто

если родители:

- 1. Отдаляются от своих детей, предоставляя им возможность полностью обслуживать себя; все дело в том, что это продиктовано эгоизмом, отсутствием внимания к эмоциональным сторонам психики, переключением любви на другого, недавно родившегося ребенка;**
- 2. Постоянно раздражены и недовольны своим чадом, при наличии своих далеко не лучших черт характера или невротического состояния;
Много угрожают, устрашают всякими карами вроде: «Только попробуй!», «Дядя заберет в мешок», «Мама больше любить не будет», «Папа придет и накажет» и т.д.;**
- 3. Непоследовательны и противоречивы – обещают одно, делают другое, часто меняют решения, двойственны в отношениях с детьми;**
- 4. Проявляют жестокость, не принимают извинений, используют физические способы наказания;**
- 5. Не способны найти согласие друг с другом, без конца ссорятся и пытаются привлечь ребенка на свою сторону, как и использовать его в качестве козла отпущения.**

откуда берется страх и как с ним справляться?

Страх воды

- Абсолютно нормальное явление и у большинства детей он проходит сам по себе по мере взросления
- Основные формы проявления – страх перед мытьем в ванне или под душем и страх купаться в различных водоемах
- Дети боятся не утонуть, как часто думают взрослые, а каких-то конкретных свойств воды

Необходимо

- Сделать необходимые контакты с водой максимально комфортными
- Показывать ребенку, что вода может быть приятной и полезной
- Обсуждать с ребенком его страхи и опасения по поводу воды и того, что с ней связано
- Приучать ребенка к воде «от простого к сложному», придумывая игры, которые могут его заинтересовать
- Поддерживать ребенка, подчеркивая его успехи и достижения, хвалить его



Страх темноты

- Под разными предлогами отказывается бывать в недостаточно хорошо освещенном месте
 - Капризничает перед сном
 - Затягивает период подготовки ко сну
 - Плачет по ночам
 - Прибегает по ночам в постель к родителям
- Необходимо
- Постепенно «приручить» темноту, сделать ее привычной и «неопасной», предлагая ребенку специальные игры и вознаграждая за сделанные успехи
 - Предлагайте рисовать свои страхи, выражая собственные чувства
 - Рассказывайте сказки, в которых герои успешно справляются с этим страхом

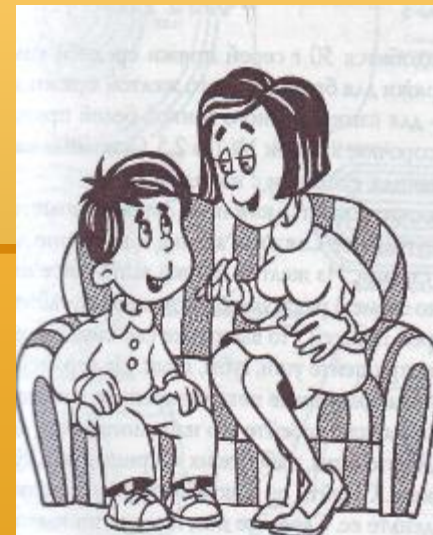


Страх потерять любовь родителей

- Длительная разлука с родителями или развод родителей
- Начало посещения детского сада
- Повышенная требовательность к ребенку и наказания за любое отступление от установленных правил поведения
- Отсутствие у родителей привычки выражать теплые чувства к ребенку
- Проявляется в отчуждении, замкнутости, неразговорчивости, излишней открытости к посторонним людям и попытки установить с ними чересчур близкие отношения, стремлении выполнять все требования родителей и сверхпослушании, страхе наказания и элементах регрессивного поведения, т.е. «возвращении в детство»

Необходимо

- Как можно чаще говорить ребенку о своей любви, проявлять ее в своих поступках
Объяснить ребенку, почему эта разлука неизбежна
- Заверить ребенка, что эта разлука закончится, помочь ему сориентироваться во времени и в тех делах, которыми он может заниматься в ваше отсутствие



Страх перед обидчиками

- Неумение постоять за себя
- Чрезмерное желание защитить себя и свои интересы

Причины

- Неуверенность в себе
- Ограниченный опыт общения со сверстниками, приводящий к неумению согласовывать свои действия с действиями других детей, пониманию причин поступков других детей
- Внушенное взрослыми убеждение в том, что окружающий мир враждебен и опасен

Не следует

- Упрекать ребенка за это, высмеивать, призывать к тому, чтобы дать обидчику самый что ни на есть активный отпор
- Вмешиваться в те ситуации, которые не угрожают физическому или психологическому благополучию ребенка
- Преувеличивать тяжесть обиды, причиненной ребенку и навязывать ему свое видение произошедшего

Необходимо

- Помощь ребенку в выборе сильных эмоций, связанных с обидными событиями
- Повышение самооценки ребенка, формирование уверенности в себе
- Обучение ребенка навыкам конструктивного решения конфликтов, понимания состояния другого человека, сопереживании, контроля за своим эмоциональным состоянием



Страх выступлений

- Постоянные разговоры ребенка о предстоящем выступлении, как с тревожными нотками, так и без них
- Излишне тщательные приготовления к выступлению
- Выступление ребенка значительно хуже его собственных возможностей, проявляющихся в ходе подготовки
- Отказ от выступлений, как до его начала, так и в процессе
- Отказ от участия в последующих выступлениях и даже от подготовки к ним

Причины

- Страх не соответствовать ожиданиям взрослых, низкая оценка результатов деятельности ребенка педагогами и родителями
- Ограниченный опыт публичных выступлений
- Неуверенность в себе и низкая самооценка

Необходимо

- Создавать условия для повышения самооценки
- Помогать замечать свои сильные черты
- Создавать условия для «тренировок» в психологически безопасных ситуациях

Страх насекомых, реальных и вымышленных животных

Причины

- Личный опыт общения с насекомыми и животными, приведший к неприятным последствиям для здоровья ребенка
- Косвенное «участие» насекомых и животных в напугавшей ребенка ситуации
- «Заражение» страхом от взрослого
- Внушение этого страха через различные предостережения взрослого
- Невозможность спрогнозировать поведение насекомого или животного

Необходимо

- Не заставлять ребенка брать насекомое, животное в руки
- Не предлагать убить насекомое или делать это у него на глазах
- Рисовать пугающее насекомое или животное с постоянным уменьшением в размерах
- Организовать контакт с этими насекомыми и животными в мультиках, фильмах, книгах
- Создавать положительный эмоциональный фон вокруг пугающего животного
- Обсудить с ребенком его страхи в тот момент, когда он находится в «эмоциональном тонусе»



Страх не справится с заданием

- Отказ совершать какие-то действия, но и в том, что ребенок выбирает не соответствующие своим возможностям цели: слишком простые или слишком сложные
- Необходимо**
- Всячески поощрять, развивать и укреплять интересы ребенка
 - Не стоит упрекать ребенка в лени
 - Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, только с самим собой
 - Повышать уверенность в себе
 - Учить навыкам эффективного разрешения проблем

Страх отвечать у доски

- Негативные отношения с педагогом
- Страх потерять уважение сверстников
- Страх получить плохую оценку
- Завышенные требования родителей
- Индивидуальные психологические особенности ребенка

Необходимо

- Помочь ребенку преодолеть страх определенного педагога
- Сформировать более адекватное отношение к оценкам
- Постепенно снижать страх ответа у доски, понемногу приучая ребенка более спокойно чувствовать себя в этой ситуации



Страх быть высмеянным

Причины

- Негативный опыт отношений со сверстниками
- Особенности внешнего вида и поведения
- Неуверенность в себе и низкая самооценка

Необходимо

- Помогите ребенку найти безопасные способы выражения гнева и злости на обидчиков
- Обучить общению с другими людьми
- Помочь ребенку выйти из позиции беспомощной «жертвы» чужих издевательств
- Рассказать ребенку о своем опыте переживания негативных отношений со сверстниками и о том, как вам удалось справиться с этими ситуациями

С поступлением в школу содержание страхов меняется. Теперь дети боятся прежде всего того, что способно вызвать неодобрение со стороны самых важных для них людей – родителей и учителей. Однако эти страхи не вытесняют тех, которые уже существовали к этому моменту, а зачастую усугубляют неблагоприятный эмоциональный фон жизни ребенка.

Как избежать возникновения и закрепления страхов

- **Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.**
- **Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).**
- **Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка-Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)**
- **Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)**
- **Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
Повышайте самооценку малыша.**
- **«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).**
- **Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.**

Как помочь ребенку, испытывающему страхи

- **Выясните причину страха.**
- **Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.**
- **Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.**
- **Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).**
- **Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).**
- **Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.**
- **Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.**
- **Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.**
- **Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).**
- **Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).**
- **Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).**

способы коррекции

- *рисование страхов.*
- *игры для преодоления страха.*
- *ролевые игры-драматизации.*
- *сказки, стихи, песенки*
- *куклотерапия*
- *сказкотерапия*



«Пятнашки»

Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья – они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше уворачиваться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. Суть игры – в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать.

«Быстрые ответы»

Данная игра снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах и развивает сообразительность, находчивость, смекалку. Игровое пространство разделяется предметами на небольшие квадраты, по одну сторону которых находится ведущий, вначале взрослый, задает поочередно каждому посильные вопросы и ждет ответа в течение произносимого вслух счета до 3. Ограничение времени создает стрессовую ситуацию. Вопросы могут быть на любую тему, и умение их быстро придумывать, как и чередовать темы, как нельзя лучше развивает спонтанное мышление и творческую фантазию всех участников.

Сон.

Как тихо вокруг. Все игрушки устали.
Они целый день вместе с нами играли!
Игрушки поставим скорее на место.
В мир сказок кто хочет попасть интересный?
Но сказку услышит сейчас только тот,
Кто вещи на стульчик скорей уберет!
Тихонечко ляжет и глазки закроет.
И к нам прилетит добрый Оле Лукойе.
Раскроет свой зонтик цветной и прекрасный.
И вам, ребяташки, привидятся сказки! М.Ю.Григорчук

Пословицы и поговорки, умные мысли умных людей.

- Волков бояться – в лес не ходить. (русская пословица)
- Страх прилипчивее чумы. (Н.Гоголь)
- Человек не станет свободным, пока не преодолеет страха смерти. (А.Камю)
- Для меня единственный способ избавиться от своих страхов – снять о них фильм. (А. Хичкок)
- Не бойся медлить, бойся остановиться. (китайская пословица)
- У страха глаза велики. (русская пословица)
- Росы бояться нечего, если в море заночевать пришлось. (бенгальская пословица)
- То, чего боишься больше всего, обязательно случится. (древнекельтская поговорка)
- Если боишься – не говори, если сказал – не бойся. (арабская пословица)
- Не бойся пасти тигра, не страшись чешуи дракона (вьетнамская пословица)
- На смелого собака лает, а трусливого рвет. (русская пословица)
- Из всех низких чувств страх – самое низкое. (В.Шекспир)
- Хуже, как боишься: лиха не минешь, а только надрожишься. (русская пословица)
- Потерпевший кораблекрушение и тихой воды – страшится. (Овидий)
- Иному гром не гром, а страшен барабан. (русская пословица)
- У страха глаза, что плоски, а не видят ни крошки. (русская пословица)

советуем почитать

