

Пути профилактики детских страхов у детей дошкольного возраста



Актуальность темы

Психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным благополучием. Однако среди типичных детских эмоций нередко существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, негативно влияющие как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность. В результате во многих случаях можно говорить не об одной эмоции страха или тревожности, а о целом их комплексе, который охватывает сознание ребенка практически целиком и тем самым предопределяет его поведение и деятельность, зачастую весьма неэффективно. Специалисты рекомендуют начинать коррекцию детских страхов в дошкольный период. Чем старше ребенок, тем сложнее проводить эту работу.

Поэтому проблема возникновения страхов у детей актуальна и если во время «победить» барьер страха в своем сознании, можно избежать многих проблем в дальнейшей жизни ребенка.

- **Цель нашего исследования:** изучить проблему профилактики детских страхов у детей.
- **Объект исследования:** возрастные страхи детей дошкольного возраста.
- **Предмет исследования:** пути профилактики детских страхов.

Задачи:

- Осуществить теоретический обзор научной, методической и педагогической литературы по проблеме детских страхов.
- Подобрать методики по выявлению детских страхов
- Составить комплекс коррекционных упражнений в игровой форме по выявлению страхов у детей. Выявить пути профилактики детских страхов.
- Провести опытно – экспериментальную работу по профилактике детских страхов и оценить ее эффективность.

Методы исследования

- изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент;
- статистические методы, предполагающие качественный и количественный анализ экспериментальных данных.

В качестве конкретных методик выявления эмоциональных комплексов выступили: анкетирование, тест тревожности Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена, графическая методика «Кактус».

Понятие страха

Страх – это эмоция, которая предупреждает нас о возможных опасностях, а значит, помогает нам избежать или преодолеть их



Виды детских страхов

- Ситуативные и личностные страхи
- Возрастные страхи
- Врожденные и приобретенные страхи
- Природные страхи
- Социальные страхи
- Невротические страхи
- Навязчивые детские страхи
- Бредовые детские страхи
- Сверхценные страхи
- Патологические и нормальные страхи
- Ночные страхи

Приемы устранения детских страхов

- **Игровая терапия.** Наблюдая за игрой ребенка можно понять причины его поведения и вовремя скорректировать возникшие проблемы.
- **Сказкотерапия.** Сказка помогает найти общий язык с ребенком, подружиться с ним, помочь ему преодолеть первые трудности.
- **Куклотерапия.** Можно через куклу показать, как справиться со страхом.
- **Арт – терапия.** С помощью творчества ребенок избавляется от страха, приходит к пониманию собственных чувств, выплескивает негативные эмоции, снимает напряжение





Методики коррекционной работы

- **Методика «Игра в рисунки»:** Для повышения эффективности дальнейшей работы и снижения у ребенка уровня тревоги при первой встрече с психологом
- **Методика «Рисунок человека»:** Определение индивидуальных особенностей ребенка
- **Методика «Несуществующее животное»:** Предупреждение и коррекция страхов, тревожности, «выплескивания» отрицательных эмоций на бумагу
- **Методика «Рисунок в парах по очереди»:** Учить преодолевать барьеры в общении, взаимодействовать с партнером, развивать чувство востребованности и творческие способности детей
- **Методика «4 вопроса - 4 рисунка»:** Помочь ребенку выйти на разговор о значимых для него переживаниях
- **Сделай неправильный рисунок из правильного:** Способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой
- **Техника «Обогащение рисунка»:** Актуализация эмоциональных представлений, ассоциированных с разными цветами и цветовыми сочетаниями
- **Методика «Уничтожение страха»:** Экспресс-коррекция страхов
- **Упражнение «Рисование страха»:** Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха»
- **Рисунок того, чего не может быть:** Развитие воображение, создание положительного эмоционального состояния, раскрепощение детей. Для детей 5-8 лет
- **«Рисунок семьи»:** Направлен на выявление эмоциональных проблем взаимоотношений в семье

Психокоррекционные занятия







Цель программы

- создание психолого-педагогических условий для преодоления тревожности и страхов у детей через коррекцию методами рисования.

Этапы коррекционной программы

1. установление эмоционально-позитивного контакта с ребенком.
2. объективирования ситуаций и эмоциональных переживаний.

Структура занятия

1. Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

Исследования проводились в МДОУ
Детский сад «Солнышко»
р.п.Пачелма в нем были
задействованы 20 детей старшего
дошкольного возраста.

Цель: выявление возможности
коррекции страхов и тревожности у
детей старшего дошкольного
возраста.

Исследование проводилось с
участием психолога детского сада

«Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена.

С помощью этой методики определяют, какие ситуации реальной жизни могут вызвать у ребенка от 3 до 7 лет ощущение тревоги, страха, дискомфорта.

Исследование показало, что в основном дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.). Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые.

Рисуночная методика «Кактус»»

Используется для выявления уровня
агрессивности

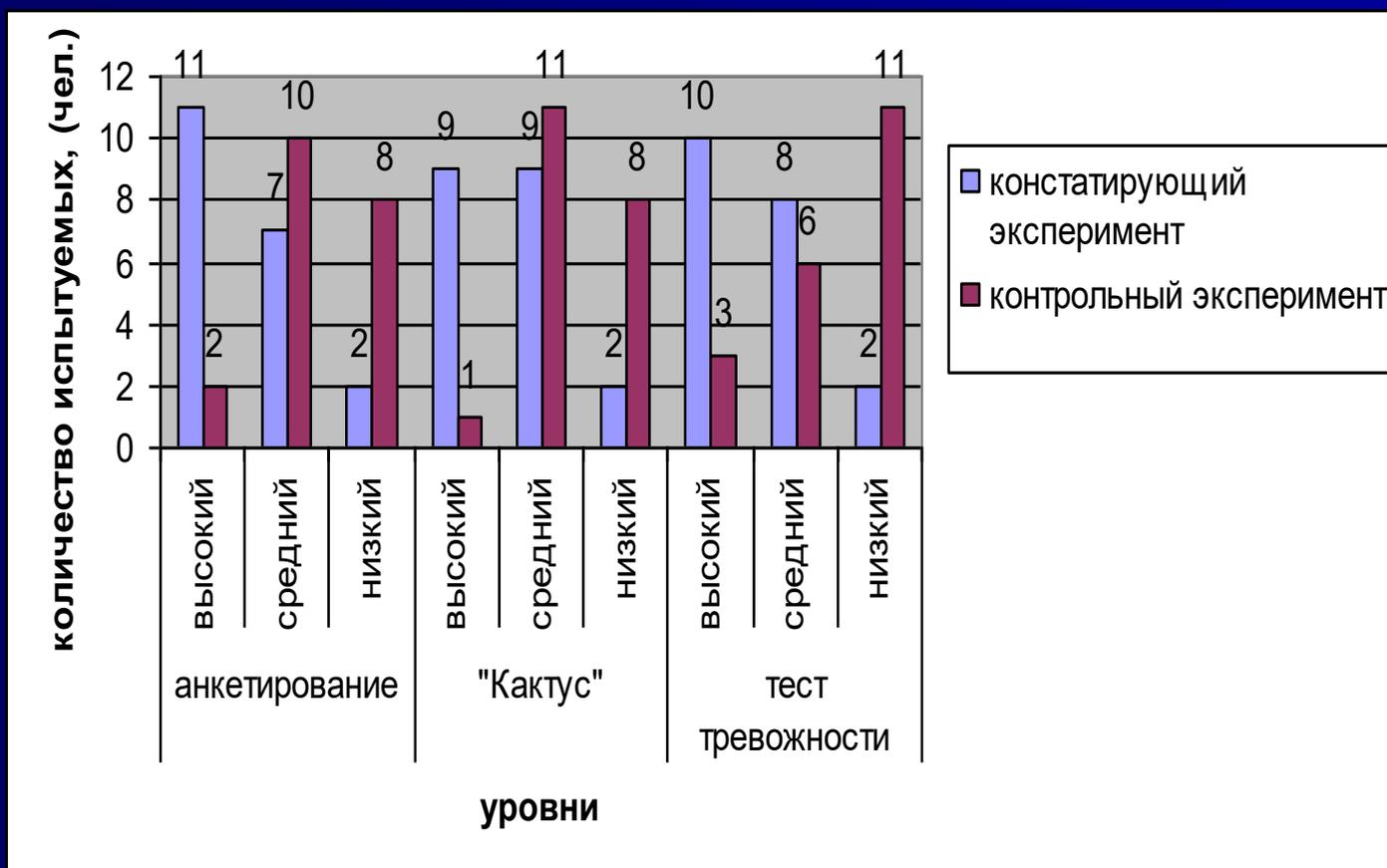


«Анкета по выявлению тревожного ребенка»

Выявления уровня тревожности детей путем опроса родителей



Сравнение итоговых результатов констатирующего и контрольного эксперимента по 3 методикам



Задачи, решенные в ходе применения методик

- объективировать негативные тенденции личностного развития ребенка, в общении со сверстниками;
- дать ребенку возможность эмоционально отреагировать чувства и переживания, связанные со страхами;
- сформировать у детей адекватные способы поведения в конфликтных ситуациях, порождающих страхи;
- развивать способности к осознанию себя и своих возможностей, преодолевать неуверенность в себе;
- предпосылок для преодоления тревожности и страхов.

Вывод

Предложенная программа коррекции страхов и тревожности детей дошкольного возраста оказалась эффективной, что подтвердили результаты исследования: у более чем 50% детей удалось снизить страхи и тревожность до оптимального уровня. Это доказывает эффективность коррекционной работы в преодолении высокой тревожности и страхов у старших дошкольников.

Рекомендации

Необходимо активно использовать рисунчатую терапию, так как происходящие личностные изменения можно назвать позитивными. Однако, работа по профилактике и коррекции тревожности невозможна без вовлечения семьи и тех взрослых, которые работают с этими детьми.

**Спасибо за
внимание**