

УДК 37.012.85

СКАЖЕМ СТРАХУ «НЕТ»!

Миннуллина Е.Е.

МГТУ им. Г.И. Носова

г. Магнитогорск

mail: minnullina.lena2015@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается значимость эмоциональной сферы для психического и социального развития дошкольников, а также причины возникновения детских страхов; роль родителей в их появлении и закреплении. Оказалось, что страхи современных детей различаются по возрасту, ввиду изменений социокультурной среды нынешнего общества – требовательное отношение к дошкольнику в общем, необходимость высокого уровня подготовленности ребенка к школьному обучению и другое. Дети перед школой занимаются подготовкой к школьному обучению и страхи младших школьников становятся не менее актуальны для детей в шести и семи лет.

Ключевые слова: дошкольный возраст, коррекционная работа, психологическая помощь, страхи, эмоциональное состояние.

SAY NO TO FEAR!

Minnullina E.E.

MSTU im. G.I. Nosova

Magnitogorsk

mail: minnullina.lena2015@yandex.ru

Resume: The importance of the emotional sphere for the mental and social development of preschool children is substantiated. The main causes of children's fears are considered; the role of parents in their emergence and consolidation. A meaningful analysis of the fears of older preschool children was carried out - the leading types of fears were identified, the specifics and their content were described. The author presented the results showing that the fears of modern children have age differences due to changes in the socio-cultural environment of Russian society (reducing the age at which school starts, increasing the requirements for a child's readiness for schooling, etc.). Preschool age is currently perceived as a stage in preparing a child for schooling, therefore, the fears inherent in children of primary school age become relevant for children of the sixth and seventh years of life.

Keywords: preschool age, correctional work, psychological help, fears, emotional state.

Детские страхи всегда были под пристальным вниманием различных специалистов – и педагогов, и медиков, и психологов, и социологов и даже философов, потому как страхи, сохраняющиеся длительное время могут весьма тяжело переживаться ребенком на протяжении многих лет. Достаточное количество негативных факторов имеют влияние на психические процессы развития личности ребенка, что находится под пристальным вниманием не только родителей, но и педагогов как в дошкольных, так и в школьных образовательных учреждениях. Каждый из участников образовательно-воспитательного

процесса осознает возрастающее количество стрессовых ситуаций, с которыми приходится сталкиваться детям, и возможные их последствия, напрямую влияющие на ребенка.

В зависимости от возраста, детские страхи подвержены трансформациям и изменениям (с учетом уровня развития психики и зоны ближайшего развития личности). В психологическом словаре А. В. Петровского понятию «страх» дается следующее определение — это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В современных исследованиях А. И. Захарова страх понимается как аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни, самочувствия и благополучия. Раншбург Й. называет страх эмоциональным состоянием, которое появляется перед определенным событием и как бы предвещает наступающее фиаско. Иными словами, ребенок ощущает страх тогда, когда он не верит в успех своей попытки избежать опасности. Чаще всего именно в дошкольном возрасте ярче всего проявляются детские страхи, потому что именно в это время ребенок очень впечатлителен и восприимчив к окружающему миру. Страх — одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направлен на источник действий или воображаемой опасности. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего, потенциально травмирующего стимула. Такими стимулами или раздражителями могут стать боль, испуг, болезнь, конфликты и неудачи. Профессор А. И. Захаров различает две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер — это смерть и крах жизненных ценностей. В своих исследованиях ученые подчёркивают социальную природу и условно-рефлекторный характер страха. Само чувство страха, отмечает Захаров А. И., появляется непроизвольно, помимо воли ребенка, и сопровождается выраженным чувством волнения, беспокойства или ужаса. Необходимо отметить, что страх, как и другие неприятные эмоции (гнев, стыд, стресс), не является однозначно опасной и вредной для ребенка эмоцией. Каждая, даже негативная эмоция, выполняет свою определенную функцию. Эмоция страха имеет определяющее значение для психического развития ребенка. По мнению Захарова А. И., страх — это своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней. В случае нормального психического развития детские страхи становятся важным звеном в регуляции поведения ребенка, и, с точки зрения Карвасарского Б. Д. имеют положительное адаптационное значение. Интересно следующее высказывание Захарова А. И.: «Подобно тому, как организму ребенка нужен не только сахар, но и соль, так и психика нуждается в неприятных и даже «острых» эмоциях» Ученый считает, что страх полезен в том случае, если он точно выполняет свои функции, а

потом исчезает. Психологи утверждают, что существует около 30 разновидностей страха — безобидных, серьезных, а иногда и смешных по взрослым меркам, которые закрепляясь, превращаются в фобии. По данным многочисленных исследований, большинство взрослых фобий были сформированы еще в детстве.

Страх — как естественная реакция на настоящую или вымышленную опасность существует очень давно. Каждый малыш живет в собственном мире, в котором сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы легко могут оживать. Временами по этой причине маленький ребенок может видеть угрозу там, где по существу ее нет.

Как правило, начавшаяся вовремя работа по снижению эмоционального напряжения детей в условиях коррекции способствует как облегчению состояния, так и полному избавлению от чувства страха. Положительно зарекомендовало себя в этом направлении такая отрасль педагогической науки как артпедагогика, имеющая в своем арсенале целый спектр разных возможностей и вариантов искусства, которые связаны с получением новых положительных эмоций ребенка, порождает креативные потребности и способы их удовлетворения в том или ином виде искусства. Артпедагогические методы дают возможность погружаться в проблему страха настолько, насколько ребенок готов к ее переживанию в данной ситуации. Кроме вариативной деятельности, в работе по преодолению страхов вполне успешно может использоваться изобразительная деятельность, она непременно способствует развитию положительной мотивации, помогает преодолеть детские страхи перед трудностями, создает ситуацию успеха и воспитывает чувство взаимопомощи, взаимовыручки, помогает детям фантазировать, при помощи различных цветовых решений и использовать разнообразные материалы в своей работе. Помимо всего прочего огромное коррекционное значение имеет сопутствующее этим занятиям развитие мелкой моторики пальцев рук и соответствующее им развитие речевых зон головного мозга. Благодаря высокой концентрации коррекционного воздействия эти направления развития детей хорошо себя зарекомендовали не только в групповой практике, но и на индивидуальных занятиях с обучающимися.

Из всех наиболее популярных методов коррекции детских страхов вполне эффективно используются рисуночные и игровые методы, разработанные Захаровым А.И. Они, кроме всего прочего, позволяют предупредить развитие невротических отклонений в детском поведении. Рисование помогает детям выражать свои эмоции, каждый рисунок отображает увлечения, интересы, особенности характера и является своеобразным «зеркалом» переживаний его обладателя. По этой причине а также по причине понятности и доступности для дошкольника метод коррекции страхов у детей с помощью рисунка стал самым эффективным из всех применяемых. Во время графического изображения объекта, вызывающего боязнь, у ребенка

уменьшается тревожность, которая связывается с ожиданием чего-то страшного. Изображенный страх — закончившееся действие, уже произошедшее, не опасное, поэтому сам ребенок своего рисунка опасаться не будет. Взрослые люди уже не подвержены детским страхам, некоторые из них преодолеваются со временем. Коррекция фобий должна производиться в присутствии близких взрослых. Каждый из участников должен чувствовать поддержку со стороны значимых взрослых и знать, что ему помогут в любом случае. Рисование как таковое является естественной возможностью не только для развития воображения, но и гибкости и пластичности мышления. Отмечается, что дети, любящие рисовать, характеризуются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Также эти дети легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и самостоятельно выразить свое отношение к нему. Выполняя рисунок, ребенок может дать выход своим чувствам, эмоциям и переживаниям, желаниям и мечтам, представляет и перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами посредством воображения и творчества. Очередное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего составляющего. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе изображенными героями, сам ребенок борется со злом: не только на рисунке, защищает близких, побеждает врагов. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, как возможно в реальной жизни, а есть ощущения силы, геройства, способности самостоятельно противостоять злу и насилию. Рисование как вид искусства выступает способом адекватной оценки своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, не принятых обществом. Это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

Успешность устранения страхов во многом зависит от знания причин этих страхов и особенностей их развития у дошкольника. Посредством рисования в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, а именно то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении или воображении ребенка. За тем идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. Наиболее выраженные страхи ребенка дошкольного возраста:

1. Страх смерти родителей
2. Страх собственной смерти

3. Страх животных, насекомых
4. Страх сказочных персонажей
5. Страх темноты
6. Страх нападения бандитов
7. Страх войны
8. Страх ночных кошмаров

Это говорит о том, что дети боятся отдаляться от своих родителей, потерять их и остаться в одиночестве, а страх собственной смерти говорит о том, что ребенок боится покинуть этот мир, покинуть своих родителей и близких. Необходимо подобрать комплекс коррекционно-развивающих занятий и упражнений отдельно под каждую группу детей, у которых диагностирован повышенный уровень тревожности и высокий уровень страха и опробировать коррекционно-развивающую программу эмоциональной реабилитации детей дошкольного возраста «Скажем страху «нет»» Коррекционная работа будет направлена на снижение уровня страхов и повлияет на изменение эмоционального состояния детей, переживающих страхи.

Литература

1. Ежкова, Н. Развитие эмоций в совместной с педагогом деятельности: Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста/ Н. Артюшенко// Дошкольное воспитание. — 2003. — № 1. — С.20–27.
2. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка/ А. И Захаров//. — М.: Просвещение, 2003. — 115с.
3. Захаров, А. И. Происхождение и психотерапия детских неврозов: Монография/ А. И Захаров//. — СПб.: КАРО, 2006. — 175 с.
4. Захаров, А. И Дневные и ночные страхи у детей/ А. И Захаров// — СПб.: Речь, 2005. — 176 с.
5. Изард, К. Э. Психология эмоций/ К. Э. Изард.// — СПб.: Питер, 2006. —95 с.
6. Изотова, Е. И., Никофорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: теория и практика/ Е. И. Изотов., Е. В. Никофорова.//— М. Академия. — 2004. — 278 с.
7. Медведева, Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании/ Е. А. Медведева., И. Ю. Левченко., Л. Н. Комиссарова., Т. А. Добровольская.// — М.: Академия, 2001. — 248 с.