

Липовская Марина Юрьевна

педагог-психолог

Маковецкая Елена Павловна

педагог-психолог

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»

г. Белгород, Белгородская область

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ

Аннотация: статья посвящена актуальности проблемы страхов детей дошкольного возраста. В работе кратко представлены техники коррекции, которые помогут ребёнку сохранить его психологическое здоровье.

Ключевые слова: страх, проблема страха, коррекция, игры со страхом, вербализация страха, рисование страха.

По мнению специалистов-психологов, занимающихся проблемой детских страхов (А.И. Захаров, В.В. Ковалев) для большинства характерно наличие тех или иных страхов.

Ни в детском саду, ни в начальной школе, ни в семье практически никакой помощи этим детям не оказывается, что крайне негативно влияет на развитие аффективной и познавательной сфер психики ребенка. В связи с этим существует необходимость в разработке и внедрении в практическую деятельность педагогов-психологов, воспитателей и родителей схемы методической работы по преодолению детских страхов.

В работах крупнейшего ученого-психолога – Зигмунда Фрейда, создавшего оригинальную систему анализа душевной жизни человека, большое место занимают исследования проблемы страха. Под страхом Фрейд понимает субъективное состояние, в которое попадают благодаря ощущению «развития страха» и называют его «аффектом».

Фрейд выделяет два основных вида страхов: реальных и невротический. Понятие «аффект» ученый связывает именно с *реальным страхом*. Фрейд считает, что ранним впечатлением, повторяющимся при аффекте страха, является впечатление от акта рождения. Он признает весьма значительным то, что первое состояние страха возникло вследствие отделения от матери.

Рассматривая второй вид страха *невротический*, Фрейд выделяет несколько его форм. Во-первых, это общая боязливость, свободный страх, готовый привязаться к любому более или менее подходящему содержанию представления. Люди, страдающие этим страхом, всегда предвидят из всех возможностей самую страшную, считают любую случайность предвестником несчастья, используют любую неуверенность в дурном смысле.

Вторая форма страха, в противоположность первой, психически связана и соединена с определенными объектами или ситуациями. Этот страх проявляется в форме разнообразных и иногда очень странных «фобий», могут стать: темнота, змеи, гроза, кровь, одиночество, поезда и т. д.

При третьей форме страха полностью теряется связь между страхом и угрожающей опасностью. Этот страх проявляется, например, в любых условиях возбуждения, когда можно ожидать аффективных проявлений, но только не аффекта страха. Весь припадок может быть представлен интенсивно выраженными отдельными симптомами – дрожью, головокружением, сердцебиением, одышкой – а обычное чувство, по которому распознается страх, – отсутствовать или быть не ясным. И все же эти «эквиваленты страха» во всех клинических и этиологических отношениях можно приравнять к страху.

Развитие страха является реакцией на опасность и сигналом для обращения в бегство. Однако сам Фрейд признается, что «это еще темная для нас область топической динамики развития страха, неизвестно, какие при этом расходуются душевные энергии и из каких психических систем».

Боязливость детей является чем-то весьма обычным, и поэтому достаточно трудно различить, невротический это страх или реальный. Нельзя не заметить, что не все дети боязливы в равной мере и что как раз те дети, которые проявляют

особую пугливость перед различными объектами и ситуациями, вследствие, оказываются нервными. Невротическая предрасположенность проявляется, таким образом, в явной склонности к реальному страху.

Пути и средства помощи детям в преодолении страхов

Для того чтобы помочь детям избавиться от страхов используют следующие методы: методику «рисую страхи» и коррекционно-развивающие игры.

Роль рисования

Рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает голову дракону, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, т. е. бесстрашия и своей способности противостоять злу и насилию. Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако 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 его психического развития.

В первую очередь, посредством рисования удастся устранить страхи, порожденные воображением, т. е. то, что никогда не происходило, не может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но происшедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие имело место недавно (застревание в лифте, укусы собаки, избиение, пожар и др.).

Терапевтическое воздействие оказывает не только процесс рисования, но и сам факт получения задания. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний

психологический барьер – страх страха. Решиться рисовать – это значит непосредственно соприкоснуться со своим страхом.

Методика «рисуюм страхи»

Детям предлагается нарисовать свой страх. Рисовать можно карандашами, фломастерами или красками любого цвета. Поясняется, как можно изобразить страхи. Например, страх одиночества – ребенок рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, т. е. материализует свои опасения и страхи. Страх темноты – это обычно слегка затушеванная комната. При страхах животных, каждый из них рисуется отдельно, как и при страхе сказочных персонажей. Страх боли – плачет девочка или мальчик и т. д. Каждый страх рисуется на отдельном листе, самостоятельно. Дети рисуют дома, на это отводится 2 недели. Одновременно психолог и родители играют с детьми (описание игр – ниже). Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, то либо визит к психологу откладывается еще на неделю, либо происходит обсуждение уже нарисованных страхов.

Метод игры

Игра – способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности, движение, победа, радость, удовольствие. Для ребенка игра – дело серьезное, и относиться к ней надо соответствующим образом. Игры бывают разные: предметные (игра строится вокруг какого-либо предмета), ролевые (строится на каком-то образе) и смешанные (предметно-ролевые), а также спонтанные (содержание игры predetermined самими детьми) и направленные или организованные (существует набор правил и ограничений, игра направляется сверстниками или взрослыми).

Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победу и терпит поражение, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам, морякам помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре.

Цель психологически направленных игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую,

неожиданную ситуацию. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка. В нашей работе – помощи детям в преодолении страхов – мы использовали следующие игры: «Пятнашки», «Жмурки», «Кто первый», «Быстрые ответы».

Все рассмотренные предметно-ролевые игры составляют второй этап преодоления страхов (первый этап – рисование страхов). Для преодоления оставшихся, длительно существующих и влияющих на характер ребенка страхов назначен третий, заключительный этап их психологической коррекции в виде ролевых игр-драматизаций.

Ролевые игры – драматизации

Преыдушие предметно-ролевые игры облегчили процесс принятия ролей. Теперь необходимо научить, не только брать, но и играть роли более сложного психологического содержания, причем как позитивного, так и отрицательного, негативного плана. Но здесь взрослым главное нельзя «перегибать палку».

При игре предоставляется возможность выбирать то, что хочется, из разнообразного репертуара тряпичных кукол, «би-ба-бо», фигурок – изображений животных. Вначале заметно, как избегаются те, которые изображают страх. Ребенок «в глаза не видит» игрушечного волка, не хочет быть зайчиком и т. д. Постепенно он разогревается и, эмоционально вовлекаясь в игру, начинает вести себя все более свободно и непринужденно.

Более того, незаметно для себя, так сказать по потребности, он может использовать для игры и тех кукол, которые выражают его страх. Здесь самое время для присоединения к игре взрослого. Первоначально не имеет значения, в какой роли он будет выступать. Лучше вообще не претендовать ни на какую роль.

При коррекции важно знать причину страха и строить коррекционную работу в соответствии с этим. Предупредить развитие невротических отклонений в поведении детей помогает комплекс рассмотренных выше мероприятий. Верить в его эффективность, полезность, необходимость – первое условие подобной работы. Не менее важно выработать навык систематических, целенаправленных усилий в данной области.

Список литературы

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка / А.И. Захаров. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1993.
2. Волков Б.С. Задачи и упражнения по детской психологии / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.: Просвещение, 1991.
3. Зеньковский В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский. – Екатеринбург, 1995.
4. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: Просвещение.
5. Тростянская Г.А. Ребёнок в детском саду / Г.А. Тростянская. – М.: Воспитание дошкольников, 2003.
6. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 1996. EDN XNLIMX
7. Глушкова Г. Здоровье и психическое развитие дошкольников / Г. Глушкова. – М.: Просвещение, 1989.
8. Доман Г. Гармоничное развитие ребенка / Г. Доман. – М., 1995.
9. Гришина Г.Н. Любимые детские игры / Г.Н. Гришина. – М., 1997.
10. Пацкова И.Ю. Психокоррекционная работа по преодолению страхов у детей старшего дошкольного возраста / И.Ю. Пацкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Cnhe5> (дата обращения: 12.08.2024).