Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

ХАКАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.Ф. КАТАНОВА

Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра психологии развития

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

**«Преодоление страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством игры и изобразительной деятельности»**

работу по специальности

031000-педагогика и психология

выполнил: студент 3 курса

гр.303 «ПП» ФАТЕЕВ И.С.

Научный руководитель: Цыганова И.В.

АБАКАН-2007

**Содержание**

Введение

Глава I. Исследование страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста в исследованиях отечественных и зарубежных психологов

1.1 Возникновение страха в ответ на действие угрожающего стимула

1.2 Влияние перинатального опыта на развитие страхов у детей

1.3 Условия необходимые для преодоления страхов у детей

Глава II. Эмпирическое исследование преодоления страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста

2.1 Описание экспериментальной выборки и методов исследования

2.2 Сравнительный анализ проявления страхов детей на констатирующем и заключительном этапах исследования

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от собаки, не остаются одни, и т.д. Во всех этих случаях речь идет о страхах.

**Актуальность темы:** проблемы проявления страха у детей младшего школьного возраста актуальна тем, что в настоящее время увеличилось число детей, отличающихся повышенным состоянием страха.

**Объект исследования**: специфика характеристики страхов детей дошкольного возраста

**Предмет исследования:** психологические особенности детей дошкольного возраста, выражающиеся в специфике проявления различных видов страха в связи с переживанием страха смерти.

**Цель:** Выявить особенности коррекционной работы по преодолению страхов у детей 6 – 7 лет.

**Гипотеза:** использование специальных коррекционно-развивающих упражнений позволит снизить различные проявления страхов у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Сделать обзор литературы по проблеме преодоления страхов у детей.
* Выявить основополагающие страхи
* Выявить страхи детей и определить природу страхов.
* Составить коррекционные упражнения в игровой форме по определению страхов у детей.
* Сделать сравнительный анализ диагностики.

**Комплекс методов исследования:**

1.Теоретический: анализ психолого-педагогической литературы;

2. Эмпирические методы:

- Опросник спектра страхов А. И. Захарова

цель: выявить основополагающие страхи.

- Неоконченное предложение Г. Я. Кудрина

цель: получение сведений о причинах страхов, беспокойства ребенка.

- Проективная методика « Рисунок семьи » Е. И. Рогова

цель: исследование межличностных отношений ребенка с родителями.

- Что мне снится страшного А. И. Захаров

цель: выявить основополагающие страхи.

цель: выявить особенности развития ребенка в перинатальном периоде

3. Количественный и качественный анализ полученных результатов.

**Практическая значимость**: практическая значимость заключается в том, что полученные данные можно будет использовать педагогам психологам для индивидуального подхода в воспитании детей младшего школьного возраста.

**Структура курсовой работы:** состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

**Глава I. Исследование страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста в исследованиях отечественных и зарубежных психологов**

* 1. **Возникновение страха в ответ на действие угрожающего стимула**

Мы получили в наследство от своих далеких предков набор определенных качеств и эмоций, позволяющих им как-то определить свое отношение к окружающему миру и лучше приспосабливаться к нему. Страх, как тень, преследовал человека с незапамятных времен. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергающегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу и возникал в ситуации непосредственной опасности для жизни. Страх - неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, так как всегда предотвращал слишком опасные для жизни, безрассудные и импульсивные действия.

Проблема эмоционального здоровья человека привлекла и привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, философов, социологов. Существует много подходов к пониманию и решению этой проблемы. Один из них связан с коррекцией отклонений в эмоциональной сфере, предупреждения и нейтрализации негативных последствий детских страхов.

В отличие от многих других проблем детства, некоторые специалисты часто с полной уверенностью говорят, что страхи детей – это возрастная проблема. На самом деле, это очень серьезная социально – педагогическая проблема. Ребенок растет, страхи растут вместе с ним. Они множатся, становятся агрессивными, пожирающими души ребенка. С одной стороны, страх может уберечь от необузданных рискованных поступков, а с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Нестабильность нашей жизни, многочисленно социальная проблема, издержки воспитания детей в семье, детском саду и целый ряд других факторов – вот причины появления у современных детей состояния страхов. В каждом возрасте наблюдается и так называемые информативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения ребенка.

При благоприятных обстоятельствах жизни такие страхи исчезают, но при неблагоприятных социально – педагогических условиях детские страхи создают множество адаптационных, невротических, личностных и других проблем. Ученые давно установили, что не только наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызвать дефекацию («медвежья болезнь»).

В 1911 году было показано, что при воспитании о каком – либо эмоционально окрашенном событии, дыхание у испытуемых становится частым и глубоким. В других опытах исследователи вызывали у людей испуг с помощью специального стула, который опрокидывался назад, когда испытуемый на него садился. При этом отмечалось замедление дыхания и учащение сердечного ритма. Таким образом, было показано, что сильное и длительное ощущение страха сопровождается учащением дыхания, а внезапный испуг его замедлением. Русский физиолог Тарханов обнаружил, что при страхе кожа человека изменяет свои электрические свойства. Так он открыл кожно–гальваническая реакция (К Г Р).

Следует отметить, что взаимосвязь между эмоцией страха и состоянием внутренних органов многообразна и неоднозначна. С одной стороны, страх и тревожные мысли неблагоприятно сказываются на работе внутренних органов, а с другой – нарушения в работе внутренних органов могут вызвать приступы страха.

Внешне узнать напуганного человека даже в огромной толпе нетрудно: о том, что он испытывает лучше всяких слов нам расскажет выражение его лица. Психолог М. Литвак пишет: «Мимика испуганного человека хорошо знакома: брови почти прямые и несколько приподняты, глаза широко раскрыты, губы напряжены и слегка растянуты, рот приоткрыт и имеет эллиптическую форму. Он может озираться по сторонам, убегать от объекта страха или застыть в неподвижности».

Дюшен раздражал электрическим током те или иные мимические мышцы и в результате получал выражение страха, радости или печали. Он установил, что страх проявляется сокращением лобной мышцы и подкожной мышцы шеи, ужас выражается напряжением тех же мышц и опусканием нижней челюсти.

Всем известно такое выражение: «коленки дрожат от страха». Народная мудрость отметила, что при сильном страхе нарушается нормальная координация деятельности мышечной системы, повышается тонус скелетной мускулатуры, а движения теряют плавность, становятся «дерганными» и чрезмерно напряженными.

В результате эксперимента Альберта Экса было выяснено, что в разных состояниях организм вырабатывал хоть и очень похожие, но все таки отличающиеся по строению вещества: адреналин при страхе и норадреналин при ярости.

Психолог, психотерапевт А. Захаров считает, что это два совершенно разных состояния нашей психики. Согласно его мнению, тревога отражает собой сигнал о грозящей организму опасности, в то же время как страх является ответом на уже возникшую опасность. По-разному проявляется и их действие на психику – возбуждающее у тревоги и тормозящая у страха.

Страх темноты. Француз Жан Бутонье предложил различать «страх в темноте» и «страх темноты». Страх в темноте был присущ первобытным людям, когда ночью они оставались незащищенными от диких зверей, представляющий «объективную опасность». На основании «объективной опасности» в течение многих веков человечество населило темноту «субъективной опасностью. «Страх в темноте» постепенно превращался в более общее понятие «страха темноты».

Существуют и объективные причины, объясняющие, почему люди так боятся темноты. Наши органы чувств плохо приспособлены к жизни в условиях пониженной освещенности. Страх темноты состоит в особенностях работы нашего мозга, который не терпит «половинчатой» информации и старается «заполнить» недостающие компоненты элементами прошлого опыта. При отсутствии света у человека разыгрывается воображение, он начинает видеть опасность там, где ее нет. Без света человек оказывается изолированным от общества и его охватывает чувство незащищенности. В темноте ослабляется социальный контроль (труднее следить за соблюдением законов и моральных норм), так как у людей появляется соблазн совершить преступления, невозможные днем, что делает темноту особенно опасной.

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.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это и смерть, и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятием, как жизнь, здоровье самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой либо реальной или воображаемой опасности.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

Гораздо более распространены так называемые внушительные страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «не подходи упадешь», «не открывай дверь - там чужой дядя», «не гладь - укусит», «не бери - обожжешься» и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и у него возникает реакция страха как его поведения. Но если запугивать без нужды и края, как, на всякий случай, то ребенок полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

К числу внушенных можно отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях, и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеются в его психике.

Все это дает основание говорить о условно - рефлекторном характере воспроизведения страха, даже если ребенок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда- то сопровождался неприятным переживанием. Подробное сочетание осталось в памяти в виде определенного эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Так же часто, как термин «страх», встречается термин «тревога». И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, то есть в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. Апофеоз страха и тревоги - ужас.

Тревога - предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-либо события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями.

Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга, сверхчувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь (и благополучие) как свою, так и близких людей.

Следовательно, если страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в создании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога - это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога, в отличие от страха, - не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, она может проявиться и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может приобретать как тревоги, так и страха.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает боятся самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В самом общем виде страх условно делится на ситуационный и личностный. Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека обстановке: при стихийном бедствии, нападении собаки и т. д. Часто он проявляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняются друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуаций, а воображаемый и хронический - особенностями личности.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх - в виде боязни, тревога - в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога - скорее, ситуационно обусловленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выражаемая эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим или сам исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение) или затяжное, навязчивое, трудно обратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения человека с социальной действительности.

Как же проявляется страх? Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких, как стремление избегать посещение ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Поскольку объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства, то рассмотрим его проявления.

При остром чувстве беспокойства человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. Внутри все «опускается », тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту пересыхает, дыхание перехватывает, « сосет под ложечкой », щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и весь человек « обливается холодным потом » Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду и становится неподвижным и скованным. Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма.

Последствия страхов разнообразны, и по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть неблагоприятные изменения. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх, подобно опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, ощущения полноты жизни. Вместо них развивается хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно - пессимистическая оценка будущего. Развивавшееся под влиянием страха состояние эмоционального перенапряжения проявляется не только в виде общей заторможенности и раздражительной слабости, но и в виде импульсивных, внезапно возникающих, трудно предсказуемых действий.

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможно управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не сможет эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе, заглушающих остроту переживаний.

Страх уродует и мышление, которое становится все более быстрым, хаотичным, в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе. В обоих случаях оно теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями, сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Из - за нарастающей эмоциональной напряженности и боязни показаться смешным, сделать не то и не так, как требуется, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а поведение приобретает пассивный и излишне осторожный характер. В некоторых случаях люди настолько устают от страхов, что отказываются от любых проявлений инициативы и внешне производят впечатление равнодушных и безразличных людей. Фактически это говорит о развитии защитного торможения мозга, предохраняющих психику от эмоциональных перегрузок.

Однако при сильном или длительном страхе торможение может стать настолько устойчивым и трудно - обратимым, что психологически человек начнет умирать молодым, превращаясь в свою тень.

Состояние эмоциональной заторможенности - это жизнь в сумерках. В комнате с плотно задернутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма. Жить в страхе - это все равно что постоянно оглядываться назад, исходить из своего травмирующего прошлого и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала. Возникающий в этих случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен, так где нужно, пойти на риск, следовать непроторенным путям, не пугаться тайн и сомнений, то есть он не способен ко всему тому, что составляет основу новаторского и, в более широком плане, созидательного процесса.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально - волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Кажется, что они не так относятся, как раньше, не понимают, осуждают…. Это говорит уже не только о тревожности, но и мнительности. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально - психологической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью. По мере развития психики и усложнений форм его жизни страх приобретал социально опосредованный характер и выражал все более психологически тонкую гамму нравственно - этических чувств и переживаний. Как и человек на ранних ступенях своего социального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно. У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи так же носят реальный характер. Баба Яга- живое существо, обитающее где–то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать их в мешок, если не будут слушаться родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда учатся различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно – логически. Усложняется и психологическая структура страхов вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувством стыда, вины, гордости и самолюбия.

Эгоцентрические, основные на инстинкте самосохранения страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающим жизнь и благополучие других, вначале родителей и ухаживающих за ребенком людей, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения. Рассмотренный процесс дифференциации страха в историческом и личностном аспектах - это путь от страха к тревоге, о которой можно говорить уже о старшем дошкольном возрасте и которая как социально опосредованная форма страха приобретает особое значение в школьном возрасте. В разных цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в дошкольном возрасте - страх отделения от матери, страх перед животными, темнотой в 6 – 8 лет - страх смерти. Это служит доказательством общих закономерностей психического развития, когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Продолжающийся процесс урбанизации удаляет человека от естественной среды обитания, ведет к усложнению межличностных отношений, интенсификации темпа жизни. Прямо и косвенно, через родителей, это может неблагоприятно отражаться на эмоциональном развитии детей. В условиях большого города иной раз трудно найти друга и поддерживать с ним постоянные отношения. К тому же из–за излишней опеки со стороны взрослых отсутствует достаточная самостоятельность в организации свободного времени вне дома.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек. В коммунальной квартире много взрослых людей, больше сверстников, больше возможностей для совместных игр и меньше страхов. В отдельных квартирах дети лишены непосредственного контакта друг с другом. У них больше вероятность появления страхов одиночества, темноты, страшных снов, чудовищ. В первую очередь это относится к единственным детям по отношению к которым взрослые проявляют больше беспокойства и опеки.

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствует развитию у детей беспокойства. Большинство из них не могут уже с азартом играть в прятки «казаки-разбойники», лапту и т.д. Отсутствие эмоциональной насыщенности, шумных и подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь детей и приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации их психики. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней в иносказательной форме воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных коллизий.

В результате, чтобы устранить страхи, приходится применить уже в специально создаваемых для этого условиях те же игры, в которые могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они не только потому, что живут в специально построенном для взрослых, но еще и потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством, пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь играя, ребенок всегда может получить травму, испугаться… Общение с детьми у родителей, которые без конца поучают, строится преимущественно на абстрактно – отвлеченном, а не на наглядно - конкретном уровне. Вследствие этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно преодолевать различные трудности.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно – психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, что вызывает у них ответные реакции на беспокойства. Доминирование матери также указывает на недостаточно активную позицию и авторитет отца в семье, что затрудняет общение с ним мальчиков и увеличивает возможность передачи беспокойства со стороны матери. Если мальчики 5 - 7 лет в воображаемой игре «Семья » выбирают не роль отца, как это делают большинство их сверстников, а матери, то страхов у них больше.

Беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная их часть интересов. Эти матери испытывают постоянное внутреннее противоречие из-за борьбы мотивов, желание одновременно успеть «на двух фронтах». Они рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечения бабушек, дедушек, других родственников, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные интересы.

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, бескомпромиссные матери излишне требовательно и формально поступают с детьми, которые вечно не устраивают их в отношении пола, темперамента или характера. У гиперсоциализированных матерей забота – это главным образом тревога по поводу возможных, а потому непредсказуемых несчастий с ребенком. Типичная же для них строгость вызвана навязчивым стремлением преодолевать его образ жизни по заранее составленному плану, выполняющему роль своего рода ритуального предписания. А эмоционально чувствительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются как никогда, в любви и поддержке взрослых. Уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально «закаляются» до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма. Они погружаются в свой мир переживаний, а иногда их поведение становится похожим на поведение матери. Другие дети устраивают истерики из-за недостаточного внимания матери, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными.

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети – дошкольники. Если они видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимо, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. При конфликтной ситуации девочки чаще, чем мальчики, отказываются выбирать роль родителя того же пола в воображаемой игре «семья», предпочитая оставаться самим собой, Тогда мать может надолго потерять свой авторитет у дочери. Заслуживающим внимания фактором является обнаружения у детей – дошкольников из конфликтных семей более частых страхов перед животными (у девочек), стихией, заболевание, заражением и смертью, а также страхов кошмарных снов (у мальчиков). Все эти страхи являются своеобразными эмоциональными откликами на конфликтную ситуацию в семье.

У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга как в дошкольном, так и в школьном возрасте, другими словами, страхи у девочек более прочно связаны с формирующейся структурой личности, и прежде с ее эмоциональной сферой. Как у девочек, так и мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 3 – 5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют одно целое - психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с бурным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в этом возрасте наиболее «скреплены» эмоциями, в наибольшей степени мотивированы ими.

Максимум страхов наблюдается в 5 – 8 летнем возрасте, когда заметно уменьшается интенсивность связей между страхами, но когда страх более сложно психологически мотивирован и несет в себе больший интеллектуальный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 6 годам, когда эмоции уже отличаются известной зрелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинают обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и об интеллектуальной основе страхов как особой психической структуре формирующейся личности.

На частоту проявления страхов оказывает влияние количественный состав семьи. Как у девочек, так и у мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 5 – 7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола, то есть мальчики хотят быть во всем похожими на авторитетного для них в эти годы отца как представителя мужского пола, а девочки – на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками того же пола. Если у мальчиков отсутствие отца, незащищенность им и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери ведут к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит, скорее, от самого факта общение с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, как эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойства, если таковое имеется. Родители, нередко охваченные тревогой не успеть, что–либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интенсифицировать и интеллектуализировать воспитание, опасаясь, что их чадо не будет соответствовать непомерно высоким в их представлении социальным стандартам. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему–либо, быть признанным кем–либо. Нередко они не могут справится со своими переживаниями и страхами и ощущают себя несчастными в своем «счастливом» детстве.

Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем–либо пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если к этому добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он, помимо своей воли, оказывается яблоком раздора, то есть его состояние становится еще более незавидными.

Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей, Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (после 30 и особенно 35 лет) дети более беспокойно, что отражает тревожность преимущественно матери, поздно вышедшей замуж и к тому же долго не имевшей детей. Потому–то развитие «поздних» детей и протекает под знаком чрезмерных забот и беспокойств. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, перерастающего в инфантильность и неуверенность в себе.

Биологические предпосылки. По сравнению с детенышами животных человеческое дитя более беспомощно, ему требуется максимальное время для выживания, и его генетическая программа может быть раскрыта только при определенных социальных условиях. Но это не означает, что у новорожденных (младенцев первых недель жизни) отсутствуют инстинктивно – защитные формы для реагирования. Как раз, наоборот, в остаточном виде они возможны именно в ближайшие дни и недели после рождения, как например, защитное поведение 10 дневных младенцев при приближении большого предмета: они широко раскрывают глаза, откидывают голову, поднимают руки, Рефлекторно – защитной функцией является и цепляние новорожденного за мать при первых купаниях. При резком звуке, ярком свете малыш вздрагивает. Часто моргает или зажмуривается и вскидывает руки. Первый крик ребенка после рождения представляет собой также рефлекторный ответ на внезапное раздражающее изменение привычных для него внутриутробных условий существования.

Надо сказать, что изучая поведение младенцев, физиологи и психиатры установили, что новорожденные дети очень боятся резких звуков и падения. Это надо учитывать с первых же дней появления ребенка на свет. Рассмотренные рефлекторные формы реагирования имеют безусловный, то есть врожденный, характер и обычно нивелируются в течении первого же полугодия жизни. Значительно ослабевает к 4-му году жизни и рефлекс вздрагивания. Но у нервно ослабленных детей в результате эмоционального стресса, перенесенного матерью во время беременности, а также при конфликтной семейной обстановке он сохраняется во втором полугодии жизни и проявляется все возрастающим чувством страха. Здесь вздрагивание является ответом на испуг, испытываемый ребенком.

В первые месяцы второго полугодия жизни, ребенок начинает ползать, он подвергается большой опасности. Все младенцы в этом возрасте уже по характеру реагирования на опасность. Одни из них почти сразу, а другие после многочисленных проб и ошибок проявляют известную осторожность – не глотают несъедобные предметы, вовремя останавливаются перед препятствием и т.д. Такое раннее избегания опасности говорят не только о ярко выраженном инстинкте самосохранения. Но и о некотором врожденном беспокойстве у детей высоко тревожных, нередко болезненных и немолодых родителей.

Без постоянного подкрепления со стороны родителей беспокойство со временем ослабевает и сходит на нет. Практически же в процессе взаимодействия с ребенком беспокойные родители обычно не только подкрепляют, но усиливают его тревогу, культивируя подобный эмоциональный отклик как проявление заботы. Тогда тревожный тип реагирования у детей сложится уже к старшему дошкольному возрасту. У подавляющего большинства детей нет рано проявляемого и выраженного беспокойства, что является нормой, но дети и не безрассудны, как дети, склонные к полному игнорированию опасности и в той или иной мере негативно относящиеся к обучению. Если не брать крайних случаев влияния алкоголизма родителей, общего психического недоразвития (олигофрения) и врожденной психической патологии (психопатия) у детей, то отсутствие чувства опасности вызвано органическим поражением головного мозга в результате тяжелой патологи беременности и родов, повреждений при ушибах и инфекционных осложнений. Мозговые органические нарушения проявляются постоянной возбудимостью, беспричинно плохим настроением (дисфорией), нарушением ритма сна, расторможенным («без тормозов»), а в дальнейшем и агрессивными, психопатоподобными формами поведения.

Возникновению страха способствует и некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности. Прежде всего, это эмоциональная чувствительность и тесно связанная с ней впечатлительность, которая подобна эмоциональной памяти, приводит к яркому, образному запечатлению тех или иных событий жизни. Повышенная восприимчивость таких людей выражается и в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «все близко воспринимают к сердцу и расстраиваются», будучи не способными к агрессивным ответам. Несмотря на повышенную эмоциональную чувствительность, нервные процессы отличаются известной инертностью, негибкостью, что вместе с развитой долговременной памятью приводит к длительному удерживанию и фиксации в сознании объекта страха и затрудняет переключение внимания.

К тому же подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они «все держат в себе», и только близкие, да и то не всегда, могут догадаться, что творится в их душе.

Существует ли наследственная передача тех или иных конкретных страхов, тем более, что часто мы имеем дело с таким общим у матерей и детей страхами, как страхи одиночества, темноты, животных, боли и неожиданных звуков? Да, если мать и сейчас испытывает подобные страхи. Это указывает на «общий» с детьми тип нервно–психического реагирования. Последнее означает и общность восприятия, запечатления страха, его переработки в сознании и изменения поведения.

Следует иметь в виду, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти беспокойных родителей, и передавая детям в процессе непосредственного общения в семье. Это наиболее типичный путь передачи страхов. Поэтому можно утверждать, что вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно если налицо общие свойства высшей нервной деятельности, а также, если родители пользуются у детей авторитетом и если между ними существует тесный эмоциональный контакт.

Большинство страхов передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее опасения, могут сознательно культивироваться родителями в процессе воспитания или внушаться детям в навязываемой им системе ценностных ориентаций. Матери, ввиду более тесного биологического и эмоционального контакта с детьми, склонны в большей степени, чем отцы, передавать им свои страхи, хотя бы в силу стремления предохранять детей от повторения своих страхов. Но именно этим привлекается особое внимание к опасности, лежащей в основе того или иного страха. Если учесть тревожность матерей, беззащитность детей и их неуверенность себе, то появление страхов не будет казаться чем–то необычным. В целом матери более «успешно» передают детям беспокойство – тревожность, а отцы – мнительность, сомнения в правильности своих действий. Все вместе это и порождает тревожно – мнительный способ реагирования у детей как базис возникновения страхов, опасений, предчувствий и сомнений.

Страхов существует столько, что разобраться в них непросто. Существует много способов классифицировать их по какому – то признаку. Например, их можно разделить на группы исходя из того, что боится человек – это классификация по фабуле страха. Известный психиатр Карвасарский различал восемь основных фабул страха.

1. Боязнь пространства, проявляемая в различных формах.

Агорофобия – боязнь открытых пространств. К этой группе относятся страх глубины и высоты.

2. Социофобии, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя эрейтофобию – страх покраснеть в присутствии людей. Страх публичных выступлений, и в то же время, по уверению специалистов, его преодоление не представляет трудностей и зависит от регулярной тренировки. Страх знакомства с людьми.

3. Нозофобия – страх заболеть каким–либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во время эпидемий.

4. Танатофобия – страх смерти.

5. Сексуальные страхи.

6. Страх нанести вред себе и близким.

7. Контрасные фобии. Например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе у благовоспитанного человека или совершить что – то непристойное, тайное, грязное у священника.

8. Фобофобии – страх бояться чего – либо.

Другие психиатры, например, Седок и Каплан предпочитали делить страхи на конструктивные, представляющие естественный защитный механизм, помогающий лучше приспособиться к экстремальной ситуации, и патологические – неадекватный ответ на определенный стимул по интентности или длительности и часто приводят к ситуации психического нездоровья. Можно делить страхи на детские и взрослые, первичные и вторичные, по другим признакам и каждая такая классификация будет иметь преимущества и недостатки.

Юрий Щербатых в своей книге «Психология страха» предлагает разбить все страхи на три группы: природные, социальные, внутренние.

В первой группе будут страхи непосредственно связанные с угрозой жизни человеку; вторая представляет болезни и опасения за изменение своего социального статуса; третья группа страхов в отличие от двух, рождена лишь сознанием человека и не имеет под реальной основы для беспокойства.

Между тем имеются и промежуточные формы страха, состоящие на грани двух разделов. К ним, например, относятся страх пауков. С одной стороны, существуют ядовитые пауки (каракурт, тарантул), укус которых болезнен или даже смертелен, но шансы встретится с ним в наших широтах минимальные, и люди боятся всех пауков, даже совершенно безобидных. В подавляющем числе случаев люди боятся не конкретного животного, а того страшного образа, который они сами создали в своем сознании еще в детстве. Поэтому данная фобия находится на первой и третей группы страхов.

**Природные страхи.**

1. Атмосферные явления.

Страх грома, молнии относятся к наиболее древним страхам человечества. Этот страх заложен эволюцией в мозг животных на уровне врожденного инстинкта, и человек здесь не является исключением.

2. Астрономические явления.

К числу природных явлений, в древности внушавших людям сильнейший страх, относились солнечные затмения. Внезапное исчезновение солнца при ясном небе вызывало у людей панический ужас, поскольку воспринималось как конец света. Также внушающим народу ужас были кометы. Так как войны на Земле велись практически постоянно, неурожай и голод периодически опустошали города и села, люди связывали эти беды с косматыми звездными скитальцами и дрожали от одного их вида. Люди видели в кометах не предвестников разных несчастий, но и непосредственную угрозу собственной жизни.

3. Вулканы и землетрясения.

Извержение вулканов и землетрясения весьма сильно воздействуют на психику людей, часто являясь причиной страха и паники. Это связано с тем, что твердость земной оболочки с рождения представляется нам чем – то незыблемым, и когда земля начинает уходить из под ног, человек ощущает жуткий страх.

4. На возникновение этих фобий влияют два фактора: внезапность появления объекта страха и близкое расстояние до него.

**Социальные страхи**

Замещение биологических страхов на социальные происходит достаточно постепенно, но необратимо. Грудной ребенок боится громких звуков, темноты и одиночества, чуть повзрослев и побывав в больнице, он начинает бояться уколов и людей в белых халатах, причиняющих боль. Вместе с поступлением в школу возникают страх учителей, невыученных уроков и опозданий.

Одной из разновидностей социальных страхов является застенчивость. Причиной застенчивости может быть сильный страх, испытанный в детстве ребенком, страх заставляющий его впоследствии избегать инициативы в контактах с другими людьми. Фундаментальный словарь английского языка определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненного робкого», что близко к понятию «трусливый» - склонный испытывать страх.

К числу других, наиболее распространенных «социальных» страхов относятся «боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха». Американский психотерапевт Д. Бернс писал, «мысль о том, приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток».

Близким к этому страху является боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании человека выходит не конечный результат его деятельности, а реакция ближайшего социального окружения.

Страхи, которые мы создаем сами. Страх несуществующих явлений, то есть большую часть своих страхов люди создали сами своей фантазией и воображением.

«Внутреннее» страхи (страхи собственных мыслей и поступков). К «внутренним страхам можно отнести не только страхи, рожденные фантазией человека, но и страхи собственных мыслей, если они идут вразрез с имеющимися моральными установками. Иногда, когда голос бессознательно (Оно) приобретает особую настойчивость, пугающую назидательно – правильное сверх Я, человек начинает бояться собственных мыслей и желаний.

У чувства страха есть много градаций. Если человек лишь немного боится чего–либо, то мы называем это «опасением», «легкой боязнью», «слабо выраженной тревогой», «беспокойством».

При усилии психологического дискомфорта тревога и беспокойство растут, переходя в страх. Страх сам по себе имеет множество степеней, он может быть слабым, умеренным и очень сильным. В последнем случае мы говорим о чувстве ужаса или кошмарах, преследующих человека.

Страх возникает в ответ на конкретную опасность, в то время как тревога появляется тогда, когда угроза носит неопределенный, абстрактный характер, а мозг еще не смог четко выбрать оптимальную стратегию поведения.

Можно сделать вывод, эмоция страха многогранна и от того насколько будет правильно продиагностирован, будет зависеть результат коррекции.

**Причины возникновения страхов у детей**

Наверное, нет такого ребенка, который бы никогда не испытывал чувство страха. Почти все 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. Многие боятся персонажей сказок – Бабу Ягу, Волка, злого Колдуна, других образов, созданных воображением. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения и таких качеств его характера, как эмоциональная чувствительность, склонность к беспокойству, тревожность, неуверенность в себе. Наличие страхов у детей дошкольного возраста не является патологией, а носит возрастной, переходящий характер, и сигнализирует об определенном неблагополучии в эмоционально личностной сфере ребенка.

Страхи появляются оп разным причинам. Одни ситуации вызывают страх у детей раннего и младшего возраста и безопасны для 6 – 7 летних детей, другие только у подростков или типичны только для детей с органическими заболеваниями органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, а иногда они свойственны только городским детям и не встречаются у детей, живущих в сельской местности. Но если анализировать общие причины появления стойких страхов в детском возрасте, то выясняется, что все они сводятся к психической травме, которую пережил ребенок. Это может быть разовая шоковая травма, например внезапный сильный испуг, или затяжная психотравмирующая ситуация – длительная разлука с матерью, болезнь, тяжелые напряжение отношения в семье, неудачная адаптация в детском саду.

Имеет место и определенная возрастная соотнесенность: у маленьких детей чаще в основе сформировавшегося страха лежит аффективно – шоковая реакция на разовый испуг. Такие страхи нередко сами проходят и не влекут за собой стойких изменений в формирующейся личности ребенка.

У старших дошкольников и младших школьников причиной страхов является затяжная, психотравмирующая ситуация. Такие страхи более устойчивы и нередко откладывают отпечаток на все поведение ребенка, к первоначально возникшему страху добавляется ряд других, расширяется их тематика, у ребенка развивается тревожность, мнительность, неуверенность, ему трудно приспособится к новым людям и ситуациям. Он эмоционально неустойчив, быстро утомляется, плохо спит. В данном случае можно говорить о невротическом развитии личности ребенка, что требует специального лечения.

В первые годы жизни ребенок находится в теснейшей физической и эмоциональной связи с матерью в зависимости от нее. Чувство любви и защищенности, которое дает ему мать, во многом определяет благополучие малыша, является условием эмоционального комфорта.

Уже в 6 -7 месяцев малыш начинает беспокоится, если его мама внезапно уходит, с недоверием реагирует на появление незнакомых взрослых. Чем старше становится малыш, тем острее он переживает недостаток тепла со стороны матери. Уже в раннем возрасте, в 1,5 – 2 года, это может стать причиной появления страхов. Если при этом мать ведет по отношению к ребенку слишком сдержанно, редко берет на руки, мало ласкает, строго разговаривает с ним или вообще недостаточно обращает на него внимания, то поведение ребенка меняется. Его беспокойство усиливается, он становится плаксивым, с трудом засыпает и плохо спит, часто просыпается в слезах. Другим факторам, определяющим появление страхов у детей раннего возраста, является неоправданно строгая позиция родителей и те средства воспитания, которые они применяют. Недопустимыми средствами наказания для детей раннего возраста, являются угрозы, телесные наказания ремнем, шлепки и удары по руке и особенно по голове или лицу. Крайне неблагоприятное воздействие оказывает на психику ребенка, когда в качестве наказания его запирают одного в темной, тесной комнате, кладовке, чулане или искусственно ограничивают его движения, заставляют неподвижно лежат или даже привязывают к кровати.

Причинами детских страхов могут быть конфликты, алкоголизм в семье, жестокость, строгость, ограничивают ребенка правилами, принципами. Родители борются с упрямством ребенка. Тревожность и мнительность мамы, трудно протекаемые роды. Эмоциональный стресс, перенесенный мамой во время беременности.

Все это приводит к длительному перенапряжению нервной системы ребенка, которое ослабляет ее создавая благоприятную почву для появление страхов.

Эти страхи проявляются в первую очередь во сне, в странных сновидениях, от которых ребенок нередко с криком присыпается среди ночи. Острый эмоциональный дискомфорт и развивающееся воображение приводит к 3 годам к появлению целой группы стойких и достаточно типичных страхов. Дети начинают бояться темноты, в которой могут скрываться «чудовища», пустой комнаты, больших ящиков или открытых шкафов, из которых «может кто–то вылезти». Наиболее сильно страх темноты они ощущают именно в 3 года, когда эта темнота наполняется образами, порожденными их воображением.

Страхи перед животными (чаще всего собаками, коровами и лошадьми) встречаются и у девочек, и мальчиков, а страхи перед лягушками, мышами, насекомыми более типичны для девочек. Большую роль в этом играет наличие подобных страхов у матери, которая непроизвольно передает их ребенку. Очень часто обнаруживается, что у ребенка встречаются страхи, которые были в детстве у кого–либо из 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 объектов страха, не пытаясь его преодолеть, Так возникают **наследственные страхи**. Обычно родители не придают этому значения и не пытаются с ними бороться. Пережитые в детстве страхи зачастую рассматриваются или как нестоящий внимания пустяк «подумаешь, я тоже темноты боялась, когда была маленькая, да и все, наверное, боялись – пройдет!» - рассуждают они. Иногда это действительно проходит, а иногда приобретает устойчивый характер и очень усложняет жизнь ребенка. Поэтому пренебрегает подобными переживаниями, а тем более смеяться над ребенком или вышучивать его, особенно при других детях, не следует.

Страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание, агрессия и пр.) не являются однозначно «вредными» для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет ребенку и взрослому человеку ориентироваться в окружающей предметной и социальной среде. Страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам и т.д. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Помимо того, что страх помогает строить поведение, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Подобно тому, как организму нужен не только сахар, но и соль, так и психика нуждается в неприятных, «острых» эмоциях. Часто дети вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха (дети, собравшись вечером вместе, начинают рассказывать страшные истории, причем с острым эмоциональным завершением – рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руку рядом сидящего, пугает. За этим обычно следуют «ужасные крики» смех и высвобождение психической энергии – мортидо (говоря словами Э. Берна), направленной на разрушение и агрессию).

Детские страхи – это обычное явление для детского развития. Они имеют важное значение для ребенка. Так, В. В. Лебединский подчеркивал, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т. е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например с началом самостоятельной ходьбы и получением большой «степени свободы» в освоении пространства, или тогда, когда ребенок начинает узнавать своих близких, и появление чужого, незнакомого лица может вызвать у него страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и, в целом, имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда выполняет свои функции, а потом исчезает. Необходимо определить патологический страх, требующий коррекции, от нормального, с тем, чтобы не нарушить развитие ребенка. Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее к аутизму, психосоматическим заболеваниям, то это страх, бесспорно, патологический.

Страх может быть как самостоятельным нарушением (следствием испуга от встречи с большой собакой), так и проявлением каких–либо нарушений личности. В любом из этих случаев полезна общая оздоравливающая психотерапия, с тем, чтобы улучшить работу всей психики в целом. Такое воздействие может быть оказано через ряд процедур, путем налаживания режима дня и питания ребенка.

Чтобы оказывать воздействия на страхи, нужно прежде всего установить контакт с самим ребенком, подразумевающий доверительное отношение к нему как условия его творческих возможностей и веры в себя. Если же пытаться вместо устранения страхов «выяснять отношения» с ребенком или считать его безнадежно упрямым и не способным к переменам, то вряд ли он сможет преодолеть страх.

Мы не случайно придаем такое большое значение взаимоотношениям родителей и детей, ведь они сказываются самым существенным образом при устранении страхов.

Затрудняют устранение страхов и непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страха, как и возведение в абсолют любых ошибок на этом пути, то есть установки или проявления характера взрослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношение с детьми.

* 1. **Влияние перинатального опыта на развитие страхов у детей**

Перинатальный опыт в данном рассматривается как отражение в подсознательных психических структурах (преимущественно правого полушария) эмоционального состояния, пережитого (испытанного) ребенком при рождении. Известно, что к трем месяцам жизни плод может испытывать инстинктивный страх в виде оборонительных реакций, весьма выраженных к концу внутриутробного периода развития. В нашем определении страх – аффективно заостренное проявление инстинкта самосохранения. В том, что последний достаточно развит к концу антенатального периода жизни говорят многочисленные исследования. По данным А. И. Захарова антенатальная угроза для жизни (стеснение, сдавление, боль, недостаток кислорода – то, что означает удушье и смерть) способна вызвать ответные биохимически опосредованные реакции беспокойства, доходящие до градации безотчетного страха. Более того, ужас как апогей страха способен зародиться именно в ситуации первичной угрозы для жизни, когда включаются в максимальной мере инстинктивные и гормонально опосредованные механизмы рефлекторной защиты и выживания. В ситуации тяжелых родов, в том числе длительного безводного периода и нераскрытия шейки матки возникает реальная угроза для жизни ребенка. Тогда испытываемый страх (ужас) может надолго оставить свой след в пусть и несовершенной, но более чем чувствительной психике. Это относится, прежде всего, к эмоциональной чувствительным и впечатлительным детям с развитым впоследствии чувством Я. Чувствительность означает восприимчивость к стрессу, в то время, как впечатлительность – его сохранение в эмоциональной памяти в виде энграмм диффузного беспокойства и конкретных страхов. Выраженность чувства Я способствует более интенсивному проявлению инстинкта самосохранения и обусловленных им страхов. Тогда становится объяснимым возникновение страха при любой потере безопасности в ситуации, напоминающей травмирующий родовой опыт.

Имеет значение для последующего возникновения страхов и степень тяжести родов. Они не должны быть настолько тяжелыми, чтобы повредит мозг, как это бывает при полном прекращении питания через пуповину, преждевременной отслойки плаценты, продолжительной асфиксии (прекращение доступа кислорода), кровоизлиянии в мозг и его физических повреждениях. Во всех этих случаях органические поражения ЦНС могут неблагоприятно отразится на эмоциональной сфере и вследствие патологически выраженного возбуждения или торможения ослабить проявление инстинкта самосохранения, а заодно с ним и реакции страха.

В изучаемых нами случаях этого не происходит, во всяком случае в такой степени, скорее наблюдается обратная картина – заострение эмоциональности ребенка и его инстинкта самосохранения, вызванные временной (транзиторной) гипоксией, резким, но не окончательным уменьшением количества околоплодных вод и нарастающим с давлением плода при затруднении родового акта.

Нет здесь, как бы мы выразились, и «потери сознания», более просто, отключения. Наоборот, плод может отчетливо реагировать беспокойством на непреодолимые пока препятствия для его появления на свет.

Частым следствием эмоционального стресса матери при беременности и ее ослабленной конституции будет невропатия у ребенка как нервно – соматическая дисфункция его организма. В последнее время, как считает А.И. Захаров, сами орды при неблагоприятном течении вносит «свою лепту» в развитие невропатии, в частности в такие ее проявления, как вздрагивания новорожденного (испуги) при внезапном шуме, физическом воздействии, неустойчивость настроения, частый плач, расстройства сна и аппетита.

При этом у детей, перенесших травмирующий родовой опыт, отмечается более раннее проявление страхов. В грудном возрасте аффективные реакции в ответ на уход матери и появление незнакомых лиц; в младшем дошкольном возрасте (1 – 3года) присоединяются выраженные реакции на шум, медицинские манипуляции и страх высоты при любом поднятии или подкидывании ребенка. В младшем дошкольном возрасте (3 – 5лет), что наиболее характерно, выделяется характерная триада страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства. Относительно долгое время психологи считали подобные страхи обычным возрастным репертуаром, пока сначала разрозненные, а потом все более многочисленные наблюдения перинатального опыта у детей с неврозами не заставили психологов внимательно отнестись не столько к каждому страху в отдельности, сколько к их симбиозу. Сопоставляя образующие триаду страхи с перинатальным периодом жизни, специалисты все чаще стали замечать наличие определенной взаимосвязи между последующим (постнатальным) и предыдущим (перинатальным) опытом у детей. Рассмотрим психологическую структуру интересующих нас страхов.

**Страх темноты** подразумевает безразличный страх перед любой опасностью, появляющейся из нечего, ниоткуда, из темноты неизведанного и необжитого пространства. Одновременно это и страх внезапного воздействия, способного быть апокалипсисом – потрясением, что оставляет глубокий след в эмоциональной памяти. Обычно страх темноты свидетельствует о беззащитности перед лицом воображаемой опасности в виде чудовищ и подобных оккультных сил. Максимальным выражением беззащитности, ее первоосновой и будет беззащитность рождающегося ребенка перед лицом внешнего, в данном случае угрожающего мира. Поэтому говорят – он беззащитен как ребенок, то есть, зависим, несамостоятелен, инфантилен, плывет по течению.

Во всех случаях страх темноты – безошибочный индикатор эмоциональной чувствительности и впечатлительности детей, развития у них воображения и фантазии. В интересующем нас вопросе влияние данного страха, можно представить, что темнота как раз и есть отражение внутриутробного существования ребенка, как антидот свету, дню, новой жизни. Тогда темнота означает предшествующий рождению мрак, где ребенок испытал при беременности и родах действие неожиданных и неприятных сил, способных лишить его жизни.

**Страх одиночества -** символ беззащитности и зависимости, прежде всего от матери, вне которой ребенок не может чувствовать себя защищенным, в состоянии безопасности. При благоприятном протекании беременности и эмоциональном контакте матери с ребенком после рождения страх одиночества не выражен, но только в тех случаях, когда мать не обладает тревожно – мнительным чертами характера, не находиться в невротическом состоянии, а сам ребенок не испытал шоковых переживаний и аффективно воспринимаемой материнской депривации. Что касается антенатального и перинатального жизненного опыта, то любая задержка с родоразрешением означает отсутствие помощи для ребенка, который «должен» ОДИН справляться с возникающими трудностями или в качестве альтернативы - «уметь». Излишний оптимизм здесь неуместен, поскольку достаточно случаев осложнения в родах и их летальных исходов.

**Страх замкнутого пространства -** выступает как реакция на стеснение, критическое ограничение жизненного пространства, угрожающее жизни человека. В максимальном значении это страх удушья (смерти). Близко к этому - страх потери сознания (отключения), то есть опять же проявление в данном страхе аффективно застроенного инстинкта самосохранения. Несомненна и аналогия с замкнутым пространством матки, сужающимся до критического предела при преждевременном отхождении вод, безрезультативности схваток и, главное, отсутствии достаточного раскрытия шейки матки. Здесь страх замкнутого пространства представляет безусловную рефлекторную, инстинктивную реакцию в ситуации первого травмирующего опыта у ребенка. В дальнейшем более характерен условно – рефлекторный механизм образования данного страха в обстоятельствах, напоминающий родовой опыт.

Отметим как «перинатальная триада страхов» (термин А. И. Захарова) воспроизводится ребенком перед сном. **Страх темноты** проявляется настойчивыми просьбами оставить свет в комнате или коридоре. Иначе неизбежно возникает беспокойство и страх. Метафорически можно сказать, что это глубина потребность «видеть свет в конце туннеля». **Страх одиночества** оборачивается потребностью в присутствии матери перед сном, какими бы предлогами это не обставлялось. При наличии выраженных страхов темноты и одиночества дети предпочитают спать вместе с матерью. Что касается **страха замкнутого пространства,** то это стандартная картина открытой или полуоткрытой всю ночь двери в детскую спальню (подобно открытой для прохождения плода шейки матки, в чем и были препятствия в собственном опыте). В противном случае, даже если ребенок и заснет, ему всю ночь будут снится кошмарные сны и не исключены «ночные побеги» к родителям. Таким образом, страхи темноты, одиночества и замкнутого пространства могут быть отраженными в эмоциональной памяти травмирующего перинатального опыта в ассоциативно воспринимаемых жизненных обстоятельствах. Более того, эти страхи и порожденные ими конкретные действия могут выступать в качестве защитного ритуала, направленного ритуала, направленного на реагирование смертельной опасности при родах.

Анализ случаев из практики А.И. Захарова позволяет придти к следующим выводам развития страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства:

1. Наличие невропатии и травмирующего родового опыта у самих родителей при их рождении, сохраняющихся в долговременной (эмоциональной) памяти. Этим объясняется в ряде случаев безотчетный страх перед родами у женщин, а у мужчин, - присутствия при них, не говоря уж об участии.

2. Выраженный эмоциональный стресс у матери при беременности, осложняющий течение родов.

3. Нежелательность или случайность появления ребенка, обусловленные жизненной ситуацией, поведением типа, а у родителей, недостаточно развитым инстинктом материнства и отцовства. Часто это сочетается с угрозой выкидыша, преждевременным частичным отделением плаценты, преждевременными (внезапными) родами. Все перечисленные факторы типичны при более молодом (нередко несформировавшимся) возрасте матери и отца.

4. Проблемы, возникающие при беременности, влияют на затяжное течение родов, отсутствие или слабость схваток (потуг), преждевременное отхождение вод и сдавление пуповиной. К этому добавим: неудачное или неэффективное родовспоможение, в том числе чрезмерная физическая или химическая ситуация родов, частое и не всегда обоснованнее кесарево сечение.

5. Отсутствие адекватного психологического подхода к роженице как со стороны персонала (грубость), так и со стороны близких (игнорирование, отсутствие поддержки, конфликт). Состояние страха, беспокойства, чрезмерного напряжения у роженицы вместе с наличием сильной, труднопереносимой боли при родах.

6. Повышенная эмоциональная чувствительность и впечатлительность родившихся детей, правополушарная направленность их развития.

7. Присутствие в жизненном опыте первых лет эмоциональных шоковых переживаний и страхов при недостаточном эмоциональном принятии и поддержки со стороны матери (эффект материнской депривации). Как отклик – формирование у детей эмоционально–депримированного и пессимистического жизненного настроя, неуверенности в качестве предпосылки эмоциональной уязвимости, беззащитности и боязливости в целом.

Итак, основополагающими факторами развития рассматриваемой триады страхов у детей будет гормонально опосредованное «подкрепление» у них беспокойства со стороны матери при беременности, постоянно сжимающееся до критических пределов пространство матки при родах, прогрессирующая нехватка кислорода (гипоксия) и труднопреодолимые препятствия при прохождении по родовым путям. Все это способствует нарастанию беспокойства до степени инстинктивно проявляемого страха, воплощенного в дальнейшем в виде страха смерти. Последний не обязательно является консуммацией триады страхов, но находит наибольшее выражение с страхе замкнутого пространства (клаустрофобии), испытывается безотчетный, панический страх или ужас при сдавлении в толпе, давке, особенно когда жарко и душно, не хватает кислорода и отсутствует возможность незамедлительного выхода. Здесь очевидна глубинная рефлекторная связь с травмирующим перинатальным опытом. Заключая, скажем, что индивидуальная психологическая диагностика страхов у детей с учетом перинатального и раннего жизненного опыта будет условием их успешной психологической коррекции и психотерапии.

**1.3 Условия, необходимые для преодоления страхов у детей**

Приведенные случаи страхов в подростковом возрасте говорят об отсутствии надлежащей помощи в более раннем – младшем школьном и особенно дошкольном возрасте, когда страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они больше обусловлены эмоциями, чем характером, и еще во многом носят возрастной, переходящий характер.

Так, страхи, возникающие в процессе общения с родителями и сверстниками, отличаются от страхов, рожденных воображением ребенка или в результате испуга. Соответственно, в первом случае речь идет о внушенных, во втором – о лично обусловленных и в третьем – о ситуационно возникших страхах. Нередко все эти механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя их сложно мотивированную структуру. Страхи, возникающие в результате психологического заражения или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей. Личностно обусловленные страхи могут быть устранены и оказанием помощи непосредственно детям, в то время как ситуационные страхи требуют комбинированного подхода. Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним угрозам.

Существует две взаимоотношение точки зрения в отношении уже возникших страхов. По одной из них, страхи – это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения могут придерживаться некоторые врачи и педагоги, советующие обеспечить лечебно–охранительный режим, полностью исключить чтение сказок, просмотр мультфильмов и остальных телепередач, посещение новых мест. Такие советы родители воспринимают как необходимость ограниченная самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоится с удвоенной энергией. И получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде. Продолжение общения с тревожно–мнительном взрослыми усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям.

Противоположный взгляд состоит в игнорировании страхов как проявлений слабости, безволия или непослушания. Страхи не замечают, ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют, смеются, а то и наказывают за проявления трусости и малодушия. Последнее как раз и будут следствием бездушной или репрессивной тактики родителей, ибо дети все более боятся признаться не только в своих опасениях, но и переживаниями вообще. Так со страхами, как интимными переживаниями, выплескивается и доверие, искренность, открытость в отношениях с детьми. Жестокость же и бесчувствие, культивируемое в таких семьях, деформируют характер детей, также «не страдающих» в подростковом, юношеском и взрослом возрасте от избытка человеческих чувств и переживаний.

Страх, следовательно, можно в ряде случаев устранить и такими крайними мерами. Но система тотальных предохранений, искусственная изоляция ребенка рухнут, как карточный домик, при столкновении с жизнью в более старшем возрасте, а закрытость чувств, двойственность в характере далеко не всем окружающим придутся по душе в дальнейшем. Единственно приемлемый вариант – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо, проявляется временами, то лучше всего отвлечь ребенка, загрузить интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, показаться с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

Из этого следует, что чем больше проявляется интерес к чему–либо, тем меньше страхов, и наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях, страхах.

В большинстве случаев страхи уходят сами, так и не заявив о себе в полный голос. Звучащая в них тема перерастет волновать ребенка, и он забывает про них, поглощенный новыми впечатлениями. С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, они все более теряют эмоциональное звучание и наивно – детский характер. Если упоминание о Бармалее способно вызвать дрожь у 3-4 летних детей, то подросток откровенно рассмеется.

Однако тот же подросток может бояться смерти родителей и войны, что аналогично страху смерти, скрывающемуся у малышей в образе Бармалея. Природа не терпит пустоты, как форма познания и отражения действительности наполняют каждый раз, жизненное пространство ребенка, заставляя его по-новому осмысливать жизненные ценности и отношения окружающих его людей. Таким образом, страхи детей требуют каждый раз пристального внимания и серьезного со стороны взрослых. Тогда можно своевременно предпринять ряд соответствующих мер и не допустить чрезмерного разрастания страхов, перехода в подростковом возрасте в более или менее устойчивые черты личности, подрывающие активность и уверенность в себе и препятствующие полноценному общению с окружающими людьми. Чтобы не превратить борьбу со страхами в противоборство с ветряными мельницами, нужно и сами родителям самокритично задавать себе вопрос: «Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас»? Общие страхи должны устраняться общими усилиями, то есть совместными действиями, мероприятиями, той же игрой, преодолевающей страх. Требуют пересмотра и многие черты характера родителей боящихся детей. Изменить его непросто, тем не менее это необходимо сделать как можно раньше. Начать лучше с изменения отношения к ребенку: дать ему больше свободы, приучить решать самому собственные проблемы. Мешают этому гибкость, нередко предвзятость в воспитании детей, а также непроизвольный перенос на них своих тревог, страхов и проблем. Так, страх одиночества у матери вместе с общей тревожностью ведет к болезненной привязанности ребенка и устранению на его пути всех препятствий и трудностей, которые как раз и нужно преодолеть, чтобы стать способным к самостоятельной жизни. Мнительность родителей проявляется в стремлении постоянно проверять и перепроверять ребенка, педантичном предопределении его образа жизни. Всем этим непроизвольно культивируются страхи детей хотя бы потому, что родители излишне беспокоятся о самом факте их наличия, как бы застревают на них, вместо того, чтобы понять их источники и предпринять реальные шаги для их устранения. Тогда, если страхи и будут устранены психологом или врачом, при отсутствии реальных перемен у родителей они могут вернуться снова. Иногда страхи трудно устранимы только потому, что мы пытаемся воздействовать на их внешнюю сторону, не учитывая характера, смысла и значения. Более эффективным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства. Так, вместо того чтобы бороться с воображаемым страхом перед Волком или Кощеем, нужно проанализировать возможные причины этих страхов, нередко находящиеся в сфере семейных отношений, в частности в конфликтном поведении отца, раздраженного и грозящего наказанием. Также и устойчивый страх и Бабы Яги может говорить о том, что матери необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, сделать их более теплыми, непосредственными и откровенными. Первое, что нужно сделать, - возвратить ребенку детство, из которого он ушел раньше времени. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, разнообразными, эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, кукольными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, а также систематическим чтением сказок (но не перед сном), рисованием красками, увлекательными походами и совместными спортивными мероприятиями. Крайне желательно участие во всех мероприятиях взрослых, которые сами как бы попадают в детство, становятся более непосредственными в отношениях с детьми. Любая возня с родителями и сверстниками, подвижные игры, смех, дружелюбная ирония, шутки, как и чтение и разыгрывание сказок и несложных, придуманных детьми историй, способны создать условия для детства, не омраченного страхами, с которыми не может справится ребенок. Само собой разумеется, что нужно учить детей сдерживаться, но если делать это слишком рано, быть чрезмерно серьезными и требовательными, можно только закрепить отрицательные эмоции ребенка, сгустить их до степени страха или гнева и нередко достичь противоположных результатов. Решиться помочь детям полностью избавиться от страха – это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает, что можно беспардонно вмешиваться в личную жизнь детей, грубо пытаться тренировать их волю, заставляя без всякой подготовки пробегать многокилометровую дистанцию с препятствиями в виде страхов. Подобное преодоление страхов обрекает на еще более острое ощущение своей беспомощности и не способности оправдать ожиданий взрослых. Поэтому не столько к страхам, сколько к самому ребенку нужен особый психологический подход, основанный на понимании его чувств и желаний, укрепляя «я» и перестройке при необходимости характера и отношений с людьми. Чтобы оказывать воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с самим ребенком, подразумевающий доверительное отношение к нему как условия развития его творческих возможностей и веры в себя. Отправная точка любого психотерапевтического воздействия – это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным.

Затрудняют устранение страхов и непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страха, как и возведение в абсолют любых ошибок на этом пути, то есть установки или проявления характера взрослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношение с детьми.

**Глава 2.** **Эмпирическое исследование преодоления страхов у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

**2.1 Описание экспериментальной выборки и методов исследования**

Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда. Об этом мы уже не раз говорили, подчеркивая напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха. В последнем случае может присутствовать не столько сам страх, сколько опасения по поводу вероятности того или иного события. Так, подавляющее большинство возрастных страхов существует лишь тогда, когда ребенок представляет их по какому–либо поводу, например о них ему напоминают окружающие. Есть так называемые «немые» страхи, часто отрицаемые детьми при опросе, но признаваемые родителями. Эти, прежде всего ситуативные страхи (у дошкольников), животных и неожиданных звуков. Наоборот, в группе «невидимых» страхов, не указываемых родителями, но признаваемых детьми, будут многочисленные страхи наказания, крови, войны и стихии, смерти родителей и открытых пространств. У мальчиков 7 – 10 лет к ним присоединяется страхи скелетов, призраков, Пиковой дамы, Черной руки, то есть мифических персонажей. Подобные страхи существуют больше в воображении как возможная опасность, угроза, настороженное отношение.

Полезно посмотреть также, какие страхи чаще всего остаются, сохраняются у взрослых из бывших у них в детстве. У мужчин и женщин такой устойчивостью обладают страхи высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). Значительно чаще у женщин сохраняются и страхи войны, сделать что–либо неправильное и не успеть, то есть так инстинктивно, так и социально опосредованный регистр страхов.

Итак, прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Страхи, которые проявляются в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений страхов. Поэтому выяснить весь спектр страхов можно только специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. Но и тогда некоторые дети неохотно делятся лежащими в основе страхов переживаниями, например смерти и наказания, опасаясь признаться в них родителям. Мальчики к тому же могут и мстить страхам, считая их проявляем не подобающей мужчинам слабости. Во всех случаях будет лучше, если о страхах расспрашивает кто–нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем легче и самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому ниже списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, при этом вопросы следует делать доступными для понимания в этом возрасте. Беседу ведут неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов «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 непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «боюсь темноты» или «не боюсь темноты», а не «да» или «нет». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. И последнее: лучше, чтобы взрослый перечислял их по памяти, только иногда поглядывал в список, а не зачитывал его.

«Скажи пожалуйста, ты боишься или не боишься»:

1. когда остаешься один

2. нападения

3. заболеть, заразиться

4. умереть

5. того, что умрут твои родители

6. каких – то людей

7. мамы или папы

8. того, что они тебя накажут

9. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников к этому списку добавляется страхи невидимок, скелетов Черной руки, Пиковой дамы – вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей)

10. опоздать в сад или школу

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, в 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. боли (когда больно)

28. уколов

29. неожиданных, резких звуков, когда что–то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)»

Еще два страха – сделать что–либо не так, неправильно (плохо – у дошкольников) и не успеть, что–либо сделать – можно определить отдельно, дополнительно. Вместе со страхом опоздать (№10) подобная триада страхов безошибочно укажет на наличие социальной тревожности как повышенного фона беспокойства. Это может быть и нормой, но не раньше 8 – 9 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в основном списке 29 различных страхов. В качестве единицы отчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту ребенка контрольной группе на число опрошенных нами в ней детей и подростков. Всего было опрошено 2135 детей и подростков от 3 до 16 лет, из них 1078 мальчиков и 1057 девочек. В среднем по каждому году было 83 мальчика и 81 девочка. Полученные данные представлены в виде таблицы.

Мы видим существенное увеличение числа страхов в старшем дошкольном возрасте. По сравнению с мальчиками суммарное число страхов у девочек достоверно больше как в дошкольном, так и в школьном возрасте.

Теперь сопоставим количество страхов в нашем случае с контрольным количеством страхов с контрольным количеством страхов в таблице.

Например, число выявленных страхов 6 летнего мальчика составило 12, в то время как в таблице оно равняется 9. Из этого следует, что ребенок обнаруживает большее число страхов, чем большинство его сверстников, и на это необходимо обратить особое внимание. Слишком большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере и актуальность их устранения, наряду с более критичным подходом к своим отношениям с детьми, собственным страхам и тревогам. Следует помнить, о чем уже говорилось, что тревожность как диффузное чувство беспокойства ослабляет выраженность большинства страхов, контуры которых становятся менее определенными, более размытыми. Обратная Катрина – когда страхов мало, но они четко сфокусированы, как это бывает при навязчивых страх - фобиях, способных вобрать в себя весь заряд отрицательной энергетики остальных страхов. Если не брать клинических случаев, невротических или навязчивых страхов, когда требуется помощь специалиста, то с большинство страхов наших детей мы можем справиться сами, о чем пойдет речь далее.

Отреагирование страха игрой и рисованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Мальчики | Девочки |
| 3 | 9 | 7 |
| 4 | 7 | 9 |
| 5 | 8 | 11 |
| 6 | 9 | 11 |
| 7 (дошкольники) | 9 | 12 |
| 7 (школьники) | 6 | 9 |
| 8 | 6 | 9 |
| 9 | 7 | 10 |
| 10 | 7 | 10 |
| 11 | 8 | 11 |
| 12 | 7 | 8 |
| 13 | 8 | 9 |
| 14 | 6 | 9 |
| 15 | 6 | 7 |

Рисование – творческий акт, позволяющий ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как игра - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, не и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть при устранении страхов. Они легко могут представить себя на того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Последнее как раз и использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Отождествляя с положительными, сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущения силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяет делать широкие мазки.

Теперь о лице, дающем задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные.

Психолог не должен осуждать наличие страхов или читать наставления, призывать взять себя в руки, проявить волю. Необходимо расположить к себе подопечного, быть последовательным в суждениях и уверенным в действиях и поступках. Обязательным условием является вера в самого психолога в эффективность применяемого способа устранения страхов.

Роль Психолога должна быть понятна ребенку, а во время беседы для выявления страхов согласованно заранее. Для нее нужны не менее 20–30 минут и спокойная обстановка. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы. Если дети не достигли подросткового возраста, целесообразно предложить им в качестве своеобразной психологической разминки поиграть немного самостоятельно. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес, оставленная в нем Бабой Ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображения людей, животных и сказочных персонажей; предметы медицинского обихода. Отношение к ним позволит обнаружить те страхи, которые будут забыты или скрыты при беседе. Скованность, неестественность поведения, напряженность говорят, как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов. Например, ребенок охотно надевает на руки тряпичную лису или зайчика, но не только не замечает такого же игрушечного волка, но категорически отказывается включить его в игру, что объясняется страхом перед этим персонажем. Прекращением игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества. Психолог не обязательно включается в игру, если она идет, что называется, без сучка и задоринки. Разрешение игры и предоставление для нее материала и сами по себе означают соучастие в деятельности ребенка, дружеское к нему расположение.

После установления контакта переходят к беседе, цель которой – выявить страхи. Начать спрашивать о страхах можно у дошкольников и в процессе самой игры, как бы, между прочим, вкрапливая вопросы в игровые паузы. Психолог не сидит за столом, а находится рядом с играющим, присев на корточки, если это маленький ребенок. Избежать усталости и пресыщения вопросами помогает очередная смена предметной игры и непосредственное участие в ней. В разговоре стараются не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов и произношений тех или иных слов, а не внушать страхи фразой «Скажи, ты боишься…», а спрашивают: «Скажи, ты боишься или не боишься…» - и ждут ответа. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего страха. Все выявленные страхи сообщаются родителем при отдельной беседе, с тем, чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно изобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом. Например, страх одиночества – рисует себя и одновременно все то, чего боится, когда остается один, то есть материализует свои опасения и страхи. Страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх опоздать отражается, скажем, бегущим в школу учеником, часы которого показывают время начала первого урока. Страхи перед сном изображается в виде засыпающего ребенка, опасения которого полностью видны на рисунке. Страх темноты – обычно слегка затушеванная комната, силуэт автора в которой соседствуют с нелицеприятными персонажами его фантазии. Страхи перед животными рисуются по каждому персонажу. Это относится к сказочным персонажам. Страх высоты обозначается горой или высоким зданием, где кто–то стоит; страх глубины – ущельем или колодцем, морским дном, страх воды – купанием, обливанием. Огонь и пожар не требуют комментариев. Война рисуется в виде сражения. Страхи крови, укол, боли – соответственно: течет кровь из пальца, делают укол или бывает достаточно изображения одного шприца, от боли плачет мальчик или девочка. Страх неожиданных воздействий – что–то падает, разбивается, раздается гудок, сигнал.

После диагностики страхов следует предложить нарисовать страхи дома, сказав: «Нарисуй то, чего ты боишься, каждый страх на одном листе». У дошкольников список страхов находится у родителей. Во всех случаях не говорится о необходимости рисовать себя, достаточно на первый раз, чтобы ребенок изобразил объект страха. Отводится на задание две недели, ребенок опять со своими домочадцами приглашается на игровое занятие, на которое он заодно он приносит свои рисунки. Тем самым устраняется лишняя фиксация на страхах и самой работе по их преодолению. Все идет как бы параллельно, вместе доставляющей удовольствие игрой. Тогда исключается только вербальное (словесное) воздействие, голый рационализм, бескомпромиссный принцип нарисовать страхи во чтобы то ни стало. К тому же взрослым дополнительно сообщается о необходимости как можно больше в отведенное рисование время играть с детьми в подвижные, эмоционально насыщенные игры. Не нужно требовать жестко от детей быстрого рисования всех страхов, как и 100% - ного выполнение плана рисования. Гораздо лучше поддержать, посочувствовать, напомнить, а при затруднениях рисовать вместе с детьми, но свои варианты.

Сам факт получения задания таким образом организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. 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 страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем сознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшие психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющиеся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя его волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, то или визит отодвигается на неделю, или проводится обсуждение уже имеющихся рисунков. Похвалить за успехи и проиграть некоторые страхи в увлекательной, захватывающей воображение игре гораздо лучше, чем ругать или стыдить за невыполненное задание. Тогда и психолог будет восприниматься не как указующий перст, а как взрослый, верящий ребенку и готовый всегда прийти ему на помощь.

На беседе существенно присутствие обоих родителей и других участвующих в воспитании взрослых. Положительное действие будет и от участия в обсуждении рисунков и игре братьев и сестер. Подобная эмоционально положительно настроенная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии страха и заодно действуют мобилизующим образом. Беседе, как и в первый раз при выявлении страхов, предшествует игра, имеющая более динамичный, эмоционально насыщенный характер. Обычно в качестве такой эмоциональной разминки выступают пятнашки, преодоление каких–либо препятствий и игры с мячом. Затем все садятся полукругом так, чтобы удобно было рассматривать рисунки, находящиеся в руках и Психолога. Порядок предъявленных для обсуждения рисунков не имеет особого значения. Однако можно начинать и с более легко устранимых страхов – воды (у мальчиков и девочек), открытого пространства и крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек). Практически мы рассматриваем страхи, предварительно перемешав их как колоду карт.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудноосуществимым, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить все к есть, страх все равно можно устранить – если не рисунками, то другими способами.

После просмотра первого рисунка следует реплика Психолога: «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?» в дальнейшем фраза постепенно укорачивается: «Боишься или перестал?» - и ближе к концу звучит как: «Боишься – не боишься?». Все слова произносятся ровным, но не монотонным и, тем более, неторопливым голосом. Скорее, он имеет эмоционально приподнятый и как бы «торжественный» оттенок. Вместе с тем следует избегать искусственного внушения отсутствия страха: «Теперь ты боишься?» Поскольку эта фраза носит слишком обязывающий характер, то ребенок может согласиться, лишь бы не противоречить и благополучно пережить данный момент. Если внимательно проанализировать проведенную первый фразу «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?», то в ней и так можно обнаружить один внушающий фрагмент, а именно сочетание «…а теперь…». В какой–то мере это призыв, выражение надежды, ободрение и оптимистический настрой при обсуждении рисования страхов.

Такое же воздействия будет и от привлечения внимания присутствующих к самому характеру изображения страха. «Как это сделано интенсивно, с выдумкой. Взрослый бы не смог так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее». Эти немудреным способом удается повысить активность и заинтересованность ребенка в совместном со взрослыми предприятии по устранению страха. Тем более, что после каждого рисунка, вопроса Психолога и ответа ребенка выражается одобрение: «так», «хорошо», «что дальше»?». Если положительного эффекта нет, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождается словами «ничего», «всему свое время», «идем дальше», «вернемся к нему потом».

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопотать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все времена у Психолога, который таким образом, «принял» их к себе, освободив от них ребенка. Если это дошкольник, то упоминается, что страхи отныне будут «находится» в ящике стала или шкафу, «закрыты» там навсегда, подобно джину в бутылке.

После обсуждения снова предлагается игра, в которой все активно участвуют. Она имеет подвижный характер, требует выдержки и содержит некоторый риск, например, игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба присосками из пистолета и лука. Игра строится так, чтобы ребенок обязательно сумел выиграть, что еще больше повышает его уверенность в себе.

С согласия детей можно проиграть некоторые из только что «снятых с повестки дня» страхов, скажем, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев воспроизвести обстановку медицинского кабинета.

В конце встречи рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки». Это подразумевается, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя не боящимся. Скажем, не ребенок убегает от Бабы Яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с Драконом; плывет по воде и летит на самолете. Здесь очевиден эффект внушения – установки на преодоление страха воображении путем его определенного, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребенка на деятельное противодействие страхам в жизнеутверждающей, активной позиции Творца. Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребенок уже не один на один со своими страхами – они вышли наружу, потеряли свой ореол исключительности, да и поблекли после их предыдущего изображения. К тому же психолог и родители создают психически благоприятное поле поддержки и веры в его способность справится со страхами. Новый сделанный дома рисунок с изображением себя как победившего страх прикрепляется к старому, и, когда все рисунки или большинство из них готовы, организуется встреча с психологом. В среднем на рисование себя как не боящегося уходит две недели, и нужно заранее назначить встречу. До нее организуется как можно больше подвижных, спортивных игр, прогулок, экскурсий и по возможности не допускаются конфликтные ситуации в семье. Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов: например, наука можно сделать из проволочки и материи, дракона – из веревочек на палочке и т.д. Когда подобные поделки – плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, лучше, особенно при участии отца.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себе как не боящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребенок САМ преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактуализация страха в его сознании и разовьется вера в свои силы, возможности, способности.

Игра – способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Игра – это движение, победа, радость, удовольствие… Игра для ребенка – дело серьезное, поэтому и относится к ней надо соответствующим образом. Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенка приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде, и кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование – катарсис.

Игра невозможна без риска, и нежелание быть последним, проигравшим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни.

Как естественный способ выражения «я», укрепления уверенности в себе игра будит активность ребенка, его инициативу и самостоятельность, развивает умение владеть эмоциями и принимать решения. Взятие на себя роли означает принятие определенных правил, то есть возникает чувство ответственности. Когда в игре все удается, у детей появляется чувство удовлетворения, эмоционального насыщения игрой, при неудачах же возникает чувство вины и досады, заставляющее критически взглянуть на себя и как–то перестроится, изменится.

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 общения. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекции, если они уже входит в характер ребенка.

**Проективный тест «РИСУНОК СЕМЬИ».**

***Материал:*** для работы необходимо использовать лист белой бумаги 15х20 см или 21х29 см, ручку, карандаш, листик.

***Инструкция к тексту «Рисунок семьи»:*** «Нарисуй свою семью». При этом не рекомендуется объяснить, что означает слово «семья», а если возникают вопросы «что нарисовать?», следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится около 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивают в пределах

15 – 30 минут.

При индивидуальном тестировании следует отмечать в протоколе:

а) последовательность рисования деталей;

б) паузы более 15с;

в) стирание деталей;

г) спонтанные комментарии ребенка;

д) эмоциональные реакции и их связь с изображением содержимым;

После выполнения задание следует стремиться получить максимум дополнительной информации (вербальным путем). Обычно задаются следующие вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?

2. Где они находятся?

3. Что они делают? Кто это придумал?

4. Им весело или скучно? Почему?

5. кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?

6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Для интерпретации также надо знать:

а) возраст исследуемого ребенка;

б) состав его семьи, возраст братьев и сестер;

в) если возможно, иметь сведения о поведении ребенка в семье, детском саду.

Обработка теста «Рисунок семьи» проводится по схеме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Выделяемые признаки | Отметки о наличии признаков |
| 1 | Общий размер рисунка (его площадь) |  |
| 2 | Количество членов семьи |  |
| 3 | Соответствующие размеры членов семьи |  |
|  | Мать |  |
|  | Отец |  |
|  | Сестра |  |
|  | Брат |  |
|  | Дедушка |  |
|  | Бабушка |  |
| 4 | Расстояние между членами семьи |  |
|  | Наличие каких – либо предметов между ними |  |
| 5 | Наличие животных |  |
| 6 | О виде изображения: |  |
|  | Схематическое изображение |  |
|  | Реалистическое изображение |  |
|  | Эстетическое изображение |  |
|  | В интерьере, на фоне пейзажа |  |
|  | Метафорическое изображение |  |
|  | В движении, действии |  |
| 7 | Степень проявления негативных эмоций (в баллах1,2,3,…) |  |
|  | Степень проявления негативных эмоций(в баллах 1,2,3,…) |  |
|  | Степень аккуратности исполнения (1,2,3) |  |
|  |  |  |

При выполнении задания по данным инструкциям оценивается наличие или отсутствие совместных усилий в тех или иных ситуациях, которые изображены, какое место занимает сам ребенок, выполняющий тест и т. д.

**Интерпретация теста «Рисунок семьи».**

На основании особенностей изображения можно определить:

1. Степень развития изобразительной культуры, стадию изобразительной деятельности, на которой находится ребенок. Примитивность изображения или четкость и выразительность образов, изящество линий, эмоциональная выразительность – те характерные черты, на основе которых можно различить рисунки.

2. Особенности состояния ребенка во время рисования. Наличие сильной штриховки, маленькие размеры часто свидетельствует о неблагоприятном физическом состоянии ребенка, степени напряженности, скованности и т. д., тогда как большие размеры, применение ярких цветовых оттенков часто говорят об обратном: хорошем расположении духа, раскованности, отсутствии напряженности и утомления.

3. Особенности внутрисемейных отношений и эмоциональное самочувствие ребенка в семье можно определить по степени выраженности положительных эмоций у членов семьи, степени их близости (стоят рядом, взявшись за руки, делают что–то вместе или хаотично изображены на плоскости листа, далеко стоят друг от друга, сильно выражены отрицательные эмоции и т. д.).

**Методика: «НЕОКОННЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»**

Это весьма распространенная методика поможет получить дополнительные сведения о причинах страхов, беспокойства ребенка. Ребенку предлагается послушать предложение и сразу, не задумываясь, продолжить его первой пришедшей в голову мыслью. Делать это нужно быстро.

***Инструкция*** для ребенка: «Мы сейчас с тобой поиграем. Я тебе буду говорить предложения, а ты как можно быстрее закончи их. Говори первое, что придет в голову». Эксперимент идет в быстром темпе.

1. Мой детский сад…

2. Мой друг…

3. Если меня наказывают, то …

4. Я играю чаще всего…

5. Мои сны…

6. Боюсь…

7. Моя мечта…

8. Моя мама и я…

9. Не люблю, когда меня…

10. Плачу, когда …

11. Сделать бы все, чтобы забыть…

12. Когда меня спрашивают…

13. Мой папа и я…

14. Когда смотрю «ужасы» в кино…

15. Когда я один дома…

16. Моя воспитательница…

17. Когда меня мама ругает…

18. Больше всего люблю…

19. Когда прихожу в детский сад…

20. Когда бывает темно…

21. Когда мой папа…

22. Ребята в детском саду…

23. Когда меня спрашивают на занятии…

24. Когда моя мама…

25. Когда все ругаются…

26. Когда я выхожу играть во двор…

27. Я всегда хотел…

28. Меня беспокоит…

29. Скрываю…

30. Старшие…

Законченные предложения можно разделить на 6 групп:

Порядковый номер предложения.

1. Отношение к отцу 13 21

2. Отношение к матери 8 24

3. Отношение к себе 3 4 7 10 12 18 27 29

4. Отношение к сверстникам 2 22 26 30

5. Отношение к детскому саду 1 16 19 23

6. Страхи и опасения 5 6 9 11 14 15 17 20 25 28

Эта методика простая по содержанию, но хорошо выявляет скрытые переживания ребенка, которые порой не удается выявить в свободной беседе. Ответы на вопросы могут выражать положительное, отрицательное или безразличное отношение ребенка. Методика помогает разобраться в многообразной системе отношений ребенка и найти путь реальной психологической помощи ему.

**Коррекционные упражнения отреагирования страхов**

После обработки диагностического материала и первичной консультации с родителями, на которой обсуждается тема « Что такое страх и причины его возникновения?». А так же дается согласие родителей о участии коррекционной программе. Проводится психотерапия базисных страхов, состоящая из 8 игровых занятий продолжительностью от 1 до 1,5 часов, один раз в неделю совместно с детьми и родителями. Образуется малая терапевтическая группа из 14 человек. Взрослых заранее инструктируют, как нужно себя вести в предлагаемых игровых ситуациях. Важно отметить, что при совместном взаимодействии детей и родителе отсутствуют конфликты и ищутся пути наиболее эффективного разрешения поставленных перед игрой задач.

Для проведения успешной коррекционной работы создана материальная база:

- Игровая комната, где собраны терапевтические игрушки от реагирующие эмоции страха (куклы Бабы Яги, Кощея, приведений, Бармалея, собак, безликие куклы, куклы – марионетки, маски, изображающие различные эмоции).

- Театры – настольные, пальчиковые, кукольный дом с семьей.

- Песочница со множеством игрушек, предметов – заместителей.

- Затемненные шторы, для создания темной комнаты.

- Необходимый материал для рисования (плаценты, разноцветная бумага разного формата, кисти, бросовый материал: губки, ткань), лепки и аппликации.

- Фонотека: классика, мелодия природы.

Весь этот материал и многое другое помогает обыгрывать игры и специально созданные ситуации.

В составлении коррекционной программы помогали методики А. И. Захарова:

1.«Преодоление страхов посредством игры и рисования» представлена в публикациях, начиная с 70-х годов. Содержит психотерапевтический алгоритм преодоления страхов детьми и родителями. Основаны на принципе эмоционального отреагирования в сочетании с направленным изменением поведения посредством принятия все более адаптивных (бесстрашных) ролей.

2. «Психологическая очистка издержек семейного воспитания».

Ее суть заключается в специальном обыгрывании ситуаций, направленных на устранение страхов. И подвижные игры из других источников: Щелдон Левис «Ребенок и стресс» и Бардиер «Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей» и конечно же личный опыт из курсов повышения квалификации».

Перед началом занятий родителям выдаются записанные на листочках страхи детей (выявленных в процессе диагностики и беседы). В течение одной недели дети рисуют дома свои страхи. Каждый страх на отдельном листе.

На занятии сначала проводится подвижная игра быстрого темпа, для создания у детей эмоциональной готовности. Затем игры средним темпом или ролевые. После игр предлагается релаксация, а затем дети прорисовывают себя не боящимся своего страха по индивидуальному списку страхов. Дается задание домой, чтобы родители продолжали коррекционную работу дома.

После занятия каждый ребенок отмечается похвалой родителей и психолога. Отмечается, что ему удалось сделать лучше всего.

На седьмом занятии обсуждаются все страхи детей, которой они нарисовали спрашивая: «А сейчас или не боишься…».

В конце заключительного занятия, родители дарят детям сувениры, поздравляя их за ловкость, быстроту, желание играть, преодоление своих страхов.

Цель: преодоление основополагающих страхов, влияющих на психоэмоциональное состояние у детей 6-7 лет.

Представленная программа включает в себя следующие задачи:

1. Отреагирование основополагающих страхов (темноты, неожиданного воздействия, замкнутого пространства, опоздания, боли, животных, глубины, высоты, замкнутого пространства).

2.Выработка адекватных стереотипов реагирования на психоэмоциональное напряжение.

3. Коррекция агрессивного компонента родительского поведения.

**Игры и упражнения к коррекционным упражнениям**

***Занятие № 1.***

1**. Подвижная игра «Пятнашки»** - преодолеваемый страх неожиданного воздействия. Нейтрализация избытка родительских угроз и наказаний в прошлом и настоящем. Ход игры: в комнате в беспорядке расставлены стулья, так, чтобы можно было пробежать.

Условия: касаться их нельзя – задевший становится водящим. Нельзя пятнать через предмет, нельзя садится на стул, объявляя себя вне игры. Пятнающий постоянно меняет темп передвижения от замедленного шага до бега стремглав, прыжков, внезапно поворачивается, азартно кричат: «догоню», «берегись», «поймаю». На что получает ответ: «не поймаешь», «только попробуй». Длительность игры 8 -9 минут.

**2. «Жмурки»** преодолеваемый страх неожиданного воздействия, отчасти темноты и замкнутого пространства, одиночества.

Ход игры: по очереди каждому из играющих завязывают глаза, и он, повернувшись несколько раз кругом, начинает искать игроков. Стулья остаются беспорядочно расставлены. Двигаться он может вытянув вперед руки. Остальные участники стоят неподвижно. Перебегать запрещается, можно только приседать, нагибаться. Водящему надо опознать нашедшего игрока. Длительность игры 10 минут.

**3. «Не ругай меня!»** на снятие страха перед конфликтом, наказание.

*А.* Адаптивное поведение (вариант конструктивного воздействия). Психолог предлагает по очереди всем детям в ответ на угрозы родителей не скрывать свои настоящие переживания, ярко выразить в лице, жестах, позе свой страх и сказать: «Мне страшно, не надо так кричать. Мне очень страшно». Родитель перестает браниться, слыша эти слова и сообщает ребенку, что ему уже не так хочется ругать его. Он испытывает жалость и сочувствие.

*В.* Конструктивная готовность к контакту, разрешению конфликта. После этого эффекта психолог предлагает детям сказать: «Что мне сделать, чтобы ты успокоилась, чтобы ты не ругалась?» Дети разыгрывают сценки на темы. Предложенные психологом: «Разбилась чашка, мама вошла и стала зло бранить вас «или» вы испачкали новую одежду – отец сердится, очень кричит», «сломали чужую игрушку». В ответ на брань дети демонстрируют подряд тип поведения *А*. и тип *В*. Обмениваются впечатлениями, чувствами. Легче ли стало в этой ситуации? Изменилось ли поведение родителей в ответ? Далее дети сами могут предлагать разные ситуации из жизни, когда им очень попадало физически или морально. Проигрывая эти ситуации, дети обнаруживают возможность уйти от наказания, избегать конфликта, если вести себя по – другому. Длительность упражнения 10 – 15 минут.

**4. Упражнение на отреагирование страха нападения.**

По очереди все выскакивают из коридора, пугая проходящего мимо прохожего. Прохожий «оправившись от испуга», все более активно защищает себя.

**5. Релаксация «Тропический остров»** время 3 минуты. Музыкальное сопровождение «Шум морской волны».

Цель: ощутить прелесть места, где можно побыть наедине со своим «Я» - сядь поудобнее, можешь закрыть глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где ты уже однажды бывали или видел на картине.

- ты – единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы, цветы. Какие звуки ты слышишь сидя на берегу? Какие запахи ощущаешь?

- ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоем острове?

- как ты себя чувствуешь там, совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в нашу комнату. Теперь ты можешь представить этот остров, когда захочешь.

**6. Рисование «Я одинок».**

Задание: нарисовать себя на листе бумаги одиноким. После беседы с ребенком (вопросы смотри выше) рисует себя в центре всеобщего внимания, не одиноким, улыбающимся, занят делом.

**7. Нарисовать один из своих страхов** – домашнее задание, условие: себя изобразить на листе.

***Занятие № 2.***

**1. «Кто первый»** снятие торможения при внезапных обращениях и ответах. Психологическая очистка от родительского порицания и устранения последствий того, что родители часто стыдят детей («Как тебе не стыдно быть последним»).

Ход: в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход. Через который может пройти или пролезть только один человек. Игроки встают на четвереньки у стенки лицом к стульям. Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движения, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой до мяча. Кто первый это сделает, тот и выигрывает. В игру играют четверками или тройками: родители и ребенок.

Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться.

Длительность игры 10 минут.

**2. «Быстрые ответы».**

Эта игра снимает не только торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку.

Ход: игровое пространство заранее разделено веревками на полу на небольшие квадраты, по одну сторону которых находится ведущий, а по другую участники. Ведущий задает поочередно каждому посильные для его возраста вопросы и ждет ответа в течение произносимого вслух счета: 1-2-3. Если ответа нет, то игрок остается на месте, а вопрос адресуется рядом стоящему. Вопросы могут быть на любую тему. При подходящем ответе производится перемещение на один квадрат. Кто первый пройдет последний квадрат – выигрывает. Длительность игры 10 минут.

**3. «Карабас – Барабас»** - отреагируется страх нападения.

Ход: игрокам раздаются маски героев сказки «Буратино». Карабас–Барабас прячется за предметами, которые расставлены в комнате. Куклы гуляют летним деньком на поляне, светит солнце. Вдруг из–за дерева появляется Карабас– Барабас с криками, топаньем: «Ах! Вот я вам покажу!» Куклы убегают в дом (ширма) и в ответ: «Карабас – Барабас, не боимся больше вас!»

Ведущей роли должен быть как ребенок, так и родитель.

Длительность игры 10 минут.

**4. «Проникновение в круг»** - страх замкнутого пространства.

Избыток непредсказуемой словесной и физической агрессии в семье, чрезмерно строгой дисциплины.

Ход: Играющие делятся на две команды. Одна, закрыв глаза и взявшись за руки, встает в круг и заявляет: «Никто не пройдет в наше царство – государство». Остальные играющие ходят с наружной стороны круга и пытаются проникнуть в него. Но охрана на чеку и быстро реагирует приседанием и опусканием рук. Если цель достигнута и ребенок (или взрослый) уже находится в центре круга, он хлопает в ладони, все открывают глаза и с удивлением обнаруживают проникшего в их царство. Теперь задача выйти из круга. Затем команды меняются ролями.

Длительность игры 10 минут.

**5. «Страх одиночества».**

Постепенно ребенка оставляют одного, и он должен найти себе занятие, в то время как стоящие в соседнем помещении «хор» доверительно сообщает, что данному очень скучно, нечем себя занять, лучше заплакать и ждать, ничего не делая, прихода родителей. После начала самостоятельной игры все возвращаются и поздравляют оставшегося дома героя. В роли героя должен побывать каждый участник.

Длительность игры 10 – 15 минут.

**6. Рисование.**

а) Обсуждаются рисунки детей, которые нарисованы дома.

б) Нарисовать себя не боящимся. Повторная беседа, обсуждение рисунка. Участники хвалят рисунок: «Ты действительно не боишься»!

**7. Домашнее задание:** сделать вместе с детьми маски чудовищ для ролевой игры.

***Занятие № 3.***

**1. «Передай плошку»** - Страх замкнутого пространства, темноты, столкновения, внезапности.

Ход: Играющие встают в круг. Двум игрокам завязывают глаза и пускают в круг. Один из них держит руках плошку с водой. Игроки должны отыскать друг друга, чтобы один мог переделать плошку другому.

Вариант: Передавший плошку выбирает себя замену из игроков круга, раскручивает и пускает искать игрока с плошкой. Длительность игры 10–12 минут.

**2. «Пролезание»-** Преодоление страхов замкнутого пространства и нападения.

Ход: через ряд стульев, столиков и т.п. участники игры запускаются с небольшим интервалом времени, так что можно догнать замешкавшегося или уйти от погони.

Длительность игры 5 – 8 минут.

**3. «Лимонный сок»** - преодоление страха сжатия (насилия) и замкнутого пространства, избыток угроз, морального и физического прессинга в семье и вне ее.

Ход: образующие круг участники угрожают за всякие прегрешения сделать сок из одного играющего, стоящего в центре и отталкивающего руками все более плотно сжимающее кольцо участников. В роли лимона должны побывать родители и дети.

Длительность игры 5 -10 минут.

**4. «Свеча»** - продолжение страха темноты, падения, неожиданности.

Ход: игроки становятся плотным кругом, плечо к плечу, и выставляют руки вперед так, чтобы поддержать падающего. В центре у игрока («свеча») ноги вместе, руки по швам, начинает падать в любую сторону не отрывая ног от пола. Его нежно подхватывают и передают по кругу из рук в руки, или отталкивая от себя в противоположную сторону. Длительность игры 8 -10 минут.

**5. «Страх чудовищ»** - преодоление страха неожиданности воздействия боли.

Ход: играющие делятся на две команды, одна команда – это люди ремесленники, работающие в городе, вторая – команда чудовищ. Ремесленники трудятся (играющий выбирает свой вид деятельности), вдруг ниоткуда появляются чудовища. Вначале вызывают переполох, топот, крики, затем все более адекватные ответные реакции («… вы не настоящие и мы вас не боимся, мы вас расколдуем и вы станете добрыми …»). Длительность игры 10 -12 минут.

**6. «Рисование страхов».** Рассматриваются рисунки детей отображающие их страх, тревогу. Проводится беседа о чувствах, переживаниях ребенка.

Затем рисунок рисует себя, не боящегося этого страха.

**7. Домашнее задание:** изготовить совместно с детьми цирковые атрибуты (веер, нос клоуна, клоунский колпак и т. д.)

***Занятие № 4.***

**1. «Задень по попке»** - преодоление страха физического наказания, внезапности.

Ход: площадка для игры ограничивается веревкой, за нее выбегать нельзя. Игроки делятся на две команды: родители и дети. Сначала родители догоняя детей, бьют легонько по попке. При этом надо приговаривать, ругать: «Ах, ты негодник! Я вот тебе! Стой, хуже будет»!Длительность игры 5 -8 минут.

**2. «Мяч в кругу»** - преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Увалень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

Ход: бросание мяча друг другу в кругу. Каждый ребенок располагается своего родителя, а не рядом, что подразумевает большую самостоятельность действий и даст возможность лучше выразить чувства. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д. В конце игры особого поощрения заслуживают дети, участвующие в игре наравне со взрослыми. Длительность игры 10 - 12 минут.

**3. «Темнота»** - снятие страха перед темнотой состоит из пяти этюдов.

- Выбирается ребенок, боящийся темноты. В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5 – 7 минут и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую–либо спокойную игру. Можно организовать с ним разговор: «Видите, Юля сидит одна и ничего не боится»! «А вы не боитесь»?

- «В темной норе». Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с родителем или психологом в темную комнату на 3 -5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

- Второй раз ребенок входит в темную комнату на 3-5 минут, представляя себя «смелым утенком».

- «Ночные звуки». Ребенок отводится на 2 – 3 минуты до того момента, пока не звучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой–нибудь звук (совы, собаки, курицы, кошки).

- «Веселый цирк» 5 – 10 минут. Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут. Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда их положили. В следующий момент дети заходят в темную комнату и с началом звучания музыки отыскивают свои предметы, и начинается игра «веселый цирк» (имитируют роли клоуна, жонглера, животного и др.).

Длительность игры 25 – 30 минут.

**4. «Рисование страхов».**

Дети приносят из дома очередной нарисованный страх, рассказывают о нем. Затем рисуют себя на листе не боящимся этого страха.

*Занятие № 5.*

**1. «Футбол»** преодоление страха боли и внезапного воздействия замкнутого пространства. Нейтрализация избытка родительских запретов, поскольку нужно не только отобрать мяч, но и воскликнуть: «Прекрати!», «Не бери!», «Нельзя!», «Не трогай!», «Не твое!», «Ну–ка положи!», «Отойди!», «Не мешай!».

Ход: образуются две команды: родители и дети. Ставятся ворота – два стула или предмета, выбираются вратари. По сигналу начинается игра, смех кутерьма, возгласы запретов.

Длительность игры 20 – 25 минут.

1. **«Коридор».**

Преодоление неожиданного воздействия, боли и укусов животных, и от части замкнутого пространства.

Ход: играющие распределятся на два лагеря. Образуется живой коридор, но поскольку играющие изображают собак, то встают на четвереньки напротив друг друга. «Собаки» начинают лаять, постепенно входят во все большей раж, но оставаясь на месте, как на цепи. Один из детей находится в начале коридора и должен бесшумно или шумно быстро пробежать его, чтобы схватить приз в конце и так же вернуться. Сделать это можно только при временном затишье. Неудачная попытка проигрывается снова с большей поддержкой участников, пока не будет достигнут ожидаемый результат.

Длительность игры 10 – 15 минут.

1. **«Лабиринт».**

Преодолевается страх внезапного нападения, встречи и замкнутого пространства.

Ход: лабиринт сооружают из мебели, скамеек, толстых веревок и другого материала, так чтобы получились дорожки, по которым будут двигаться играющие. Каждый игрок выбирает любую маску: животного, чудовища и т. д. В лабиринте одновременно находится два человека - убегающий и догоняющий. Двигаясь по лабиринту, нельзя поворачивать назад, но можно выбирать разные пути. Задача ловца – поймать убегающего, встретившись с ним лицом, приговаривая: «Я тебя все равно поймаю»! «Ага, потерялся»!

Длительность игры 20 минут.

**4. Рисование** и обсуждение нарисованного страха ребенка, потом рисование себя не боящегося.

**5.** **Релаксация** «Путешествие в волшебный лес». Время 3 минуты. Снятие волнения. Ощущение покоя. Решение проблем. Обретение собственного места в прекрасном лесу. Мелодия «утреннего леса».

- Сядь поудобнее. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарники и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее.

- Прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.

- Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадывать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.

- Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их совета.

*Занятие № 6.*

**1. «Опоздание»** (предшествует игре Автобус») – преодоление страха опоздания, избыток тревожно – панических реакций в семье.

Ход: все просыпаются с опозданием, начинается спешка, суматоха, детей дергают, торопят, собирая в детский сад, затем возникает борьба за единственное место на остановке, перерастающая в тревогу ожидания (долго не приходит автобус).

**2. «Автобус»** - отреагирование страха замкнутого пространства, избыток морализирования в семье.

Ход: Часть играющих набивается «как селедки в бочке» в автобус, который приехал с опозданием. Автобус – другая часть играющих образует из соединенных рук сам автобус, и он трогается в путь. Объявляется контролер, который выясняет есть ли билеты и читает проповедь, бесконечную мораль – ребенок при этом должен оправдываться или нет.

Длительность 2 –х игр 20 – 25 минут.

**3. «Страх транспорта».**

Ход: «На полной скорости» в обоих направлениях несутся «машины» (участники игры), среди которых нужно лавировать, чтобы перебежать улицу.

Длительность игры 5 – 8 минут.

**4. «Прятки»** отреагирование перинатальным страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства, избытка родительского беспокойства.

«Где мой ребенок, почему его нет»!?

Ход: свет выключается остается только ночник. Тот, кто водит, обходит комнату, произнося шутливые угрозы в адрес спрятавшихся. Выдавать себя восклицанием: «А я тут»! нельзя. Это нарушение правил, и игра начинается снова. Найденные участники игры продолжают принимать в ней активное участие, идя цепочкой сзади водящего. При обнаружении игрока, он бурно выражает эмоции, пугается, говорит, что больше так не будет: «Ой! Ай!», «Зачем?», «Почему?» и т. д.

Длительность игры 20 – 25 минут.

*Задание № 7.*

1. **«Сражение».**

Преодоление страха открытого пространства, избытка агрессивного напряжения в семье и неумение пойти на компромиссы.

Ход: две команды родители и дети встают друг против друга на противоположные стороны зала и прячутся за баррикадой (столы, стулья).

В начале имитируется конфликтное противостояние двух команд путем взаимных обвинений: «Вы замарахи!», «Ябеды» и т.д. Дальше идут сражения: кидают друг в друга мягкие мячи, подушки приговаривая: «Так вам и надо!»

«Ах вы так!». За орудиями нужно будет выходить на открытое поле т.е. середину зала). После сражения наступает перемирие, и обе команды находят друг у друга положительные черты, извиняясь за свое прежнее поведение. Игра заканчивается всеобщим братанием.

Длительность игры 8 – 12 минут.

1. **«Кочки».**

Преодоление страха глубины, неожиданного взаимодействия, родительское недоверие, мнительность.

Ход: Расставляются на расстоянии одного шага стульев, кубы разной высоты. Вместе они составляют изгибающуюся змейкой линию. Тот, кто оступается, неизбежно попадает в воду, но должен подняться и продолжить путь. Затем расстояние между стульями увеличивается, чтобы можно было перепрыгивать. Взрослые и дети остальные стоят по обе стороны стульев и всячески драматизируют ситуацию, нагнетая обстановку словами: «зря это», «все равно не получится», «лучше вернуться пока не поздно» и т.д.

Затем участники встают на четвереньки по обе стороны стульев и пугают проходящих мимо одев на лица маски устрашающие махая руками, издавая угрожающие звуки, но не дотрагиваясь при этом руками.

Третий раз нужно идти не только по стульям, но и там, где они отсутствуют, по спинам взрослых. Четвертая попытка осуществляется вообще без стульев, только по спинам. Успешно преодолевший маршрут получает приз, рукопожатие, похвалу.

Длительность игры 15 – 20 минут.

**3. «Слепой поводырь».**

Отреагирование страха внезапного пространства, столкновения, темноты. Формирование чувства доверия.

Игра состоит из 4 –х этапов по 5 минут, последний этап 8 – 10 минут.

Ход: ***А.*** ребенок закрывает глаза, а родитель держит его за талию и ведет его по комнате. Задача не столкнуться с другими игроками. Затем меняются ролями.

***В.*** Ребенок закрывает глаза, родитель расставляет руки обручем (ребенок в центре), но не дотрагиваясь до ребенка. Отражая «слепца» двигаясь по залу.

***С.*** «поводырь» рука водит «слепцов» словами: «влево», «вправо», «назад», «вперед», «стой», «идти».

***Д.*** «Дракон» - преодолеваются страхи перинатального опыта.

Дракон состоит из зрячей головы (это может быть как родитель, так и ребенок) и слепого хвоста. Все участники берутся за талию друг друга и закрывают глаза, только голова остается зрячей. Ведущий ведет игроков по всем комнатам, лестницам (если есть), при этом о каждой опасности он предупреждает хвост.

Длительность игры 20 минут.

**4. Страх перед засыпанием и во время сна.**

Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

Длительность игры 15 минут.

**5. «Рисуем веселый страх».**

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

**6. Домашнее задание:** «нарисовать себя в понравившейся игре».

*Задание № 8.*

**1. «Больница»** преодолевается страхи: заболеть, заразиться, врачей, крови, уколов, боли.

Ход: воспроводится ситуация заболевания, заражения различными болезнями. Каждый заболевает «на свой вкус», но болезнь может быть и подсказана, отражая прежнюю реальную ситуацию. В поликлинике проводят обследование и лечат главным образом зубы. В больнице лечат все остальное, делают необходимые процедуры. Ночью дети остаются одни и рассказывают друг другу страшные истории. Утром суровые санитарки не дают возможность проникнуть в больницу матерям. Постепенно наступает торжественный день выписки, родители радуются, поздравляют с выздоровлением.

Длительность 20 – 30 минут.

**2.«Жмурки».**

Ход: по очереди каждому из играющих завязывают глаза, и он начинает искать партнеров по игре. В комнате расставлены в беспорядке стулья, мягкая мебель, кубы, другие предметы. Игроки на счет 1 – 2 – 3 разбегаются по комнате и застывают на месте. Перебегать запрещается, можно только приседать, нагибаться, чтобы не быть обнаруженным, но не выдавать себя шумом.

Кто обнаружен, тот отходит в заранее условленное место.

Длительность 10 – 12 минут.

**3.** **«Коридор любви».**

Заключительная игра на формирование открытости, доверия.

Ход: участники встают в один общий коридор друг напротив друга, один участник входит в этот коридор подходит к первому участнику, который говорит ему на ухо – «дарит» любовь или показывает жестом, обнимает. Таким образом ведущие проходят весь коридор, переходя от одной стороны к другой и получая свои порции «любви», встает в конце. А с начала коридора идет следующий игрок и т. д.

В конце игры спрашивают ощущения, чувства у родителей, затем у детей.

Длительность игры 12 минут.

**4. «Рисуем»** родители и дети рисуют на одном листе «наша семья» потом делятся впечатлениями.

**5. «Награждение».**

Родители отмечают положительные стороны детей, что нового они в них увидели, оценили. Так же дети отмечают свои чувства (любви, добра и т. д.). Родители дарят подарки, сувенирчики. Психолог раздает дипломы об отличном прохождении курса «веселая игра», отмечая каждого ребенка похвалой.

**2.2 Сравнительный анализ проявления страхов детей на констатирующем и заключительном этапах исследования**

Ознакомившись с большим количеством литературы и выдвинув гипотезу, поставила перед собой следующие задачи:

1. Составить пакет методик, выявляющих основополагающие страхи у детей.

2. Диагностика детей старшего дошкольного возраста.

3. Составление коррекционной программы и ее проведение.

Для диагностики выбраны следующие методики:

- «Опросник спектра страхов» А. И. Захарова

Цель: выявить основополагающие страхи. Были опрошены дети и их родители.

- «Неоконченное предложение» Г. Я. Кудрина.

Цель: получение дополнительных сведений о причинах страхов, беспокойства ребенка. Ребенку предлагается послушать предложение и сразу, не задумываясь, продолжить его первой пришедшей в голову мыслью.

- Проективная методика «Рисунок семьи» Е. И. Рогов «Настольная книга практического психолога».

Цель: исследование межличностных отношений ребенка с родителями.

Инструкция: нарисуй свою семью красками или карандашами.

- Проективная методика предложенная А. И. Захаровым «Что мне сниться страшное».

По результатам диагностики («Опросника страхов» Захарова А. И.) получены следующие данные: у 50% детей слишком большое количество страхов и повышенная тревожность. У 50% детей страх соответствует возрастным особенностям детей (то есть сумма баллов не превышает девяти).

Это подтверждает и методика «Неоконченное предложение». Результаты показали высокий уровень тревожности у 16 детей: это составляет 57% и средний уровень тревожности 12 детей – 43%. Если рассмотреть ответы на каждое «неоконченное предложение», то получится неутешительный результат. Так на вопрос «Мои сны…» 50% детей отвечают: «боюсь», «страшные». На предложение «Боюсь…» 45% детей отвечают: «страшилок, приведений». А на два вопроса «Не люблю, когда меня…» и «Плачу, когда…» дети отвечают однозначно: «Бьют и ругают» - 63%.

Наглядно эти проценты может показать проективная методика «Рисунок семьи» (дальше в исследовании участвуют те 50% детей, у которых с помощью двух перечисленных выше методик выявлены страхи).

71% детей нарисовали семью разрозненно (предметы между членами семьи, самого себя рисуют с растопыренными руками, как бы защищаясь; сильная частая штриховка; себя рисуют очень маленькими по отношению к другим фигурам; у детей нет твердой почвы под ногами – они не уверены в себе; рисуют не всех членов семьи, в большинстве упускают отца, отвечая на вопрос: «А он на работе», «Он ушел к другой тете», «Не хочу рисовать») – все это указывает на неблагоприятные межличностные отношения ребенка с семьей.

29% - детей рисуют семью взявшись за руки, общий эмоциональный настрой рисунка – положительный, но выдает всю эту картину штриховка, что говорит о тревожности.

Из методики «Что мне снится страшное» видно, больше всего детей беспокоит «быть уничтоженным во время нападения чудовищ», одиночества, боли, то есть страх смерти, который дети начинают осознавать в 6-8 лет.

Из этих рисунков так же выявляется напряженность во взаимоотношениях детей и родителей.

После завершения обследования составил коррекционную группу – экспериментальная и контрольная группа: по 7 детей. В экспериментальную группу включены дети, которые набрали (по опроснику Захарова А.И.) свыше 17 баллов – можно предположить о развивающемся неврозе. В контрольную группу включены дети, которые набрали большое количество баллов (свыше 9, но меньше 17).

Полученные данные по методике А. И. Захарова.

Задача: сравнить средний уровень страха в экспериментальной группе до коррекционной работы со средним уровнем страха после коррекционной работы.

Математические вычисления показали, что наблюдаемое больше критического: Z набл > Z крит (3,4 > 2,32).

экспериментальная группа

А группа контрольная показала по истечению двух месяцев: Z набл < Z крит (0,4 < 2,32)

Можно сделать вывод: в экспериментальной группе уровень страхов понизился и следовательно данная коррекционная программа составлена эффективно (то есть подвижная игра и изодеятельность отреагируют детские страхи).

Результаты обследования детей приведены в таблице №1

По опроснику А.И. Захарова выявлены следующие страхи:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Страх… | Кол-во детей ответившие положительно | Процентное соотношение  % |
| Одиночества | 8 | 28,5 |
| Нападения | 15 | 53,5 |
| Заболеть, заразиться | 12 | 42,8 |
| Умереть | 24 | 85% |
| Смерти родителей | 23 | 82,1 |
| Каких – то людей | 10 | 35 |
| Мамы и папы | 4 | 14,2 |
| Того что накажут | 9 | 32,1 |
| Сказочных героев | 12 | 42,8 |
| Опоздать | 5 | 17,8 |
| Перед сном | 11 | 39,2 |
| Страшных снов | 13 | 46,4 |
| Темноты | 12 | 42,8 |
| Животных | 14 | 50 |
| Транспорта | 9 | 32 |
| Стихии | 11 | 39,2 |
| Высоты | 13 | 46,4 |
| Глубины | 11 | 39,2 |
| Замкнутого пространства | 6 | 21,4 |
| Воды | 12 | 42,8 |
| Огня | 5 | 14,8 |
| Пожара | 13 | 46,4 |
| Войны | 7 | 25 |
| Открытого пространства | 5 | 17,8 |
| Врачей | 10 | 35 |
| Крови | 13 | 46,4 |
| Уколов | 7 | 25 |
| Боли, неожиданных звуков | 6 | 21,4 |

***Задача:***Сравнить средний уровень страха в группе до коррекционной работы, со средним уровнем страха после коррекционной работы.

***Обозначения:*** Хдо – средний уровень страхов в группе до эксперимента

Хпосле – средний уровень после коррекционной работы.

***Если:***Хдо < Хпосле - работа не эффективна.

Хдо > Хпосле - работа эффективна.

***Формула:***Хдо = i=1 xi - аналогично Х после n находится.

Экспериментальная группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ребенок | Хдо | Хпосле |
| Шм… | 25 | 13 |
| Хр… | 19 | 9 |
| Ак… | 19 | 10 |
| Бр… | 19 | 9 |
| Щег.. | 18 | 8 |
| Ив… | 19 | 10 |
| Гр… | 20 | 12 |

Контрольная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ребенок | Хдо | Хпосле |
| Ан… | 15 | 15 |
| Ло… | 16 | 15 |
| Си… | 15 | 14 |
| Лю… | 14 | 15 |
| Фе… | 16 | 15 |
| До… | 15 | 15 |
| Ко… | 13 | 13 |

Вывод: т. к. Zнабл. > Zкрит. (3,4 > 2,32) в экспериментальной группе, то Хдо > Хпосле; (0,4 < 2,32) контрольная группа т.е. средний уровень страха понизился и следовательно данная коррекционная программа составлена эффективно.

**Заключение**

Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства, чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации их психики.

В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых для этого условиях те же игры, в которых могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством, опасностью. Играя, ребенок может получить травму, испугаться. Впоследствии этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх-это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая ни каких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем, есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией.

Исследования, которые были проведены показали, что, работая с тревожными детьми, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Тревожные дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого.

Достаточно высокий уровень тревожности характерен для периода поступления в школу, особенно первых месяцев учёбы. Однако, после адаптационного периода, который продолжается обычно в первой и второй четверти положение меняется. Эмоциональное самочувствие стабилизируется.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Опрошенные дети в младшем школьном возрасте от 7 до 10 лет боятся: оставаться одни дома, заболеть, умереть, сказочных персонажей, темноты. Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). Психологи выделяют способы преодоления тревожности и страхов у детей. Для этого существуют целые комплексы приёмов, упражнений.

В любом классе обязательно есть тревожные дети или дети, которые испытывают страхи в различных областях деятельности. Учитель, работая в таком классе, должен проводить работу по снятию школьной тревожности и страхов. Занятия проводятся используя отдельные методы и приёмы. Эта работа будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребёнка со стороны окружающих.

Данная работа показала, что уровень страхов у детей понизился и следовательно данная коррекционная работа составлена эффективно.

В этой работе удалось преломить данные установки.

**Список использованной литературы**

1. Аллан Фромм «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации» – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,1997;

2. Вайзман Н. «Реабилитационная педагогика» - М.,1996 г.

3. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» – М., «Просвещение», 1993;

4. Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей» - Изд-во «Союз», СПб., 2000;

5. Изард К. «Эмоции человека» - М.,1980 г.

6.Левис Ш., Левис Ш. «Ребёнок и стресс» – С-П.,1997 г.

7.Макарова Е.Г. «Преодолеть страх или искусство - терапия» – М., «Школа-Пресс», 1996г.

8. Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» - СПб: Изд-во «Речь», 2000.

9. Овчарова Р.В. «Практическая психология» - М., Т.Ц. «Сфера»,1996г.

10. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000;

11. Спиваковская Алла «Психотерапия: игра, детство, семья» Том 2 – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000;

12. Чистякова М., «Психогимнастика»

13. Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии.- 1989 г, -N 4.

14. Каган В. Е. Аутизм у детей.— Л., 1981.

**Диаграмма распределения страхов.**



Рисунок:

1 – страх смерти.

2 – смерти родителей.

3 – страх нападения.

4 – страх животных.

5 – страх заразится, заболеть, бабы яги, кощея, темноты.

6 – страх стихии, глубины.

7 – страх чужих людей, врачей.

Сравнительная диаграмма:

