Южно-Уральский Государственный Университет

# ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА

**по Психологии детско – родительских отношений**

**на тему: *«ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ»***

# Выполнил: студент 5 курса

## группа ПЗ-502 Козлов Е.С.

**Проверила: Марковская И.М.**

**г. Челябинск**

**2002 год**

**Содержание:**

**1 часть**

1. Введение
2. Страх и тревожность:
   1. определение;
   2. сходство и отличие
3. Классификация страхов
4. Проявления страхов
5. Страхи характерные для старшего дошкольного возраста
6. Поведение родителей или как помочь ребенку в преодолении страхов?

**2 часть**

1. Эксперементальное исследование
2. Список 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 тревожаться, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д.

Во всех этих случаях речь идет о страхах.

### Страх и тревожность

«**Страх** – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (Спиваковская А., Т.2, 1999).

«**Страх –** аффективное(эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (Захаров А.И., СПб., 2000).

В самом общем виде эмоции страха возникают в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. 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).

Гораздо больше распространены **внушенные страхи**. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом, подчеркнуто, эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не гладь – укусит» и т.д. У ребенка возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Если запугивать ребенка «на всякий случай», то он теряет спонтанность поведения и уверенность в себе. К числу внушенных страхов можно отнести страхи, которые возникают у очень беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти , болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатляются в его психике.

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. В отличие от страха **тревога** – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности (Спиваковская А.).

И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями.

Таким образом, если **страх** – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и для благополучия человека, то **тревога** – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

«Страх можно также рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия непропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги.» (А.И. Захаров, СПб. 2000).

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги (Прихожан А.М., Москва-Воронеж, 2000).

**Классификация страхов**

Страх условно делится на ситуативный и личностный.

**Ситуативный страх** возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

**Личностно обусловленный страх** предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуатиный и личностно обусловленный стахи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх **реальный** и **воображаемый**, **острый** и **хронический**. Реальный и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностямиличности.

Несмотря на то, что **страх** – это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объетом страха.

На **патологический** **страх** указывают его крайние, драматические стороны выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясения) или затяжное, навязчивое, труднообратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности.

**Проявления страха**

Иногда выражения страха так очевидны, что не передаются в комментариях, например ужас, оцепинение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость на определенную тему.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства.

Состояние беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательные возбуждения, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. Типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звуки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны: медлительность, скованность и «топтание на одном месте». Речь невыразительна, мышлениние инертно, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне услтает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон беспокойный, часто бывают сноговорения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения. Общение избирательно, затруднительны контакты с незнакомыми людьми.

Хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшается его самочувствие и осложняются отшения с окружающими людьми.

При длительном действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции.

**Страхи характеные для старшего дошкольного возраста**

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: «Откуда все взялось?», «Зачеи люди живут?». В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними, целенаправленными. Формируется система ценностей «Ценные ориентации», чувства дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. Для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе (А.И.Захаров, СПб 2000).

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Боязнь умереть это возрастное отражение формирующейся концепции жизни. Ее точкой отсчета является рождение, тайна которого постигается в общих чертах к началу старшего дошкольного возраста, а концом – смерть, осознание неизбежности которой приходит впервые и проявляется соответствующим страхом. Подобная динамика развития мышления является откликом на формирование категории времени и пространства. Это выражается умением определять в общих чертах время далекое и близкое, воспринимать себя в состоянии постоянных возрастных изменений, допуская, что они ограничены временем, то есть имеют свои пределы. В ответ на это и проявляется страх смерти как аффективно – заостренное выражение истины самосохранения.

О том, что ребенок боится смерти, можно догадаться по наличию, связанных со смертью страхов, прежде всего испытываемых во сне «страшных снов», боязнь нападения, огней, пожаров, боязнь заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков). Испытываемый страх перед Змеем Горынычем, который «дыхнет и все горит», есть не что иное, как замаскированный ужас, вызываемый огнем и пожаром. В это же время дети заметно бояться змей, укус которой смертелен, крайне болезненно переносят операции, а также болезнь и сметь даже не очень знакомых людей.

Появление страха смерти означает появление постепенное завершение «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессметие. Исчезновение страха перед кощеем бессмертным в старшем дошкольном возрасте свидетельствует о том, что стал «простым смертным» в представлении детей и потому перестал их пугать. Категория смерти в 6 и 7 лет – это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Начало посещения школы подводит своеобразную черту под концепцией жизни и смерти, превращая последнюю как уже пережитое чувство в единую концепцию жизни. Новая социальная позиция школьника способствует переключению внимания на более конструктивные цели. Уже с первого класса страх смерти перестает звучать как аффект или мысли, вызывающие беспокойство. Однако, у эмоционально чувствительных детей подобный стах может давать о себе знать в виде необъяснимой для окружающих боязни покойников, Черной Руки, скилетов и Пиковой Дамы.

Обычно уже в 8 лет дети боятся уже не столько своей смерти, сколько смерти своих родителей. Меньше всего подвержены страхам мальчики в 4, а девочки в 3 года, то есть в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте количество страхов у мальчиков, а особенно у девочек достаточно больше.

Выделим **факторы участвующие в возникновении ст**рахов:

* наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
* тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
* излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятие детей;
* большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
* отсутствие возхможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
* конфликтные отношения между родителями в семье;
* психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
* психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Итак, мы рассмотрели **возрастные страхи**, то есть страхи возникающие у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенности их психического и личностного развития.

Кроме возрастных существуют **невротические страхи**, которые имеют существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (то есть невротические страхи – это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротическими страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. При неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что вместе взятое неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в общении со сверстниками.

Страх смерти ввиду его распространенности в старшем дошкольном возрасте не имеют существенных количественных различий у детей с неврозами и у здоровых сверстников. Различия носят качественный характер и сводятся в основном к аффективному заострению тесно связанному с боязнью смерти страхов нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек); стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый , а не просто возрастной характер и представляют собой отражение лежащего в их основе стахе смерти. В своем невротическом звучании этот страх означает боязнь быть ничем, то есть не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть и сгореть в огне, погибнуть во время стихийныхбедствий, получить невосполнимое увечье и т.д.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искаженоэмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. Поэтому лежащая в основе невроза страха боязнь смерти всегда свидетельствует о наличии серьезных эмоциональных проблем, которые не могут быть разрешены самими детьми. И прежде чем оказывать помощь таким детям, нужно разобраться в их переживаниях.

Ближе к 7 и особенно к 8 годам при большом колличестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятиым требованиям и нормам. Все это указывает на возрастающую социальную детерминацию страхов, выражаемых опасением быть не тем, кого любят и уважают, то есть на их социально-психологическую обусловленность. Поэтому страх быть не тем чаще всего встречается не только у эмоционально чувствительных детей с развитым чувством собственного достоинства, но именно у тех из них кто внутренне ориентирован на социальные нормы и стремится соблюдать их.

Максимального возратсного развития страх быть не тем достигается в младшем школьном возрасте – от 8 до 11 лет, когда дети втягиваются в учебу, с интересом овладевают новыми знаниями, серьезно относятся к своим обязанностям школьника и переживают по поводу отметок.Если социально опосредованный страх быть не тем возникает уже в старшем дошкольном возрасте, то он, как большое число страхов, будет больше выражен при тревожно-мнительных характерах родителей и соответствуещем стиле их отношений с детьми.

У детей старшего дошкольного возраста и младшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий (А.И.Захаров, М., 1993).

**Выявление страхов**

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «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 «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его переодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая 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, Кащея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;*
10. *опоздать в сад (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, землятресения, наводнения (страхи стихии);*
17. *когда очень высока (страх высоты);*
18. *когда очень глубока (страх глубины);*
19. *в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (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. *уколов;*
28. *боли (когда больно);*
29. *неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом).»*

Есть еще два страха – сделать что-либо не так, неправильно (плохо у дошкольников) и не успеть – можно определить дополнительно. Вместе со страхом опоздать (№10) подобная триада страхов указывает 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 отсчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных детей и подростков.

***Среднее количество страхов***

Возраст (лет)

3

4

5

6

7(дошкольник)

7 (школьник)

8

9

10

11

12

13

14

15

Мальчики

9

7

8

9

9

6

6

7

7

8

7

8

6

6

Девочки

7

9

11

11

12

9

9

10

10

11

8

9

9

7

Из таблицы видно, что существенно увеличивается количество страхов в старшем дошкольном возрасте. По сравнению с мальчиками суммарное число страхов у девочек больше как в дошкольном, так и в школьном возрасте (Захаров А.И., СПб. 2000).

# Поведение родителей или как помочь ребенку в преодолении страхов?

А.Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счатья (А.Спиваковская, СПб Т.2, 1999).

А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к стаху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей». (А.Фромм, Екатеринбург, 1997)

**Эксперементальная часть**

Стремление рисовать присуще детям старшего дошкольного возраста. Оно свидетельствует о развитии мышления и потребности выразить себя. Рисование, как игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокий, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное перживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Для определения эмоциональных отношений в семье и выявления отношения ребенка к членам семьи используется методика Рисунок «Семья».

Беседа

Рисунок «Чего ты боишься больше всего?»

**Список литературы:**

1. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» – М., «Просвещение», 1993;
2. Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей» - Изд-во «Союз», СПб., 2000;
3. Аллан Фромм «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации», Томас Гордон «Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности». – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,1997;
4. Алла Спиваковская «Психотерапия: игра, детство, семья» Том 2 – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000;
5. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000;
6. И.М.Марковская «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» - СПб: Изд-во «Речь», 2000.