

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ—  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю  
Заведующий кафедрой  
Н.В. Басалаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« 04 »      06 2021г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

**ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Руководитель	<u>Н.В. Басалаева</u> подпись, дата	зав. каф., канд. психол. наук должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>В.Г. Сабурова</u> подпись, дата		<u>В.Г. Сабурова</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Диагностика и коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста».

Консультанты  
по разделам:

_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Казакова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Диагностика и коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 источника, 8 таблиц, 6 рисунков, 3 приложения. Объем работы составляет 66 страниц.

СТРАХ, КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ, СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, КЛАССИФИКАЦИЯ СТРАХОВ, ДЕТСКИЕ СТРАХИ.

Актуальность данной темы заключается в том, что именно страхи лежат в основе многих психологических трудностей детства. Изучение данной проблемы способствует пониманию возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Детские страхи являются первостепенными в изучении данного явления, так как именно в этот период закладывается фундамент восприятия страхов взрослыми людьми.

Цель данного исследования является изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста и возможности их коррекции.

Обобщая результаты исследования уровня страхов у детей старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что у 62,5% детей возрастной страх не соответствует норме. Для таких детей характерна эмоциональная напряженность, они испытывают чувство тревоги. На основе результатов первичной диагностики нами была разработана система занятий, направленная на коррекцию страхов у старших дошкольников.

Результаты повторной диагностики старших дошкольников свидетельствуют об эффективности реализации системы занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста.....	8
1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к проблеме детских страхов.....	8
1.2 Причины и проявление страхов у старших дошкольников.....	12
1.3 Методы коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста.....	18
2 Экспериментальное изучение и коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста.....	23
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	23
2.2 Описание системы занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста.....	31
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	37
Заключение.....	46
Список использованных источников .....	48
Приложение А Конспекты системы занятий по коррекции страхов у старших дошкольников.....	52
Приложение Б Буклет «Детские страхи и способы их коррекции».....	65
Приложение В Результаты повторной диагностики, полученные по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова).....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Страх представляет особый интерес для психологической науки, что связано с широким распространением данной эмоции среди людей. Однако, несмотря на негатив, который, на первый взгляд, несет в себе данная эмоция, страх является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека, необходимой составляющей для познания окружающего мира.

В последние годы ученые отмечают увеличение детей со страхами, тревожностью и повышенной возбудимостью. Детские страхи имеют временный характер и обусловлены возрастными особенностями.

В будущем, на психологическом и эмоциональном развитии ребенка могут негативно сказаться сохраненные с детства страхи. Страхи могут являться предпосылками для проявления неврозов и всевозможных психических расстройств. Изучение страхов дает возможность правильной и своевременной коррекции данной проблемы. Следовательно, важно вовремя обратиться к специалисту, чтобы принять меры в преодолении и коррекции наиболее выраженных страхов у ребёнка.

В связи с актуальностью проблемы целью данного исследования является изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста и возможности их коррекции.

Объект исследования – детские страхи.

Предмет исследования – коррекция страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста.
2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и реализовать систему занятий, направленную на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: проективный метод (методика «Страхи в домиках» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова) и методика «Сказка» (автор - Луиза Дюсс)).

3. Методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов.

Методологической основой выступили труды отечественных психологов, таких как: А. И. Захаров, Е. П. Ильин, А. М. Прихожан, исследующих причины и особенности проявления страхов у детей.

Экспериментальная база исследования представлена МБДОУ д/с №9 «Звёздочка» города Енисейск. В исследовании приняли участие 16 детей (8 девочек и 8 мальчиков) из старшей группы «Акварельки».

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь - декабрь 2020 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы проявления страхов у детей старшего дошкольного возраста, определение категориального аппарата, выявление причин и проявлений страхов у старших дошкольников, определение методов и выборки экспериментального исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста.

2 этап (январь – апрель 2021 г.) – организация первичной диагностики, направленной на изучение страхов у дошкольников, разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста.

3 этап (май 2021 г.) – организация повторной диагностики, направленной на изучение страхов у детей дошкольного возраста, сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что предпринята попытка к структурированию диагностического инструментария по проблеме страхов у детей в старшем дошкольном возрасте, разработана и апробированна система занятий, направленная на коррекцию страхов детей старшего дошкольного возраста, которая может быть применена в практической деятельности психологов и педагогов дошкольных образовательных организаций, специалистов психологических центров.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающий 44 источника, и 3 приложения. В работе содержится 8 таблиц, 6 рисунков. Общий объем работы составляет 66 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к проблеме детских страхов

Проблема страхов пользуется актуальностью, как у отечественных, так и у зарубежных психологов. Это связано с ее широким распространением в современном обществе. Сложно представить человека, никогда не испытывающего чувства страха.

В настоящее время существуют различные трактовки понятия «страх».

Датский философ и теолог С. Кьеркегора трактует страх, как конкретную эмпирическую боязнь [26].

С точки зрения А. Д. Битнер, страх - самая сильная эмоция, являющаяся базовым инстинктом [6].

По определению российского психолога Е. П. Ильина, страх – эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека на переживаемые им мнимые или реальные опасности, либо бессознательным чувством тревоги, связанным с предчувствием реальной опасности [18].

Согласно, точки зрения Г. Крайга, страх - состояние опасения, сфокусированное на различных угрозах, которые легко распознать, проанализировать и противостоять им [25].

Академик В. В. Лебединский дает следующее определение: страх – это проявление естественного рефлекса и пассивно-оборонительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения [27].

Как указано в толковом словаре русского языка С. И. Ожегова, страх – это очень сильный испуг, сильная боязнь [32].



Определение страха тесно связано с понятием «тревожность», однако в настоящее время принято разграничивать эти термины. Это обусловлено тем, что страх сегодня позиционируется, как боязнь реальной угрозы, в то время как «тревожность» характерна для переживаний, имеющих в большей степени воображаемый характер.

Страхи существуют всегда и человек подвержен им в любом возрасте. Однако детские страхи представляют наибольший интерес для исследователей данной области, так как именно в период взросления страхи могут оказать наибольшее влияние на личностные качества индивида.

В детском возрасте страхи могут вызвать различные обстоятельства, например, громкий звук, темная комната, неожиданный шорох и т.п.

Отечественными психологами рассматриваются различные классификации страхов. Как отмечает А. И. Захаров, страхи делятся на врожденные и приобретенные.

Врожденные страхи являются характерными для той или иной возрастной группы детей. Например, в трехлетнем возрасте у детей начинает бурно развиваться воображение. В связи с этим, для них присущ страх, сформированный собственными фантазиями. Для детей в возрасте семи лет наиболее характерна боязнь смерти, своей либо близких родственников, т.к. именно в этот период ребенок начинает осознавать, что человек не вечен, соответственно это вызывает страх.

Приобретенные страхи являются следствием какого-либо конкретного события, либо воздействия объекта на ребенка. Например, ребенок испытывает страх при виде собаки, так как когда-то она его укусила, либо родители запугивали ребенка в воспитательных целях, что в последствии оказало сильное эмоциональное впечатление негативного характера [13].

В работах А. И. Захарова детские страхи классифицируются по возрастным группам [12]. Данная классификация представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация страхов по возрастам (автор – А. И. Захаров)

Возраст	Страх
0-1.5 мес.	Громкие звуки, отсутствия матери
7-12 мес.	Незнакомая обстановка и чужие люди
1-3 года	Страх наказания, темноты, самолётов, поездов, животных и укулов
3-5 лет	Триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства, страхи наводнения, пожара, грозы
5-7 лет	Страх героев мультфильмов и сказок, нападения, жутких снов

В своих исследованиях З. Фрейд характеризует страх, как продукт, выработанный вследствие биологической и психической беспомощности ребенка. Он считает, что истоки страха берут свое начало в младенчестве, а в дальнейшем, по мере взросления, зависимость ребенка от родителей сокращается, что также влечет за собой новую волну страхов. Затем следует страх совести, социальный страх, и последняя составляющая данной теории, по мнению Фрейда, не что иное, как страх смерти. Фрейд также считает страх неотъемлемой частью для человеческой эволюции. Страх необходим для развития, социализации и самосохранения. Фрейд, также считает, что для каждого возраста присущи определенные страхи, а патологический страх характеризует, как страх, приобретенный человеком в одной возрастной группе, и перешедший в другую. То есть детские страхи, являются нормальной реакцией ребенка, но для взрослого человека эти страхи будут относиться к патологии [42].

По мнению Анны Фрейд, глубокое изменение в психологии детских страхов приходится на возраст семи лет, когда у ребенка формируется свое «Я», борющееся с инстинктами. В своих работах на данную тему А. Фрейд определяет, что родители, оберегая ребенка от негативных воздействий внешних факторов, закладывают в него страхи перед собственными инстинктами. Тем самым дети воспринимают свои инстинктивные импульсы как нечто опасное, за что можно получить наказание. То есть угроза тех, кто

воспитывает ребенка, порождает страх перед внешним миром. В более старшем возрасте страх, обусловленный объективной тревогой отступает и на смену ему приходит страх собственных инстинктов [3].

Можно сделать вывод о том, что, по мнению Анны Фрейд, страх возникает в процессе борьбы собственного «Я» и инстинктивных импульсов. Когда «Я» превосходит импульсы, проявляется страх к внешнему миру, когда импульсы начинают превосходить «Я», проявляется чувство вины по отношению к защите, вызванной желанием уберечь от внешних факторов воздействия.

Анна Михайловна Прихожан, изучающая проблему взаимосвязи страхов и тревожности в детском возрасте, выделяет три основных аспекта в рассмотрении данного вопроса [35].

Первый аспект она связывает с постоянным увеличением и видоизменением страхов. На протяжении всей человеческой жизни объекты, которые являются источником чувства страха, интерпретируются, их становится больше. К факторам внешнего воздействия у истоков человеческой жизни можно отнести влияние внешней среды, а также высших сил и тому подобное, сегодня к ним относятся достижения в науке и технике. К внешним факторам присоединяются факторы внутренних страхов человека, страхов перед самим собой. Тревога и страх начинают борьбу с проблемами, вызванными новообразованными трансцендентными силами и к этой борьбе подключаются тревога и страх, замкнутые внутри человека.

Следующий аспект связан с понятием надежды. Данное понятие с древних времен человечества находится в тесной связи со страхом и тревогой. Надежда отличается по своим свойствам, и направлена в будущее, она не имеет непосредственно побудительного характера. Именно в слиянии страха и надежды многие авторы считают, что страх и тревога будут нести ценность для человеческого опыта переживаниями.

И третий аспект связан с оценкой страха в жизни человека. Страх и тревога рассматриваются философами и психологами как позитивные моменты

в природе человеческой организации. Страх играет большую роль не только как сигнализатор, но и выполняет социальные функции, необходимые для человеческой жизни. Социальные санкции позволяют контролировать действия людей, вызывая у них тревогу и страх, а, впоследствии, принятие, понимание и преодоление. Все это способствует самой значимой функции для человека: они дают возможность прожить осмысленную жизнь, не впадая в состояние, сопровождающееся животными инстинктами, то есть и делают человека человеком [35].

Таким образом, вслед за Е. П. Ильиным, определяем страх как эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека на переживаемые им мнимые или реальные опасности, либо бессознательным чувством тревоги, связанным с предчувствием реальной опасности.

## **1.2 Причины и проявление страхов у старших дошкольников**

Для родителей ребенка любого возраста очень важно найти причину, вызвавшую страх. Ведь страхи детей порождают большое беспокойство не только у тех, кто их воспитывает, но и у самих детей. Родители часто пытаются объяснить причину боязни своего ребенка обстоятельствами, которые, на их взгляд, вселили в него чувство страха, например, незнакомый человек, темная комната и др. Но эти обстоятельства могут являться не самой причиной страха, а лишь поводом для него.

Как отмечает А. М. Прихожан, ребенка охватывает чувство страха по определенным причинам [35]. Рассмотрим, какие именно причины выделяет автор.

Страхи могут быть вызваны конкретным случаем. Ребенок может испугаться определенной ситуации, и в дальнейшем он будет испытывать боязнь повторения этого момента. Такие страхи достаточно легко поддаются

коррекции, однако, для детей с повышенным чувством мнительности и тревожности такой страх может перерасти в фобию.

Еще одной причиной детских страхов является обстановка, в которой живет ребенок. В семьях, где родители часто прибегают к ссорам, дети начинают чувствовать свою вину в этом, соответственно, у ребенка в подсознании формируется чувство боязни. Такие дети чаще всего тяжело идут на контакт со сверстниками, их не принимают в коллективе, и обижают. В результате ребенок начинает бояться садика, школы. К данной причине можно также отнести запугивание со стороны сверстников, которое со временем вызывает чувство боязливости [35].

По мнению А. Н. Фокиной, одной из распространенных причин детских страхов могут являться страхи, внушаемые со стороны взрослых. Родители, пытаясь оградить ребенка от негативных внешних факторов, вселяют ему страхи, сами об этом не задумываясь. Очень часто можно услышать, как мама на детской площадке говорит ребенку: «Не беги – упадешь», «Не трогай – укусит» и т.п. Глубоко в подсознании ребенка сохраняется только второе слово, которое вызывает тревогу. Тревога может распространиться на все ситуации похожего характера, закрепив тревогу чувством страха. Фобии такого характера необходимо корректировать в детском возрасте, иначе они могут преследовать человека всю сознательную жизнь [41].

С точки зрения А. И. Захарова, причинами детских страхов, в которых непосредственно виноваты родственники, являются:

- боязнь взрослыми чего-либо;
- частое напоминание ребенку о его страхах, колкости и насмешки над боязнью чего-либо;
- авторитарное поведение взрослых по отношению к ребенку;
- отсутствие душевных разговоров с ребенком;
- присутствие пугающего объекта в жизни ребенка, его постоянство;
- чувство одиночества, которое связано с отсутствием друзей, занятостью родителей;

- наказание за любое проявление эмоций (смех, слезы и так далее);
- неблагополучная обстановка в семье, неполная семья;
- гиперопека родителей над ребенком [13].

Во всех перечисленных случаях помочь ребенку, в первую очередь, могут взрослые, которые его воспитывают, изменив свое поведение.

Также А. И. Захаров считает причиной, вызывающей страхи не характерные для возраста ребенка, или очень сильные страхи, входящие в возрастные рамки, является расстройство психики. Такой симптом невроза требует обязательного и незамедлительного лечения [14].

По мнению Е. А. Коненко, также одной из причин страхов ребенка может стать фантазия, присущая данному возрасту. Увлекаясь фантастическими книгами, мультиками и ужастиками ребенок порождает в своем сознании существование потустороннего мира. На фоне этого появляется бессонница, ребенок становится трусливым. Примером такой боязни может служить страх темной комнаты, где ребенок, в образах мебели, воображает себе страшных персонажей. В зависимости от эмоциональной устойчивости ребенка такие страхи могут пройти бесследно, а могут вызывать нервные расстройства [22].

Как отмечает Ю. А. Кочетова, ребенок копирует реакцию взрослых, что также является причиной возникновения страхов. При ситуациях чрезвычайного характера ребенок реагирует в первую очередь на поведение взрослых. В зависимости от того, спокоен взрослый или напуган, ребенок формирует свой устойчивый образец поведения [24].

Н. Н. Калацкая, А. Н. Малахова и А. В. Минаева в своих исследованиях доказали влияние реакции взрослых на восприятие дошкольников во время чрезвычайных ситуаций. В зоопарк привезли редкое животное – экзотическую земляную свинью. Детей разделили на две группы. В первой воспитатели с чувством умиления рассказывали о необычном звере, говорили о нем только положительные слова. Во второй группе говорили о том, какой он страшный, злой и агрессивный. После проведения занятий в детском саду детей отвели в зоопарк. Посмотрев на животное, дети из первой группы испытывали радость и

восхищение, а воспитанники второй группы боялись подойти к клетке, испытывая страх [20; 29; 30].

У каждого человека в возрасте трех лет наступает эдипальная стадия развития. Данный термин в своих исследованиях впервые ввел Зигмунд Фрейд. Такое понятие трактуется как сознательное или бессознательное влечение к родителю противоположного пола. В легенде, о царе Эдипе, повествуется о том, как после рождения сына пророк предсказал царю, что его ребенок убьет отца и женится на своей матери. Для царя такое предсказание стало ужасающим, и он приказал слуге убить собственного ребенка. Но слуга ослушался царя и отдал мальчика крестьянину. Когда мальчик вырос, пророк и ему рассказал то роковое предсказание. И тогда сын царя покинул дом приемных родителей, отправившись странствовать. Однажды, в ходе своих странствований, он случайным образом убивает своего родного отца и женится на своей матери. А узнав об этом, всю жизнь мучается чувством вины [3].

Между эдиповым комплексом и детскими страхами имеется взаимосвязь. Рассмотрим, в чем она заключается. В данной проблеме имеет место половая принадлежность. Для ребенка мужского пола большое значение имеет любовь мамы. Он хочет, чтоб ее любовь принадлежала только ему, хочет быть объектом ее восхищения. Однако в семье есть человек, с которым необходимо разделять любовь и восхищение матери, это папа. И, неосознанно, мальчик начинает подражать своему отцу. Это вызвано желанием быть для своей мамы единственным. Ребенок считает, что если будет делать все как папа, мамина любовь будет принадлежать только ему. При этом не имеет значения, полная семья или мальчик растет без отца. В этом возрасте у ребенка бурно развивается фантазия, и он сам додумывает образ идеального родителя мужского пола и пытается быть похожим на него [3].

В полных семьях у мальчиков возникает желание даже развести родителей, чтоб как можно сильнее чувствовать свою значимость для мамы. Однако все эти моменты для ребенка не исключают его любовь к отцу. Он любит родителей одинаково сильно, для него они всемогущие. А всемогущий

для ребенка тот, кто может все, и, даже читать мысли. И мальчик, думая, что папа знает о его мыслях, испытывает огромное чувство вины и боится получить наказание за свои скверные мысли. Из этого вытекает патологическая боязнь отца. Даже про отца, который ни разу не поднял голос на ребенка, мальчик, в кабинете у психолога, может рассказать, что тот его систематически бьет.

В случаях с ребенком женского пола ситуация идентична, только его завоевание нацелено на любовь отца. Девочка становится капризной, пытается конкурировать с матерью, злится на нее. Но в то же время испытывает к ней любовь и чувство вины и страха [28].

Проявление возрастных страхов у детей является нормой эмоционального созревания. Однако, переносятся детьми эти страхи по-разному, в зависимости от внутреннего психологического состояния ребенка [31].

И. В. Ткаченко выделяет следующие причины детских страхов [39]:

1. Страхи родителей, которые переходят и к детям. В большинстве случаев родители неосознанно передают свои страхи ребенку, однако, есть категория страхов, основанных на осознанном их внушении. Так, например, взрослые, пытаясь уложить ребенка спать, запугивают его «Бабой-Ягой», или при непослушании пугают «злым полицейским».

2. Тревожность, которую испытывают родители в общении с ребенком.

3. Многие родители, предостерегая ребенка от опасностей, неосознанно вселяют в него страх к внешнему миру.

4. Всевозможные запреты воздействуют на ребенка так же, как и чрезмерное предостережение.

5. Угрозы со стороны родителей, которые не приводят к их реализации.

6. Испуг или шок, являющиеся психологической травмой для ребенка.

7. Конфликтная обстановка в семье ребенка.

Наиболее часто встречающейся причиной приобретенного страха является конкретная ситуация или событие, вызвавшее у ребенка чувство боязни, беспомощности, ужаса. Примером такого вида может служить страх, приобретенный ребенком в результате, того, что он застрял в лифте. Испытав



перечисленные негативные эмоции, дети, в дальнейшем, боятся заходить в лифт, ощущая страх [39].

Страх может быть приобретен в результате боязни конкретных объектов, негативных персонажей или людей. Такой вид легче других поддается коррекции, и если ребенок не встречает больше объекта своей боязни страх со временем, чаще всего, проходит сам по себе [16].

Третьей разновидностью является страх, приобретенный в результате запугивания взрослыми. Дети, которые воспитываются в семьях с конфликтной атмосферой, чаще других испытывают страх по отношению к животным, смерти, болезни, их наиболее часто беспокоят страшные сны, кошмары [39].

В современном обществе не менее глубокое воздействие на детское эмоциональное состояние оказывают средства массовой информации. Родителям необходимо контролировать, какую информацию ребенок получает из данных источников, следить за его реакцией на нее [17].

Для детей дошкольного возраста большим воздействием обладают не только средства массовой информации, но и литературные произведения. Ведь для дошкольников характерно бурное воображение. Поэтому родителям рекомендуется внимательно изучить книгу, предлагаемую для прочтения ребенку.

Таким образом, ученые выделяют разные виды страхов: природные, социальные, ситуативные и личностные страхи. Кроме того, А. И. Захаровым выделены основные причины детских страхов, такие как: частое напоминание ребенку о его страхах, колкости и насмешки над боязнью чего-либо, авторитарное поведение взрослых по отношению к ребенку, присутствие пугающего объекта в жизни ребенка, наказание за любое проявление эмоций, неблагоприятная обстановка в семье, гиперопека родителей над ребенком. Также, для детей старшего дошкольного возраста характерными являются проявления страха нападения, болезни, смерти, темноты, страшных снов, природных стихий, героев сказок и мультфильмов.

### **1.3 Методы коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста**

Для того, чтобы страхи, характерные для детского возраста, не перешли в страхи, сопутствующие взрослому человеку, т.е. не стали патологическими, необходима их своевременная коррекция [8].

С точки зрения Ю. А. Кочетовой и О. М. Штерц, коррекция представляет собой особую форму социально-педагогического воздействия, направленного на оптимизацию психического развития ребенка, а также оказание необходимой психологической помощи [24; 44].

Успешность коррекционной работы в устранении детских страхов в большей степени зависит от принципов, лежащих в ее основе. В психологии выделяют следующие принципы:

- принцип единства коррекции и диагностики;
- принцип «нормативности» развития;
- принцип коррекции «сверху вниз»;
- принцип системности развития;
- принцип вовлечения в работу родителей или лиц, воспитывающих ребенка и имеющих для него большую значимость [40].

Для того, чтобы устранить детские страхи необходимо знать причину их возникновения, а также психическое развитие человека. Структура страхов складывается из сочетающихся между собой механизмов их развития [43].

Для успешной коррекции страхов, вызванных внушением той или иной боязни внешнего мира, необходима не только непосредственная работа с ребенком, но и совершенствование климата в семейных отношениях между родителями. Борьба со страхами ситуационного характера требует комбинированного подхода, в то время как личностно обусловленные страхи поддаются устранению при помощи, оказанной непосредственно ребенку. Однако в любом случае, решение данной проблемы даст более плодотворные

результаты, если взрослые будут смотреть на нее глазами детей, то есть попытаются понять, что именно чувствует ребенок [37].

Таким образом, в основе коррекции детских страхов лежит понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, а также создание благоприятного климата в семье. В некоторых семьях родители начинают ругать ребенка за его страхи, что делать категорически запрещено. Дети дошкольного возраста полностью зависят от тех, кто их воспитывает, именно эти люди несут ответственность за то, как ребенок воспринимает окружающий мир, и насколько он способен противостоять внутренним и внешним угрозам.

Для того, чтобы помочь ребенку справиться со страхами, родителям необходимо наладить с ним доверительные отношения. Необходимо окунуться в жизнь ребенка, принять активное участие в его жизнедеятельности. Такое поведение поспособствует развитию в ребенке веры в себя, в свои силы [37].

Принятие ребенка таким, какой он есть, познание его чувств и желаний позволяют подойти к проблеме более индивидуально и результативно решить ее.

Выяснить причину, по которой ребенок испытывает чувство страха, разумнее всего во время доверительного разговора. Главное в этот момент, не заострять внимание на каких-либо определенных детских страхах. Это может вызвать обратную реакцию, то есть привести к внушению и фиксации.

Результат работы по устранению страхов у детей не всегда быстро проявляет себя, поэтому взрослым необходимо набраться терпения. Терпение является необходимым и безусловным фактором в работе с детьми [34].

Самым негативным моментом в решении проблем детского страха можно считать нестабильную обстановку в личностных отношениях между родителями, а также нервозное состояние каждого из взрослых в семье. Данный фактор препятствует борьбе с данной проблемой [37].

К основным методам коррекции детских страхов относятся:

- изотерапия;
- игровая терапия;

- сказкотерапия;
- музыкальная терапия.

Изотерапия даёт возможность визуализировать эмоциональное состояние, описывают его характер и увлечения, а также моменты, которые приносят ребенку переживания. В связи с этим, данную методику можно считать эффективной и простой в использовании [21].

Во время изотерапии у ребенка развивается воображение, мышление приобретает гибкость и пластичность. Развитое воображение дает ребенку возможность выразить в рисунке свое отношение к тому или иному персонажу, а также представить себя в его образе. Рисование помогает детям выпустить наружу свои накопленные внутренние переживания, раскрыть то, о чем мечтают и чего на самом деле желают. А также позволяет ребенку соприкоснуться со своей боязнью, посмотреть на травмирующие моменты, вызывающие страх с другой стороны, перестроить свое отношение к ним [10].

Изотерапия, в первую очередь, помогает скорректировать боязнь, связанную с воображаемыми страхами, то есть со страхами, которые не происходили в жизни ребенка, но могут произойти в его представлении. Страхи, связанные с конкретными событиями, которые в действительности происходили с ребенком, поддаются коррекции с меньшим успехом.

Основные приемы изотерапии:

- рисование своего страха;
- дорисовка «защитного объекта»
- закрашивание страхов;
- уничтожение страхов (смять или порвать листок с изображением);
- перевоплощение страха, то есть превращение его во что-то доброе [21].

Игровая терапия детских страхов строится на диалогическом общении взрослого и дошкольника. По мнению А. Спиваковской, есть два вида игровой терапии – игры в свободной форме, т.е. ребенок сам предлагает возможный сценарий и в директивной форме, когда ребенку предлагается конкретная

ситуация. В качестве объектов для данного метода используют структурированный и неструктурированный материал [37].

К структурированным материалам для игр относят кукол, предметы детской кухни, мягкие игрушки (выражают желание позаботиться о ком-либо), пистолеты, ружья (способствуют выражать агрессию), паровоз, трактор, телефон (использование коммуникативных действий). По своему предназначению такие материалы являются источником овладения социальными навыками и методами возможного поведения.

Неструктурированные материалы, такие как: песок, вода, тесто, пластилин, способствуют косвенному выражению эмоций ребенка благодаря сублимации самого материала [36].

В. И. Долгова в своих работах утверждает, что игровая терапия является единственно возможным способ в помощи тем, кто еще не освоил речь взрослых, их ценности и правила, кто смотрит еще «снизу вверх» в этом мире, но в мире своих фантазий является повелителем образов. Игра для ребенка является неотъемлемой частью его гармоничного развития [10].

Игровая терапия включает в себя следующие приемы:

- игровая театрализация;
- манипуляция с игрушками;
- игры в движении [36].

По мнению Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия, как метод коррекции страхов, включает в себя следующие приемы:

- ролевые игры;
- придумывание сказок (страшилок);
- переделывание сказок на новый лад [15].

Наиболее важным в терапии сказками является, то, что зло в них всегда несет наказание, а так же ребенок, сравнивая себя с героями сказок, осознает, что не только у него есть переживания и проблемы [15].

Как отмечает В. И. Долгова, главным достоинством сказок в коррекции детских страхов является следующее:

1. В сказках отсутствуют прямые нравоучения, нотации.
2. Имя главного героя и место события сказки не обязательно должны быть заданы.
3. Язык сказок содержит множество метафор и образность.
4. У ребенка вырабатывается чувство защищенности, благодаря победе добра над злом.
5. Расширение границ возможного, благодаря волшебным фрагментам сказочного мира [10].

По мнению Н. А. Корсаковой, одним из методов коррекции является музыкальная терапия. Данный метод основывается на прослушивании музыки. Чаще музыку используют одновременно с другими методами, например, рисованием под музыкальное сопровождение. Такое сочетание помогает ребенку успокоиться и расслабиться [23].

Дополняя вышесказанное, нами был рассмотрен алгоритм использования музыкальной терапии для коррекции страхов:

1. Необходимость расслабиться;
2. Соблюдить регламент времени, чтобы ребенок не устал;
3. Подобрать оптимальную музыку и громкость, в зависимости от цели;
4. После музыкальной терапии, необходимо отдохнуть.

Также для коррекции детских страхов используют индивидуальную музыкальную терапию, в которой присутствует три уровня: коммуникативный, реактивный и регулирующий. На первом уровне психолог находит контакт с ребенком, на втором прорабатывает страх, а на последнем закрепляют полученный результат борьбы со страхом. Все уровни реализуются под определенную музыку, от спокойной до веселой и иногда даже пугающей [23].

Таким образом, обобщая точки зрения отечественных и зарубежных психологов, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными методами коррекции детских страхов, являются: изотерапия, игровая терапия, сказкотерапия, музыкальная терапия.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование, направленное на изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста, проведено на базе МБДОУ «Детский сад №9 «Звёздочка» города Енисейск. В исследовании приняли участие воспитанники подготовительной группы «Акварельки» в количестве 16 человек, из которых 8 девочек и 8 мальчиков.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь 2020 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста.

2 этап (январь – апрель 2021 г.) – организация первичной диагностики, направленной на изучение страхов у дошкольников, разработка и реализация системы занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста.

3 этап (май 2021 г.) – организация повторной диагностики, направленной на изучение страхов у детей дошкольного возраста, сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.

Для исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста были использованы следующие методики:

1. Методика «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова).

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страха (страх темноты, одиночества, смерти и т.п.) у детей старшего дошкольного возраста, а также определение уровней страха.

В методике «Страхи в домике» содержится 29 формулировок детских страхов:

1) оставаться один дома; 2) нападения преступников; 3) болезни; 4) смерти; 5) смерти своих близких; 6) посторонних людей; 7) потерять родителей; 8) наказания от родителей; 9) злого персонажа из сказки, например Бабу-Ягу; 10) опоздать в детский сад; 11) засыпать; 12) страшных сновидений; 13) темноты; 14) каких-либо животных; 15) автомобильного или иного транспортного средства; 16) стихийного бедствия; 17) высоты; 18) глубины; 19) замкнутого пространства; 20) воды; 21) огня; 22) пожара; 23) войны; 24) больших площадей; 25) врачей; 26) крови; 27) уколов; 28) боли 29) резких звуков.

Предложенные формулировки для дошкольного возраста были оформлены в виде карточек, для удобства организации исследования страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать. Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически 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.

В ходе исследования по методике «Страхи в домике» детям было предложено два домика: черного и красного цвета и 29 предложенных формулировок детских страхов в виде карточек, ребятам необходимо было «расселить» в домики, соответственно своему отношению к ним. То, что пугает - в домик черного цвета, то, что не вызывает тревоги и боязни - в красный домик.

После выполнения данного задания, детям нужно было нарисовать на черном домике замок, для того, чтобы закрыть свои страхи, а ключ от этого замка потерять или выкинуть. Для выявления количества детей с повышенным уровнем страха производится подсчет «жителей» черного домика. Полученное значение сравнивается с нормативным показателем. Для девочек, соответствующих возрастной группе опрошенных, в норме максимальное



количество страхов не превышает девяти пунктов, для мальчиков - двенадцати [12].

2. Методика «Сказка» (автор – Л. Дюсс).

Цель: выявление уровня страха у детей.

Методика «Сказка» разработана швейцарским психологом Л. Дюсс. Предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методика состоит из 10 историй, которые зачитываются ребенку, затем ребенку задается вопрос. Интерпретация методики опирается на психоаналитическую концепцию, обязательно учитывается возраст ребенка.

Нами для диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста была использована история под №5 «Страх».

Методика предполагает анализ ответов, которые дают дети на поставленные вопросы, касающиеся главных героев сказки. По результатам анализируются ответы, имеющие характер типично нормальных, либо, несущие в себе тревожный акцент [29].

Важно обратить внимание на тон голоса ребенка, на то, насколько быстро (медленно) он реагирует, не дает ли поспешных ответов. Наблюдайте за его поведением, телесными реакциями, мимикой и жестами. Обратите внимание, в какой мере его поведение во время проведения теста отличается от обычного, повседневного поведения.

Типичными нормальными ответами в данном случае являются: «Не слушался родителей и боялся, что они его накажут», «Бойтись темноты», «Бойтись какого-либо животного» и др.

Типичными ответами, относящимися к группе тревожных, являются: «Чудище хочет его убить», «Бойтись, что какое-нибудь животное залезет к нему ночью в кровать», «Бойтись, что придет грабитель и выстрелит в него» и др.

Использование методик, описанных выше, объясняется тем, что они представлены в простой и доступной форме, не требуют много времени на выполнение, а также помогают достичь цели, поставленной в работе.

Результаты первичной диагностики, полученные по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова), представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики старших дошкольников по методике «Страхи в домке» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

страхи	п/п ребенка															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Девочки								Мальчики							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-
2	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+
3	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+
4	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+
5	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-
6	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	-
7	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	+
8	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+
9	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
11	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+
12	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+
13	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	-	+
14	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	-
15	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+
16	+	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+
17	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+

## Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+
19	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-
20	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+
21	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-
22	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+
23	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-
24	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+
25	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+
26	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-
27	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	-
28	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+
Итог	19	11	14	11	12	17	10	15	16	8	15	15	13	16	13	18

Условные обозначения:

Знак «+» - ребенок спрятал страх в домик черного цвета.

Знак «-» - ребенок спрятал страх в домик красного цвета.

Страхи: 1) оставаться один дома; 2) нападения преступников; 3) болезни; 4) смерти; 5) смерти своих близких; 6) посторонних людей; 7) потерять родителей; 8) наказания от родителей; 9) злого персонажа из сказки, например Бабу-Ягу; 10) опоздать в детский сад; 11) засыпать; 12) страшных сновидений; 13) темноты; 14) каких-либо животных; 15) автомобильного или иного транспортного средства; 16) стихийного бедствия; 17) высоты; 18) глубины; 19) замкнутого пространства; 20) воды; 21) огня; 22) пожара; 23) войны; 24) больших площадей; 25) врачей; 26) крови; 27) уколов; 28) боли 29) резких звуков.

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 1.

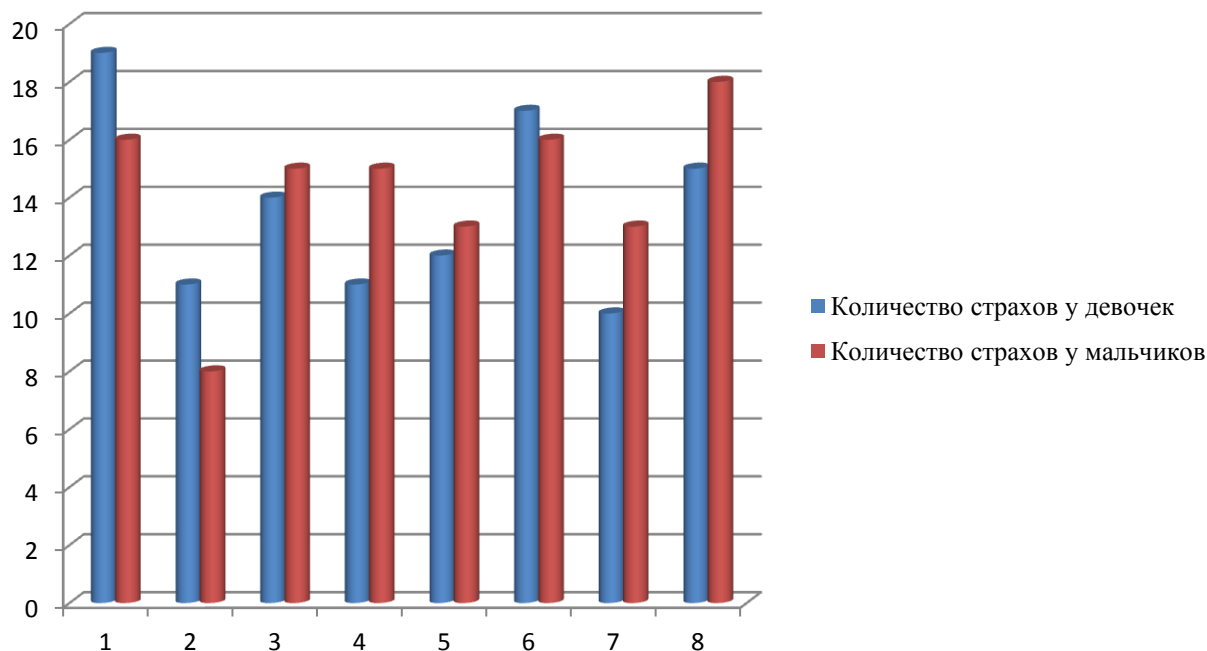


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики страхов у детей по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М.А. Панфилова)

Анализируя результаты, полученные при первичной диагностике по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М.А. Панфилова), мы пришли к выводу, что у 25% мальчиков (2 человека) выявлено 16 страхов, у 25% мальчиков (2 человека) - 15 страхов, по 13 страхов в домике черного цвета, у 25% мальчиков (2 человека). У 25% девочек (2 человека) выявлено 11 страхов, 12 страхов - у 12,5% девочек (1 человек), 14 страхов - у 12,5% девочек (1 человек), 15 – у 12,5 % девочек (1 человек), 17 страхов – у 12,5% девочек (1 человек). Наибольшее количество страхов среди мальчиков составило 18, наименьшее – 8. Для девочек максимальное количество страхов – 19, минимальное – 10. Данный результат свидетельствует о том, что среди исследуемых дошкольников имеются дети, которые испытывают чувство тревоги и неуверенности в себе.

Для дальнейшего исследования, необходимо сравнить полученные результаты с нормативными показателями для дошкольников. На рисунках 2 и

3 представлены результаты первичной диагностики страхов у старших дошкольников относительно нормативных показателей.

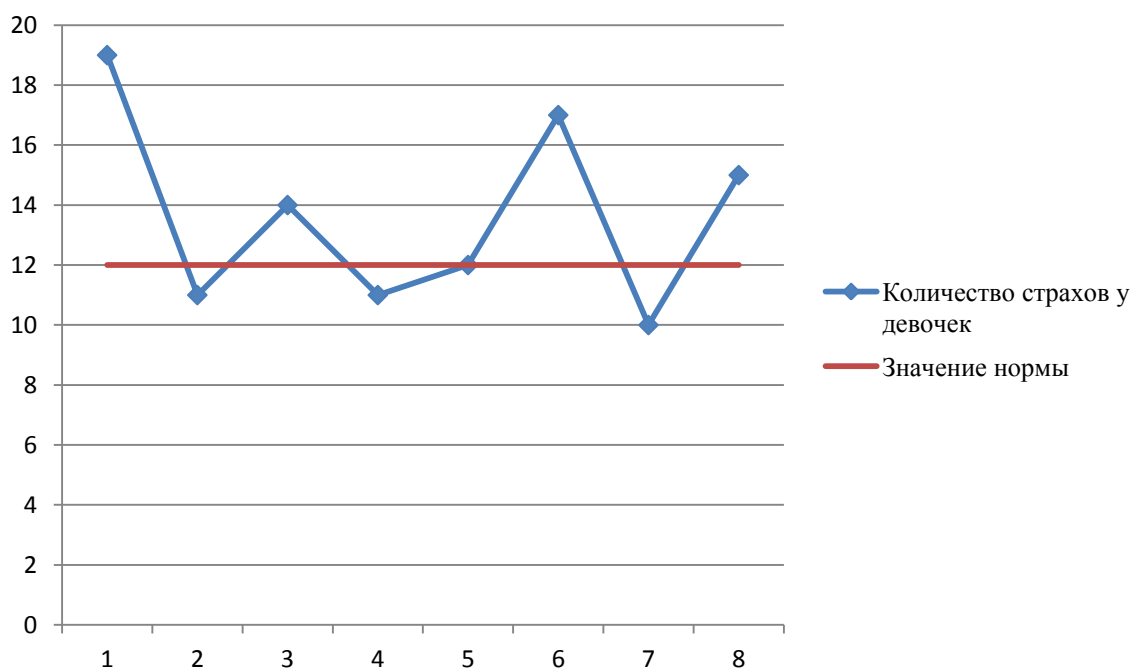


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики страхов у девочек по отношению к нормативному значению по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

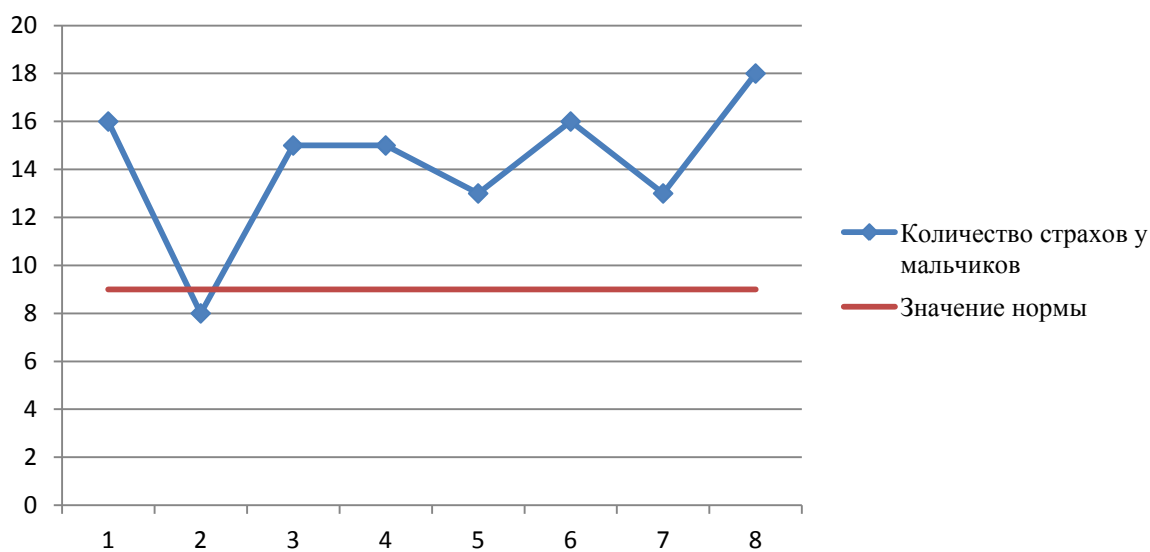


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики страхов у мальчиков по отношению к нормативному значению по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

Таким образом, анализируя результаты, полученные при первичной диагностике, мы пришли к выводу о том, что у 50% девочек (4 человека) и у 87,5% мальчиков (7 человек) выявлен высокий уровень страха. Это свидетельствует о том, что данные дети склонны к тревожным переживаниям, им свойственно внутреннее беспокойство, неуверенность в себе, присутствие агрессии, нерешительность. Для 12,5% девочек (1 человек) характерен средний уровень страха. Это указывает на то, что дети являются общительными и имеют адекватную самооценку и уверенность в себе. 37,5% девочек (3 человека) и 12,5% мальчиков (1 человек) имеет низкий уровень страха. Это свидетельствует о том, что данные дети являются общительными, уверенными в себе, у них преобладает повышенное настроение.

Анализируя результаты полученные при первичной диагностики по методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс), мы пришли к следующим выводам. «Типичные нормальные ответы» дали 7 человек из общей группы опрошенных, что составило 44%.

Ответы звучали следующим образом: «Он испугался, что папа будет ругаться», «Боится паука», «Боится темноты». Эти дети обладают определенной самостоятельностью, верят в собственные силы.

Кроме того, «типичные тревожные ответы» дали 9 человек, что составило 56%. Ответы формулировались таким образом: «Боится, что кот залезет ночью к нему в кровать», «Боится, что придут воры и похитят его», «Боится, что его побьют», «Боится, что его оставят одного» и др. Для данных детей характерно перенапряжение психики, депрессивная настроенность, эмоциональная неустойчивость, недостаточной уверенности в себе, отсутствие адекватной психологической защиты, трудности общения со сверстниками.

Для обобщенного анализа необходимо составить сводную таблицу по всем проведенным методикам.

Данные наглядно представлены в таблице 3 - сводная таблица результатов первичной диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 3 - Сводная таблица результатов первичной диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста

Наименование методики	«Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)		«Сказка» (автор – Луиза Дюсс)	
	Чел.	%	Чел.	%
Высокий уровень страха	11	69	9	56
Нормальный уровень страха	5	31	7	44

Анализируя полученные результаты, представленные в таблице 3, можно сделать вывод о том, что высокий уровень страха по методике «Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова) выявлен у 69% дошкольников (11 человек). Кроме того, по методике «Сказка» (автор – Луиза Дюсс) 56% детей (9 человек) имеют страхи, не соответствующие возрасту.

Таким образом, проанализировав результаты первичной диагностики, нами определены две группы детей:

- 1) 5 человек (31%) - контрольная группа, в которую вышли дети, уровень страха которых соответствует норме;
- 2) 11 человек (69%) - экспериментальная группа, в которую вошли дети с высоким уровнем страха.

Данные результаты свидетельствуют о необходимости разработки системы занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста.

## **2.2 Описание системы занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста**

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу, что для детей экспериментальной группы, имеющих высокий уровень страхов,



необходимо проведение системы занятий, направленных на коррекцию детских страхов.

Система занятий была разработана на основании авторских разработок Н. Н. Калацкой, Ю. А. Кочетовой, А. Н. Малаховой, А. В. Минаевой [20; 24; 29; 30].

Цель системы занятий – нормализация эмоциональной сферы, профилактика возрастных страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Поставленная цель определяет следующие задачи:

- 1) организовать условия, способствующие максимально возможному устранению страхов;
- 2) устранить страхи и нейтрализовать переживания эмоционального характера;
- 3) создать благоприятные условия для игрового проигрывания своих переживаний детьми.

Система занятий по коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста включает в себя работу по двум направлениям:

- 1) работа со взрослыми людьми, которые чаще всего окружают ребенка (воспитатели, родители);
- 2) работа непосредственно с дошкольниками (групповые занятия).

Эффективность системы занятий определяется следующими критериями:

- повышение уровня уверенности в себе;
- уменьшение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений между родителем и ребенком.

Система занятий состоит из 6 тем, и 12 занятий. Продолжительность занятий составляет 30 минут 1 раз в неделю. На занятиях используются приемы изотерапии, игровой терапии, сказкотерапии и музыкальной терапии. Подробные конспекты системы занятий, направленные на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста, представлены в Приложении А.

Для воспитателей и родителей группы «Акварельки», которую посещают дети исследуемой выборки разработан буклет «Детские страхи и способы их

коррекции», который представлен в Приложении Б. Также оформлена приемная группы по данной теме.

Первый этап занятий включает:

- знакомство с ребенком, выстроить доверительные отношения с ребенком;
- создание благоприятных условий для активизации детей,
- формирование эмпатии, умения сопереживать другим,
- знакомство с различными эмоциональными состояниями через этюды.

Второй этап занятий направлен на:

- создание условий для преодоления страхов у детей,
- формирование навыков выражения эмоционального настроения,
- содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих,
- совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Занятия предусматривают соблюдение следующих условий:

- ребенка необходимо принимать таким, какой он есть;
- игровой процесс при проведении занятий нельзя ускорять или замедлять;
- в ситуацию, которая является травмирующей для ребенка, необходимо погружаться поэтапно, и выходить из нее необходимо по тому же принципу;
- необходимо начало и конец занятий сопоставлять с определенным ритуалом действий что, способствует ощущению целостности и завершенности занятий у детей;
- взрослым нельзя комментировать в процессе игры;
- необходимо каждому ребенку позволить импровизировать в процессе игры.

Структура игрового занятия:

- приветствие (2 минуты);
- разминка (10 минут);

- коррекционно-развивающий этап (20 минут);
- подведение итогов (6 минут);
- прощание (2 минуты).

Методы и техники, используемые в системе занятий:

- изотерапия даёт возможность визуализировать эмоциональное состояние ребенка, описывают его характер и увлечения.
- игровая терапия используется для повышения уверенности в себе, снижения напряженности, тревожности, снижения страхов.
- сказкотерапия, в которой наиболее важным является, то, что зло всегда несет наказание, а так же ребенок, сравнивая себя с героями сказок, осознает, что не только у него есть переживания и проблемы.
- музыкальная терапия способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

Планирование каждого тематического занятия представлено в таблице 4.

Таблица 4 – План проведения системы занятий

Тема	Цель	Содержание
Тема 1. «Я не один»		
Занятие 1 Здравствуйте, это я	Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей.	Ритуал начала занятия; Игра «Паровозик с именем»; «Потерялся ребенок»; Рисование самого себя; Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла».
Занятие 2 Мое имя	Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.	Ритуал начала занятия; Упражнение «Узнай по голосу»; Упражнение: «Мое имя»; Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы».
Занятие 3 Не страшно, а смешно!	Цель: обеспечение пути поиска преодоления страха, развитие эмпатии.	Ритуал начала занятия; Упражнение «Неваляшка»; Упражнение «Превращения»; Рисование на тему «Моё настроение»; Упражнение «Закончи предложение»; Упражнение «Насос и мяч» на расслабление мышц; Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы».

Тема 2. «Сказочный страх»		
Занятие 4 Не боимся паука	Цель: создание условий для развития навыков оценки своего поведения и поведения окружающих.	Ритуал начала занятия; Упражнение «Расскажи свой страх»; Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»; Упражнение «Чужие рисунки»; Ритуал окончания «Эстафета тепла».
Занятие 5 Почему грустил трусишка	Цель: формирование навыков выражения эмоционального настроения.	Ритуал начала «Волшебный Клубочек»; Упражнение «Злые и добрые кошки»; Игра «На что похоже моё настроение?»; Этюд «Ночные звуки»; Конкурс «боюсек»; «Больница»; Упражнение «Ласковый мелок»; Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла».
Занятие 6 Страх мой – враг мой	Цель: создание условий для преодоления у детей чувства страха.	Ритуал начала «Волшебный Клубочек»; Игра «Сказочная шкатулка»; Конкурс «боюсек»; Игра «Король и королева»; Упражнение «Начало сказки...»; Рисование на тему «Волшебные зеркала»; Ритуал окончания «Доброе Животное».
Тема 3. «Я принимаю решение»		
Занятие 7 Смелый трусишка	Цель: создание условий для развития умений передавать свое эмоциональное состояние через художественный образ.	Ритуал начала занятия «Комплименты»; Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»; Этюд «Страшный зверь»; «Страшно веселая история»; Игра «Тропинка»; Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес»; Ритуал окончания занятия «Доброе животное».
Занятие 8 «У страха глаза велики»	Цель: создание благоприятных условий для активизации детей и снятию страхов.	Ритуал начала занятия «Комплименты»; Этюд «У страха глаза велики»; Ролевая игра «У страха глаза велики»; Релаксация «Разговор с лесом»; Ритуал окончания занятия «Эстафета добра».

Тема 4. «Отрицательные эмоции»		
Занятие 9 Поединок двух страхов	Цель: создание условий для развития смелости, преодолению страхов.	Ритуал начала занятия «Мяч в кругу»; Сценка по произведению К.И. Чуковского «Тараканище»; Рисование «Тараканище»; «Парикмахерская»; Ритуал окончания «Эстафета тепла».
Тема 5. «Страшный сон»		
Занятие 10 Спать пора	Цель: снижение эмоционального напряжения и закрепление адекватных форм проявления эмоций.	Ритуал начала «Волшебный Клубочек»; Игра «Путаница»; Игра «Кораблик»; Упражнение «Волшебный сон»; Рисование снов; Упражнение «Волшебники»; Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла».
Занятие 11 Моя кровать – моя крепость	Цель: создание условий для развития умений справляться с чувством страха, развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	Ритуал начала «Волшебный Клубочек»; Страх перед засыпанием и во время сна; «Лепим веселый страх»; Ритуал окончания «Солнечные лучики».
Тема 6. «Мой опыт»		
Занятие 12 Как побороть страх	Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.	Ритуал начала занятия «Солнечные лучики»; Упражнение «Неоконченные предложения»; Игра «Баба- Яга»; Игра «Смелый Капитан»; Игра «Комплименты»; Упражнение «В лучах солнышка»; Упражнение «Солнце в ладошке»; Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла».

Таким образом, система занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста, ориентирована на решение таких проблем как: преодоление страхов, развитие коммуникативных навыков, развитие уверенности, социальной адаптации, стрессоустойчивости.

Ниже опишем результаты повторной диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста.

## 2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

С целью оценки эффективности системы занятий, направленных на коррекцию страхов у дошкольников, нами было проведено повторное диагностическое исследование детей. В качестве диагностического инструментария выступали методики, которые использовались при первичном диагностическом исследовании.

Результаты повторной диагностики, полученные по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захарова, М.А. Панфилова), наглядно представлены в приложении В.

Проанализируем результаты первичного и повторного исследования уровня страха у детей экспериментальной группы по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова). Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников экспериментальной группы по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

Страхи	п/п ребенка																						
	Девочки									Мальчики													
	Первичная диагностика			Повторная диагностика						Первичная диагностика							Повторная диагностика						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	
2	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	
3	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	
4	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	
5	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	
6	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	
7	+	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	
8	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	
9	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10		+	+	·	·	+	+	·	·	+	+	+	+	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
11		·	·	+	·	·	·	+	·	+	·	·	·	+	·	·	+	·	·	·	·	+	·
12		·	·	·	·	·	·	·	·	+	+	+	·	·	+	+	+	+	+	·	·	+	+
13		+	·	+	+	+	·	·	+	+	+	·	·	+	·	+	+	+	·	·	+	·	+
14		·	·	·	·	·	·	·	·	·	+	+	·	+	·	·	·	·	·	·	+	+	·
15		+	+	+	·	+	+	+	·	·	+	+	·	·	+	+	·	+	+	·	·	+	+
16		+	·	+	+	+	·	+	+	+	·	+	+	·	+	·	+	·	+	·	·	+	·
17		·	·	·	+	·	·	·	·	·	+	+	·	·	+	+	·	+	+	·	·	+	+
18		·	+	+	·	·	+	+	·	+	+	+	·	·	·	+	+	+	+	·	·	·	+
19		+	·	·	+	·	·	·	+	·	·	+	+	+	+	·	·	·	+	·	+	·	·
20		·	+	+	·	·	·	+	·	+	+	·	·	+	+	+	+	+	·	·	+	+	+
21		+	·	+	·	+	·	+	·	+	·	·	·	+	·	·	·	·	·	·	·	·	·
22		+	+	+	+	+	+	+	+	·	+	+	+	+	+	+	·	+	+	+	+	+	+
23		+	·	·	·	·	·	·	·	+	·	+	·	·	·	·	+	·	+	·	·	·	·
24		+	+	+	+	+	+	+	·	·	·	·	+	+	·	+	·	·	·	+	+	·	+
25		+	+	·	+	+	·	·	+	·	+	+	·	·	+	+	·	·	·	·	·	·	+
26		+	·	+	+	·	·	+	·	+	+	·	+	·	+	·	·	·	·	·	·	+	·
27		+	+	+	+	+	+	+	·	·	+	+	·	+	+	·	·	+	+	·	·	+	·
28		·	+	+	·	·	+	+	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
29		+	·	·	·	+	·	·	·	+	·	+	+	+	·	+	+	·	+	+	+	·	+
Итого	19	14	17	15	16	12	15	12	16	15	15	13	16	13	18	13	10	14	9	14	12	15	

Условные обозначения:

Знак «+» - ребенок спрятал страх в домик черного цвета.

Знак «-» - ребенок спрятал страх в домик красного цвета.

Страхи: 1) оставаться один дома; 2) нападения преступников; 3) болезни; 4) смерти; 5) смерти своих близких; 6) посторонних людей; 7) потерять родителей; 8) наказания от родителей; 9) злого персонажа из сказки, например Бабу-Ягу; 10) опоздать в детский сад; 11) засыпать; 12) страшных сновидений; 13) темноты; 14) каких-либо животных; 15) автомобильного или иного транспортного средства; 16) стихийного бедствия; 17) высоты; 18) глубины; 19) замкнутого пространства; 20) воды; 21) огня; 22) пожара; 23) войны; 24) больших площадей; 25) врачей; 26) крови; 27) уколов; 28) боли 29) резких звуков.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы можем отметить, что в экспериментальную группу вошло 11 детей, из них 4 девочки и 7 мальчиков.

При первичной диагностике у всех дошкольников экспериментальной группы был выявлен высокий уровень страха, после повторного диагностического исследования у 27% детей (3 человека) уровень страха снизился до нормального значения, у 73% детей (9 человек) уровень страха не изменился, однако снизилось количество страхов, что также свидетельствует о положительной динамике.

Для всех мальчиков экспериментальной группы отмечался высокий уровень страха, не соответствующий возрасту. Анализируя результаты повторной диагностики, мы отмечаем, что у 14% мальчиков (1 человек) произошло снижение уровня страха до его нормального значения. Максимальное количество страхов у мальчиков экспериментальной группы при первичной диагностике составило 18, после повторного диагностического исследования – 15 страхов.

У девочек экспериментальной группы при повторной диагностике также наблюдается снижение уровня страха. Так, у 50% девочек (2 человека) экспериментальной группы уровень страха достиг нормального значения. У 50% девочек (2 человека) при проведении повторной диагностики выявлен высокий уровень страха, однако количество страхов снизилось. Так, самое большое количество страхов у девочек при первичной диагностике составило 19, при повторной диагностике оно снизилось, и составило 16 страхов. Это также свидетельствует о положительной динамике в отношении коррекции детских страхов.

Результаты первичной и повторной диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по методике «Страхи в домике» (авторы - А.И. Захарова и М.А. Панфилова) наглядно представлены на рисунке 4.



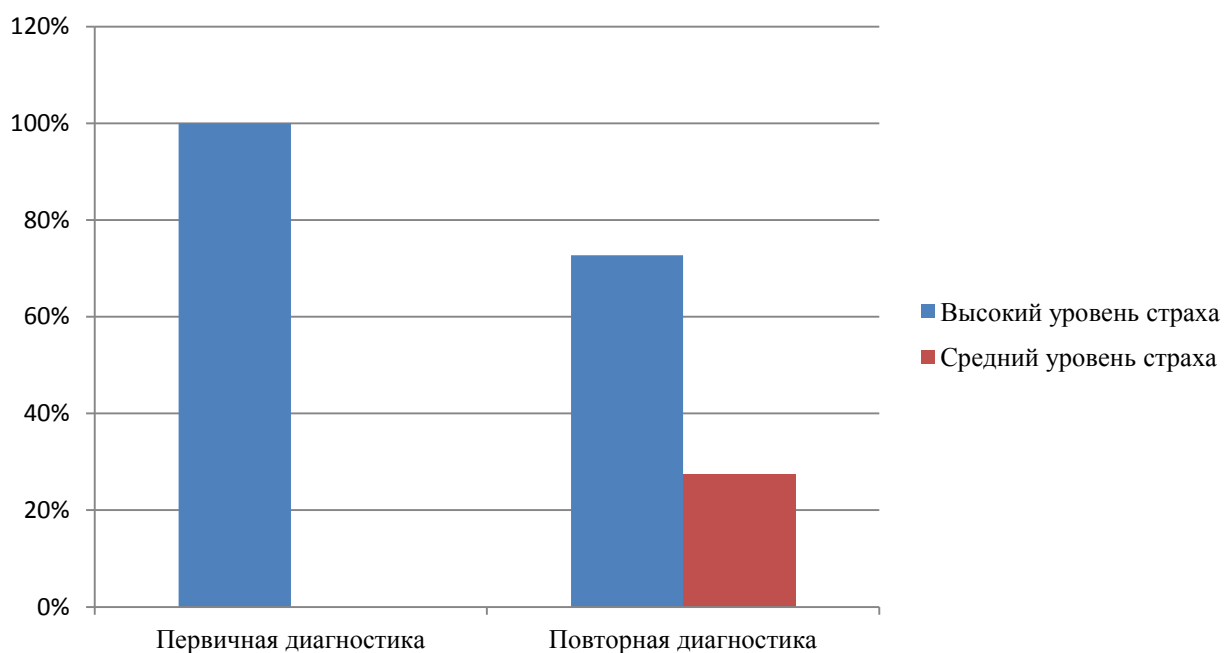


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников экспериментальной группы по методике «Страхи в домике» (авторы - А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников экспериментальной группы, мы отмечаем, что после реализации системы занятий у 27 % детей (3 человека) выявлен средний уровень страха, это указывает на то, что дети являются общительными и имеют адекватную самооценку и уверенность в себе, а также у них преобладает повышенное настроение. У 63% детей (8 человек) - не изменился.

Опишем результаты первичного и повторного экспериментального исследования уровня страха у дошкольников контрольной группы по методике «Страхи в домике» (авторы - А.И. Захаров, М.А. Панфилова). Результаты наглядно представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников контрольной группы по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

Страхи	п/п ребенка									
	Девочки					Мальчики				
	Первичная диагностика			Повторная диагностика		Первичная диагностика			Повторная диагностика	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-
5	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
6	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
7	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
8	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
10	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-
11	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
12	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-
13	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+
14	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
17	-	+	-	+	-	-	-	+	+	+
18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-
20	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-
21	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-
22	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-
23	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
24	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
26	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-
28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-
Итого	11	11	12	10	9	10	12	10	8	8

Условные обозначения:

Знак «+» - ребенок спрятал страх в домик черного цвета.

Знак «-» - ребенок спрятал страх в домик красного цвета.

Страхи: 1) оставаться один дома; 2) нападения преступников; 3) болезни; 4) смерти; 5) смерти своих близких; 6) посторонних людей; 7) потерять родителей; 8) наказания от родителей; 9) злого персонажа из сказки, например Бабу-Ягу; 10) опоздать в детский сад; 11) засыпать; 12) страшных сновидений; 13) темноты; 14) каких-либо животных; 15) автомобильного или иного транспортного средства; 16) стихийного бедствия; 17) высоты; 18) глубины; 19) замкнутого пространства; 20) воды; 21) огня; 22) пожара; 23) войны; 24) больших площадей; 25) врачей; 26) крови; 27) уколов; 28) боли 29) резких звуков.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что у детей контрольной группы изменилось количество индивидуальных страхов, но при этом уровни страха не изменились. При первичной диагностике все дети контрольной группы (4 девочки и 1 мальчик) имеют средний уровень страха. У девочек при первичной диагностике минимальное количество - 11 страхов, при повторном исследовании - 9 страхов. У мальчика количество осталось прежним и составило 8 страхов. Таким образом, уровень страха у дошкольников контрольной группы не изменился.

Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников контрольной группы представлены на рисунке 5.

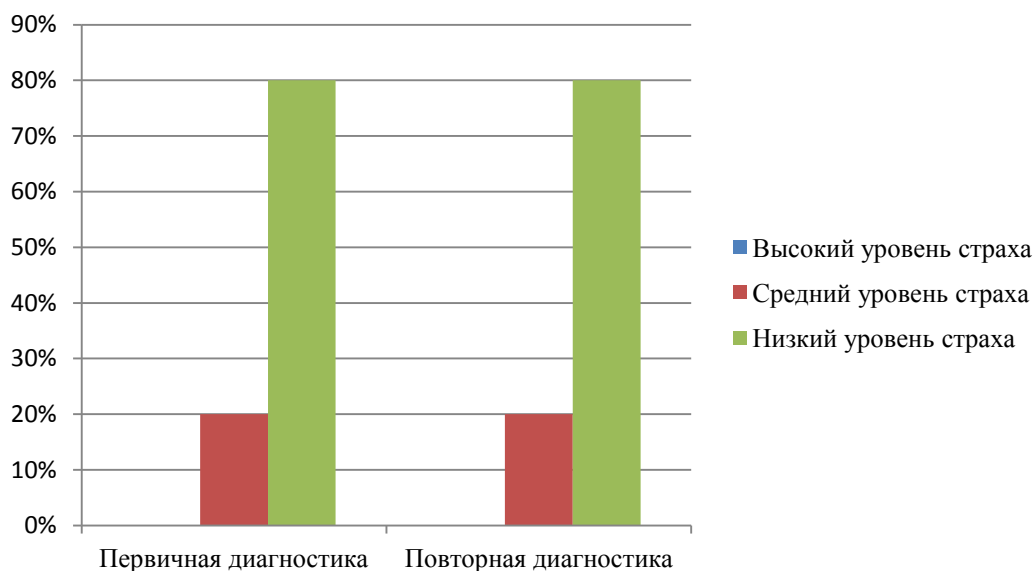


Рисунок 5 - Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников контрольной группы по методике «Страхи в домике» (авторы - А.И. Захаров, М.А. Панфилова)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня страхов у детей старшего дошкольного возраста, мы отмечаем, что страхи у исследуемой группы детей остались на прежнем уровне.

Также по результатам работы с детьми старшего дошкольного возраста было проведено повторное исследование по методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс). Результаты исследования уровня страха у детей экспериментальной группы представлены ниже в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты первичной и повторной диагностики страхов у детей экспериментальной группы по методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс)

№ п/п	Типичные тревожные ответы при первичной диагностике	Типичные тревожные ответы при повторной диагностике
1	*	*
2	*	*
3	*	*
4	*	
5	*	*
6	*	*
7	*	
8	*	
9	*	*

Условные обозначения: «\*» - Присутствие типичных тревожных ответов.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что высокий уровень страха при первичной диагностике выявлен у 9 детей (100%), после проведения системы занятий по коррекции детских страхов высокий уровень страха характерен для 6 детей (66%). Анализируя полученные данные, мы делаем вывод, что после реализации системы занятий уменьшилось число испытуемых экспериментальной группы с высоким уровнем страха.

Данные первичной и повторной диагностики экспериментального исследования уровня страха у детей дошкольного возраста (экспериментальная группа) по методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс) представлены на рисунке 6.

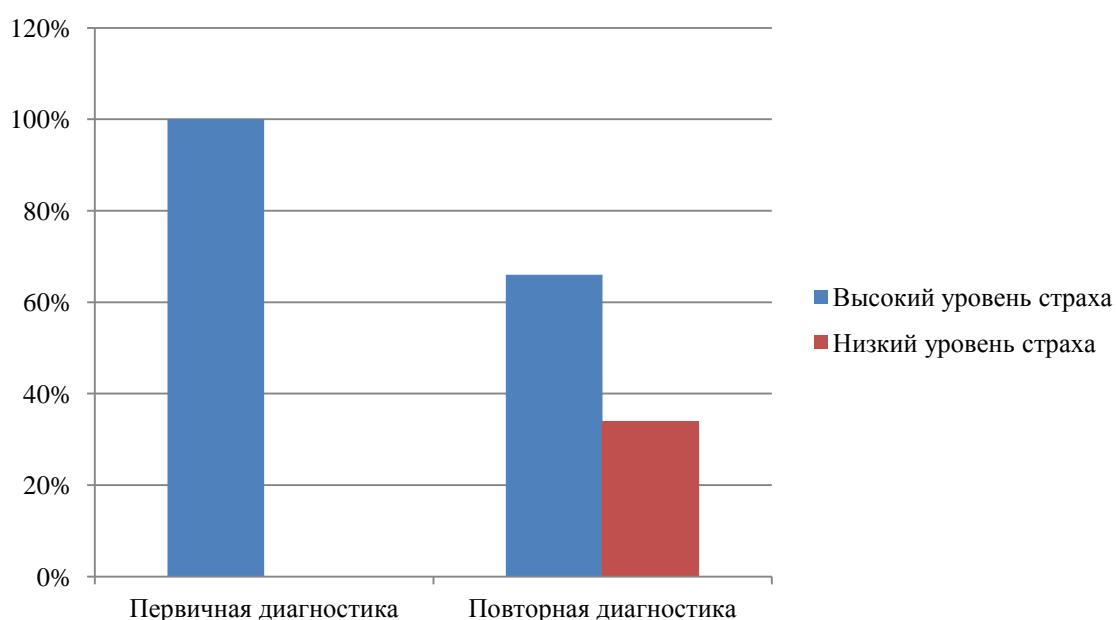


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у старших дошкольников экспериментальной группы по методике «Сказка» (автор – Л.Дюсс)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики уровня страха у детей экспериментальной группы, мы отмечаем, что после реализации системы занятий уменьшилось число испытуемых с высоким уровнем страха. По результатам повторной диагностики 34% детей (3 человека) имеют низкий уровень страха, что свидетельствует о положительной динамике.

Для обобщенного анализа необходимо составить сводную таблицу по всем проведенным диагностикам первичного и повторного исследования.

Таблица 8 – Сводная таблица результатов первичной и повторной диагностики страхов у детей старшего дошкольного возраста

Группа	Первичная диагностика				Повторная диагностика			
	«Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)		«Сказка» (автор – Л. Дюсс)		«Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)		«Сказка» (автор – Л. Дюсс)	
	Уровень страха		Уровень страха		Уровень страха		Уровень страха	
	высокий	низкий	высокий	низкий	высокий	низкий	высокий	низкий
Экспериментальная	11	0	9	2	8	3	6	5
Контрольная	0	5	0	5	0	5	0	5

Обобщая результаты первичной и повторной диагностики детей по методике «Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова) и методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс), мы отмечаем, что после реализации системы занятий количество детей с высоким уровнем страха снизилось. При повторном исследовании по методике «Страхи в домике» (автор – А. И. Захаров, М. А. Панфилова) количество детей с высоким уровнем страха снизилось на 19% (3 человека). При повторной диагностике по методике «Сказка» (автор – Л. Дюсс) количество исследуемых с высоким уровнем страха снизилось на 18,5% (3 человека) и составило 37,5% (6 человек). Такая динамика свидетельствует о преодолении страхов у детей, о развитии уверенности, социальной адаптации, а также о положительном влиянии проведенной коррекционной работы на общее эмоциональное состояние дошкольников.

Таким образом, сопоставив результаты первичной и повторной диагностики страхов у старших дошкольников, мы пришли к выводу, что представленная нами система занятий может быть использоваться для коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы, вслед за Е. П. Ильиным, определяем страх как эмоциональное состояние, являющееся отражением защитной биологической реакции человека на переживаемые им мнимые или реальные опасности, либо бессознательным чувством тревоги, связанным с предчувствием реальной опасности.

Ученые выделяют разные виды страхов: природные, социальные, ситуативные и личностные страхи. Кроме того, А. И. Захаровым выделены основные причины детских страхов, такие как: частое напоминание ребенку о его страхах, колкости и насмешки над боязнью чего-либо, авторитарное поведение взрослых по отношению к ребенку, присутствие пугающего объекта в жизни ребенка, наказание за любое проявление эмоций, неблагополучная обстановка в семье, гиперопека родителей над ребенком. Также, для детей старшего дошкольного возраста характерными проявлениями являются - страхи нападения, болезни, смерти, темноты, страшных снов, природных стихий, героев сказок и мультфильмов.

Обобщая точки зрения отечественных и зарубежных психологов, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными методами коррекции детских страхов, являются: изотерапия, игровая терапия, сказкотерапия, музыкальная терапия.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста, на базе МБДОУ «Детский сад №9 «Звёздочка» города Енисейск. В исследовании приняли участие воспитанники подготовительной группы «Акварельки» в количестве 16 человек, из которых 8 девочек и 8 мальчиков с использованием следующих методик: методика «Страхи в домике» (авторы А. И. Захаров, М. А. Панфилова); методика «Сказка» (автор – Л. Дюсс).

На основании результатов первичной диагностики определены две группы детей:

1) 5 человек (31%) - контрольная группа, в которую вышли дети, уровень страха которых соответствует норме;

2) 11 человек (69%) - экспериментальная группа, в которую вошли дети с высоким уровнем страха.

В ходе выполнения работы нами разработана система занятий, направленная на преодоление страхов у детей старшего дошкольного возраста. На занятиях используются приемы изотерапии, игровой терапии, сказкотерапии и музыкальной терапии.

Разработанная система занятий, направленных на коррекцию страхов у детей старшего дошкольного возраста, ориентирована на решение таких проблем как: преодоление страхов, развитие коммуникативных навыков, развитие уверенности, социальной адаптации, стрессоустойчивости.

Сопоставив результаты первичной и повторной диагностики страхов у старших дошкольников, мы пришли к выводу, что представленная нами система занятий может быть использоваться для коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакумова, Т. В. Философские аспекты феномена страха / Т. В. Абакумова. – Якутск : Академия, 2000. – 18 с.
2. Адушкина, К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования / К. В. Адушкина. – Екатеринбург, 2017. – 53 с.
3. Айке, Д. Страх. Концепции фрейдистского психоаналитического направления / Д. Айке. – Москва : Менеджмент, 2014. – 215 с.
4. Андрусенко, В. Н. Социальный страх / В. Н. Андрусенко. – Свердловск : Академия, 1991. – 456 с.
5. Бардиер, Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей / Г. Бардиер. – Санкт–Петербург : ДОРВАЛЬ, 2013. – 90 с.
6. Битнер, А. Д. Страхи дошкольников / А. Д. Битнер // Научные достижения и открытия современной молодёжи. – 2017. – № 9. – С. 45-50.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 398 с.
8. Гольева, Г. Ю. Исследование психолого-педагогической коррекции страхов у детей младшего школьного возраста / Г. Ю. Гольева // Концепт. – 2015. – № 2. – С. 35–36.
9. Гуров, Я. Р. Детские страхи / Я. Р. Гуров // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 8. – С. 12-17.
10. Долгова, В. И. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет / В. И. Долгова // Научно-методический журнал. – 2016. – № 7. – С. 84-89.
11. Жуков, Б. Е. Какая самая распространенная фобия у людей / Б. Е. Жуков // Вокруг света. – 2020. – № 1. – С. 80–81.
12. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 313 с.

13. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 1995. – 125 с.
14. Захаров, А. И. Неврозы у детей и подростков / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Медицина, 1988. – 200 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии : монография / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 175 с.
16. Зубанова, С. Г. Детские страхи / С. Г. Зубанова. – Москва : Научная книга, 2013. – 281 с.
17. Зубкова, А. С. Детские страхи / А. С. Зубкова. – Москва : Академия развития, 2012. – 490 с.
18. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Академия. 2001. – 752 с.
19. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребёнка : от концепции к практике / Е. И. Казакова // Методы социальной работы. – 1999. – № 2. – С. 45–51.
20. Калацкая, Н. Н. Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста / Н. Н. Калацкая // Методы психологии. – 2019. – № 2. – С. 44– 47.
21. Киселева, С. Л. Инновационный подход к развитию воображения в изодейтельности детей старшего дошкольного возраста / С. Л. Киселева // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 1. – С. 86–90.
22. Коненко, Е. А. Особенности содержания страхов у детей дошкольного возраста / Е. А. Коненко // Молодой учёный. – 2018. – № 15. – С. 547–549.
23. Корсакова, Н. А. Музыкальная терапия в музыкальном благополучии дошкольника / Н. А. Корсакова // Воспитатель ДОУ. – 2018. – № 2. – С. 29–31.

24. Кочетова, Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов / Ю. А. Кочетова // Психологическая наука и образование. – 2017. – № 7. – С. 75–79.
25. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 150 с.
26. Кьеркегор, С. Страх и трепет / С. Кьеркегор. – Москва : Республика, 1994. – 150 с.
27. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В. В. Лебединский. – Москва : Академия, 2012. – 144 с.
28. Люблева, Е. Ю. Семейная социализация и тревожность у детей / Е. Ю. Люблева // Воспитатель ДООУ. – 2017. – № 2. – С. 37–39.
29. Малахова, А. Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / А. Н. Малахова. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2016. - 202 с.
30. Минаева, А. В. Корректировать страхи – возможно / А. В. Минаева // Социальная работа. – 2019. – № 1. – С. 55–57.
31. Овчарова, Р. В. Практическая психология / Р. В. Овчарова. – Москва : ТЦ Сфера, 2007. – 337 с.
32. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов. – Москва : Оникс, 2012. – 1376 с.
33. Покровский, Е. А. Детские игры: учебник / Е. А. Покровский. – Москва : Юрайт, 2021. – 420 с.
34. Полякова, В. С. Использование страха как социально-коммуникативного феномена в убеждающей массовой коммуникации / В. С. Полякова. – Москва, 2003. – 35 с.
35. Прихожан, А. М. Психологический справочник, или как обрести уверенность / А. М. Прихожан. – Москва : Просвещение, 2014. – 191 с.
36. Репринцева, Г. И. Игра – ключ к душе ребенка. В чьих руках окажется это волшебное средство? / Г. И. Репринцева. – Москва : ФОРУМ, 2020. – 319 с.

37. Спиваковская, А. Б. Психотерапия : игра, детство, семья / А. Б. Спиваковская. – Москва : Апрель Пресс, 2001. – 430 с.
38. Татаринцева, А. Ю. Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям / А. Ю. Татаринцева. – Москва : Речь, 2019. – 226 с.
39. Ткаченко, И. В. Детские страхи и ревность. Как помочь ребенку справиться с ними / И. В. Ткаченко. – Москва : Виват, 2015. – 490 с.
40. Урунтаева, Г. А. Детская психология / Г. А. Урунтаева. — Москва : ИНФРА-М, 2020. – 384 с.
41. Фокина, А. Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста / А. Н. Фокина // Методы психологии. – 2017. – № 3. – С. 44–45.
42. Фрейд, З. Психоанализ / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 195 с.
43. Шишова, Т. С. Страхи – это серьезно / Т. С. Шишова. – Москва, 1997. – 205 с.
44. Штерц, О. М. Исследование и коррекция детских страхов в дошкольном возрасте / О. М. Штерц // Сборники конференций НИЦ социосфера. – 2014. – № 8. – С. 44–45.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Конспекты системы занятий по коррекции страхов у старших дошкольников

#### ЗАНЯТИЕ 1. «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей.

Ритуал начала занятия: сбор в кругу, держась за руки дети дарят друг другу улыбку.

Игра «Паровозик с именем».

Для начала игры включается музыкальное сопровождение, звуки паровоза. Таким образом создается благоприятная обстановка для игры, дети подхватывают веселый настрой педагога. Паровоз (психолог) начиная игру, называет свое имя, и постепенно подходя к каждому ребенку, вовлекает его в игру, становясь вагончиком ребенок называет свое имя.

«Потерялся ребенок».

Что-то мы устали, давайте вместе ляжем на полянку (ковер) и закроем глазки, давайте решим где мы будем с вами отдыхать (ответы детей: лес, поляна, пляж и т.д.), а если случится так, что кто-то из нас потеряется, что мы сами будем делать? (ответы детей: искать, звать на помощь, позовем и т.д.). А сможем мы позвать друг друга ласковым именем? Давайте позовем друг друга.

Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах: в зелёном- такими какими они представляются себе; в голубом – какими они хотят быть; в красном – какими их видят друзья.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

## ЗАНЯТИЕ 2. «МОЁ ИМЯ»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.

Ритуал начала занятия: сбор в кругу, держась за руки дети дарят друг другу улыбку Упражнение «Узнай по голосу»

А голоса у всех одинаковые? (нет) а сможем мы с вами друг друга узнать только по голосу? Давайте попробуем! Дети по очереди с закрытыми глазами, пробуют угадать друг друга.

Упражнение: «Мое имя»

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по- другому? Как?

Каждое имя бывает разным, маленьким, например, как Машенька или большим как Мария Петровна. Это значит, что наши имена растут вместе с нами.

Активно беседуют с детьми, какие имена интересные.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Давайте по кругу передадим рукопожатие дружбы и скажем друг другу приятные слова.

## ЗАНЯТИЕ 3. «НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО»

Цель: обеспечение пути поиска преодоления страха, развитие эмпатии.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы;

Ритуал начала занятия: Сбор в кругу, держась за руки дети дарят друг другу улыбку.

Упражнение «Неваляшка»

Игрушку неваляшку показывает психолог детям, и спрашивает, знаете ли вы что это за игрушка? (ответы детей) а кто может показать неваляшку? Правда самому это сложно сделать, вам понадобятся помощники. Предлагает детям разбиться по три человека, один будет неваляшка, а другие его раскачивать. Дети ролями меняются по очереди, в конце обсудить с детьми как они себя ощущали в роли неваляшки.

Упражнение «Превращения»

Играет музыкальное сопровождение, музыка веселая и легкая, потом меняется на грустную, потом на страшную и т.д. Дети какая музыка играет? А покажите выражение лица какая музыка или приведите пример о ком может эта музыка.

Рисование на тему «Моё настроение» После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.

Упражнение «Закончи предложение» Что такое страх? Все ли его испытывают? Давайте проверим. Я буду начинать предложение, а вы заканчивать, только по очереди.

Зайчик боится..., а лиса..., а медведь..., а мама..., а папа и т.д.

Упражнение «Насос и мяч» на расслабление мышц

Психолог показывает детям два меча, один сдутый, а другой надутый. А чем они отличаются? И как можно сделать, чтобы они были одинаковые.(ответы детей) А давайте, вместе надуем воображаемый огромный мяч, только нужно всем вместе делать. А как мы сможем это сделать? (ответы детей: надуть, надуть насосом и т.д.) Дыхательная гимнастика, надуваем шар. А как надувается мяч? Давайте поиграем? Делимся на команды по два человека, один будет насосом, а другой мячиком, потом меняемся ролями.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»

Давайте по кругу передадим рукопожатие дружбы и скажем друг другу приятные слова.

#### ЗАНЯТИЕ 4. «НЕ БОИМСЯ ПАУКА»

Цель: создание условий для развития навыков оценки своего поведения и поведения окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги.

Ритуал начала занятия: сбор в кругу, держась за руки дети дарят друг другу улыбку.

Упражнение «Расскажи свой страх»

Психолог рассказывает не большой рассказ, про мальчика, который всего боялся, и никуда не мог из-за этого ходить. Этот мальчик сидел дома, и хотел сходить во двор погулять с мальчишками, но он этого боялся. Мальчик хотел попить чаю, но он боялся включать чайник и т.д. Обсуждение с детьми мальчика и выяснения, что у всех есть страхи. А у вас есть страхи ребята? Рассказы детей, по желанию, кто чего боится.

Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким»

С детьми после обсуждения страхов, предлагается попробовать нарисовать свой страх.

Упражнение «Чужие рисунки» После рисования, дети выставляют свои рисунки на выставку. Все вместе, рассматривают рисунки и предлагают помощь как избавиться от страха.

После обсуждения, детям предлагается заклеить или закрасить свой страх черным листом бумаги или красками.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.



Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

#### ЗАНЯТИЕ 5. «ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА»

Цель: формирование навыков выражения эмоционального настроения.

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; мел.

Ритуал начала «Волшебный Клубочек»

сбор в кругу, стоя дети передают друг другу клубочек ниток с добрым словом.

Упражнение «Злые и добрые кошки»

На ковре стелим ткань, это у нас ручеек. На обоих берегах ручейка, находятся злые кошки. Детям предлагается стать по сторонам ручейка и изображать злых кошек. По команде дети перемещаются в ручеек, и становятся добрыми кошками, а потом опять злыми и добрыми.

Игра «На что похоже моё настроение?»

Что такое настроение? (ответы детей) А на что оно похоже, а ваше настроение на что похоже?

Этюд «Ночные звуки»

Цыпленок сбегает с фермы поздней ночью, когда совсем темно, а освещает только месяц и звезды. Ветер качает деревья, кузнечики поют песенку, а букашки жужжат... Где-то что-то капает, и где-то в далёко перекликаются птицы. Цыпленку так страшно, что он свернулся в клубочек и дрожит. Под музыку Ф. Бургмюллера «Баллада», дети изображают бегающие силуэты и издают страшные звуки.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

«Конкурс боюсек»

По очереди передавая волшебный клубок, дети называют страхи (темнота, собак, вампира и т.д.), кто не смог назвать выбывает из игры, в конце остается один, и награждается значком со страшным смайликом.

«Больница»

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо странное существо, которого обычно боятся все дети. После, как дети нарисовали, педагог

рассказывает, что у этого существа, очень сильно болит нога, и он боится идти к доктору. Детям предлагается превратится в доктора и помочь этому существу.

Упражнение «Ласковый мелок»

Стоя в кругу повернутыми к лицу спиной, предлагается порисовать на спине соседа, а тот должен угадать.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

## ЗАНЯТИЕ 6. «СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ»

Цель: создание условий для преодоления у детей чувства страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

Ритуал начала «Волшебный Клубочек»

сбор в кругу, стоя дети передают друг другу клубочек ниток с добрым словом.

Игра «Сказочная шкатулка»

Смотрите дети какая красивая и необычная шкатулка, в ней спрятаны сказочные герои. Какие у вас любимые герои сказок или мультфильмов, а почему они вам нравятся?

Упражнение «Конкурс боюсек»

По очереди передавая волшебный клубок, дети называют страхи (темнота, собак, вампира и т.д.), кто не смог назвать выбывает из игры, в конце остается один, и награждается значком со страшным смайликом.

Игра «Король и королева»

В центр комнаты ставится трон, кто сегодня желает его занять и быть королем или королевой? Остальные дети проявляют почтения.

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Каждому ребенку раздается по три листика с разноцветными рамками (Красная, зеленая и синяя), и предлагает нарисовать детям в первом зеркале себя, который боится, во втором который не боится, в третьем смешного. И какой же «Я» вам понравился больше, и почему?

Рефлексия

Ритуал окончания «Доброе Животное»

Сбор в кругу, сейчас мы с вами превратимся в животное. Давайте покажем как оно дышит. А какое животное мы? (ответы детей)

### ЗАНЯТИЕ 7. «СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»

Цель: создание условий для развития умений передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман.

Приветствие Ритуал начала «Комплименты»

сбор в кругу, стоя дети передают друг другу волшебный мячек и говорят друг другу комплементы.

Упражнение «За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д.»

А вы любите своих родителей? А они вас? А за что вы любите их, а они вас?

Этюд «Страшный зверь»

Представим как в темной комнате в ночи, бегают мышата, а может и пауки... под кроватью что-то скребет а шторы на окне шевелятся шторы. Страшно? А давайте включим свет... мышата и пауки это оказывается кот Васька спит в углу и царапает стену... А скребет и шторы шевелит это сквозняк из-за открытого окна... И вот не все так страшно, как кажется.

Актеры выполняют действия согласно рассказу.

«Страшно веселая история» – сочинение рассказа по серии картинок В. Сутеева. Проигрывание.

Игра «Тропинка»

Дети выстраиваются змейкой и идут по тропинке, по команде психолога должны обойти препятствия. «Идем прямо, обходим большое дерево, перепрыгивает ручей и т.д.)

Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: «Волшебный лес» И вот мы прошли по тропинке по волшебному лесу, а теперь его вместе нарисуем.

Рефлексия

Ритуал окончания «Доброе Животное»

Сбор в кругу, сейчас мы с вами превратимся в животное. Давайте покажем как оно дышит. А какое животное мы? (ответы детей)

### ЗАНЯТИЕ 8. «У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ»

Цель: создание благоприятных условий для активизации детей, снятию страхов.

Приветствие Ритуал начала «Комплименты»

сбор в кругу, стоя дети передают друг другу волшебный мячик и говорят друг другу комплементы.

Этюд «У страха глаза велики»

Сбор в круге, встаем свободно. Представляем, что у нас с вами большой страх, и огромные глаза. Как мы можем с вами это показать?(руками) а теперь страх уменьшается, мы постепенно перестаем бояться, и таким образом глаза наши уменьшаются.

Ролевая игра «У страха глаза велики»

Жила в лесу заячья семья: папа заяц, мама зайчиха и много деток, У всех, конечно, были имена, но одного зайчишку по имени никто не звал, а было у него прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Как то в чудесный солнечный денек, этот зайчик попрыгал на прогулку. Прыгал, прыгал он по лесу.... Рассматривал красивые цветочки... и вдруг увидел красивую и такую яркую бабочку. Она быстро порхала над цветами и в один момент улетела. Зайчик решил найти ее и полюбоваться на нее еще. Попрыгал зайчик в самую чащу, и вдруг оцепенел от увиденного. Это было

чудовище, оно притаилось под деревом и подстерегал добычу. Зайчик со всех лап попрыгал в свою нору и кричал «Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!»

Услышав, звери снарядили целое лесное войско и направились к дереву. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

А как мы можем помочь зайчику? Давайте дополним сказку?

Релаксация «Разговор с лесом»

Под расслабляющую музыку психолог предлагает детям лечь на ковер. Закрываем глаза и представляем лес. «Он большой и могучий, весь зеленый. Растут цветы и травка такая красивая, растут грибы и прыгают по деревьям белочки....»

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

#### ЗАНЯТИЕ 9. «ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»

Цель: создание условия для развития смелости, преодоления страхов.

«Мяч в кругу» - сбор в кругу, перед тем как бросать мячик, дети должны взглядом предупредить того кому кидают, или словом.

Сценка по произведению К.И. Чуковского «Тараканище»

После прочтения произведения, психолог предлагает детям показать, как испугались звери. По окончании инсценировки ведущий просит объяснить пословицу: «У страха глаза велики».

Рисование Тараканище (каким он казался зверям и какой был на самом деле)

«Парикмахерская»

Психолог предлагает детям представить страшное чудовище, и нарисовать его. После рисования, психолог говорит, что это больше похоже на девушку, которая собралась подстригаться. Давайте ее подстригем. В это время, дети рисуют новый рисунок.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

#### ЗАНЯТИЕ 10. «СПАТЬ ПОРА»

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

Ритуал начала «Волшебный Клубочек»

сбор в кругу, стоя дети передают друг другу клубочек ниток с добрым словом.

Игра «Путаница»

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя руки.

Водящий должен распутать клубок.

Игра «Кораблик»

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю : "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

Упражнение «Волшебный сон»

Под расслабляющую музыку психолог, предлагает детям удобно лечь на ковер и закрыть глазки. Психолог читает добрый и веселый сон. Дети представляют его.

Рисуем , что увидели во сне .

А теперь, давайте нарисуем сон который мы увидели.

Упражнение «Волшебники»

Одному ребенку завязываем глаза, а остальные по очереди подходят к нему и ведущий угадывает ребенка на ощупь. Потом ролями меняются.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

#### ЗАНЯТИЕ 11. «МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»

Цель: создание условий для развития умений справляться с чувством страха, развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

Ритуал начала «Волшебный Клубочек» сбор в кругу, стоя дети передают друг другу клубочек ниток с добрым словом.

Страх перед засыпанием и во время сна.

Родители укладывают спать не спокойного ребенка, который мучается по ночам от кошмаров со страшными чудовищами, представленные остальными участниками игры. Ребенок вступает в борьбу с ними и побеждает, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

«Лепим веселый страх».

А давайте слепим страх, только необычный, а веселый.

Рефлексия

Ритуал окончания «Солнечные лучики»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

## ЗАНЯТИЕ 12. «КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

Ритуал начала занятия: вот солнышко светит, а мы с вами росточки. Танемся к солнышку, греемся в его лучиках.

Упражнение «Неоконченные предложения»

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

Игра «Баба- Яга»

Выбираем ведущего (Б.Я), в центр комнаты ставят стул, на него садится Б.Я. под музыку, дети дразнят ее; бабка ёжка выгляни в окошко, бабка ёжка выгляни в окошко. Баба Яга костяная нога.

Когда музыка заканчивается Б.Я. выбегает и пытается задеть детей.

Игра «Смелый Капитан»

Капитан – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Капитан, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный капитан!»

Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки и говорят друг другу комплементы, в ответ обязательно благодарят.

Упражнение «В лучах солнышка»

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог читает стихотворение про солнце, после прочтения, дети рисуют, и дарят рисунки друг другу.

Рефлексия



## Ритуал окончания занятия «Эстафета тепла»

Для окончания занятия психолог на столе подготавливает для детей лучики для солнышка, и предлагает детям подарить их ему, чтобы оно не грустило и одарило их своим теплом.

Солнышко у нас теперь такое теплое, и дарит нам свое тепло, а мы его с вами подарим друг другу через рукопожатие.

Все занятия были в виде игрового занятия, которое состояло из:

- приветствия;
- разминки;
- коррекционно-развивающей работы;
- рефлексии;
- прощания.

Методы и техники, используемые в системе занятий:

- изотерапия даёт возможность визуализировать эмоциональное состояние ребенка, описывают его характер и увлечения.
- игровая терапия используется для повышения уверенности в себе, снижения напряженности, тревожности, снижения страхов.
- сказкотерапия, в которой наиболее важным является, то, что зло всегда несет наказание, а так же ребенок, сравнивая себя с героями сказок, осознает, что не только у него есть переживания и проблемы.
- музыкальная терапия способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.



# ПРИЛОЖЕНИЕ Б

## Буклет «Детские страхи и способы их коррекции»

### Упражнения для работы со страхами

- 1. Нарисуй свой страх**  
Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»
- 2. Придумываем сказку**  
Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.
- 3. Затопчем страх**  
На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройтись по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»
- 4. Клад**  
В темной комнате прячем сундук с сюрпризами, дети должны его отыскать вначале по словесным инструкциям, затем по плану-схеме, освещая себе путь фонариком.

**5. Придумываем страшилку**  
Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению.  
Например: «Была ужасная ночь ...  
На прогулку вышла большая собака...  
Она хотела кого-то укусить...» и т. д.  
Родитель должен закончить страшилку смешно: «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого. Собака завилала хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».



### Детские страхи и способы их коррекции

Выполнила: Себузова Виктория Германовна

### ► Мой ребёнок боится...

Причины детских страхов: многострашающая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь.

Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.



Страх - наиболее опасная из всех эмоций.

#### Маркеры страха:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет;
- часто закрывает уши ладонями;
- прячется в угол, за шкаф;
- отказывается от участия в подвижных играх;
- не отпускает маму от себя;

- беспокойно спит, кричит во сне;
- часто просится на руки;
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

#### Этого делать нельзя:

1. Заниматься «закаливанием», т. е. запирает ребенка в комнате, «чтобы привык» (спать один, или к темноте).



Тревожный ребенок всегда ищет поддержку у взрослых

Последствия: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

2. Воспринимать страх как напиз, наказывать за «трусость».

3. Принимать значение страха для самого ребенка, игнорировать его жалоб.

#### Это делать надо:

1. Уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы,

рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

2. Обсуждайте страхи малыша. Поймите, что именно беспокоит его и в чем причина страха.



Врем паники игрой, разговором.

3. Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит от страха.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики, полученные по методике «Страхи в домике» (авторы – А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

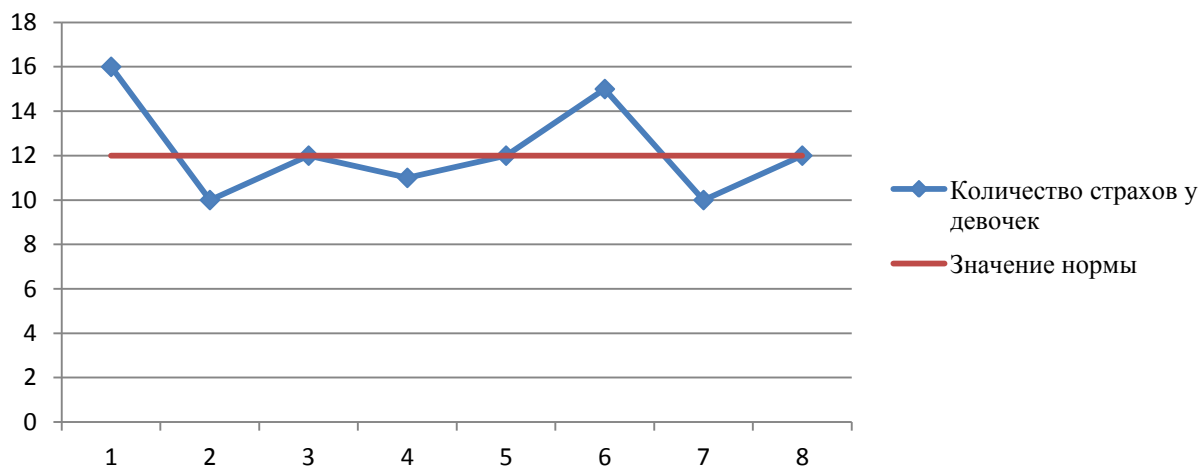


Рисунок В.1 - Результаты повторной диагностики страхов у девочек по отношению к нормативному значению по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова)

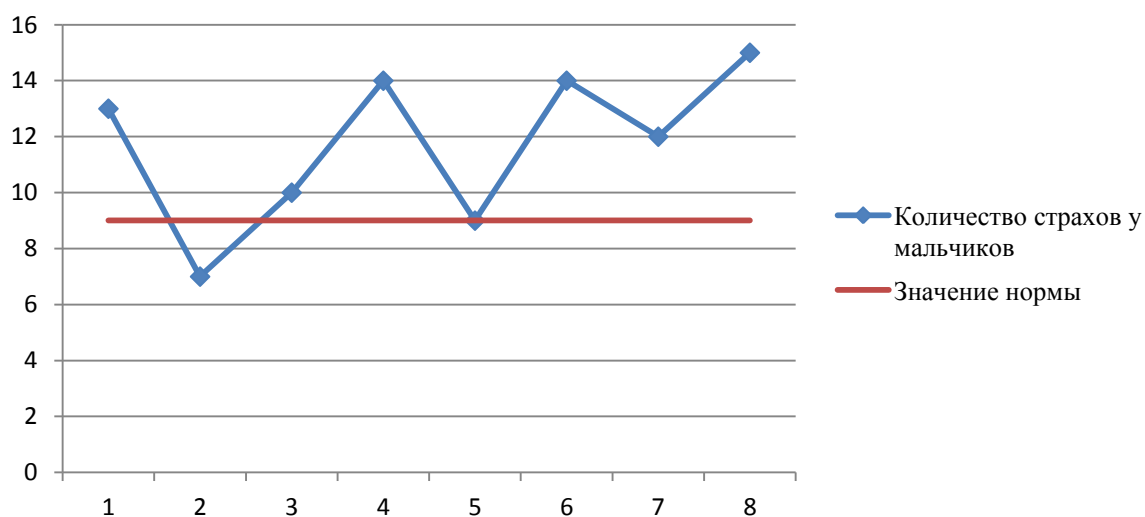


Рисунок В.2 - Результаты повторной диагностики страхов у мальчиков по отношению к нормативному значению по методике «Страхи в домике» (авторы - А. И. Захаров, М. А. Панфилова)