

Змеенкина Екатерина Александровна

воспитатель

МДОУ «Д/С КВ №13»

г. Щекино, Тульская область

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: в статье рассматриваются понятия и сущность детских страхов, их характеристик и причин возникновения страхов детей старшего дошкольного возраста. Автор акцентирует внимание на понятии тревожности, рассматривает сущность игры как терапии и, соответственно, ее роль в преодолении детских страхов.

Ключевые слова: игры, страхи, дошкольники, тревожность.

В современном мире детская социализация происходит в условиях постоянного динамического развития информационных технологий, автоматизации различных технических процессов и высокой ритмичности жизни общества. Сегодня существует значительная проблема увеличения количества детей с эмоциональными нарушениями, а также недостаточно высокий уровень статуса в системе межличностного общения. Появляются признаки неблагополучия, напряженность в контактах, страхи, тревога. Психологическое самосознание детей, поступающих в школу, характеризуется дефицитом внимания, теплыми и надежными отношениями в семье, эмоциональной привязанностью. Есть предположения, что у детей, склонных к ситуативной тревожности и страхам, через некоторое время могут появиться личностные тревожность и страхи.

Стресс и негативные события из детства могут запечатлеться в эмоциональной памяти и вызвать эмоциональный дистресс во взрослом возрасте. В системе

образования и воспитания соответственно определяется проблема предупреждения и преодоления у детей таких проявлений, как ситуативная тревожность и страх, отклонения от норм поведения и трудности во взаимоотношениях с окружающими. Страх является неотъемлемой частью эмоциональной жизни человека, эмоциональных всплесков в сознании человека перед определенной угрозой его существованию и благополучию.

В норме страхи выполняют защитную функцию самосохранения, стабилизируя состояние эмоционального возбуждения, тревоги, беспокойства психики в ситуации надвигающейся опасности или катастрофы, аффективно острого восприятия угроз жизни и благополучию.

Страхи составляют целый комплекс психологических трудностей в детском возрасте, в том числе многие нарушения развития, служащие поводом для обращения в психологическую службу. Для понимания причин страхов необходимо знать механизмы их развития, трансформации и превращения в другие состояния, зачастую просто невозможно разобраться, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его действий и, главное, как ему помочь.

Значение профилактики страха необходимо при подготовке детей к трудным ситуациям в дальнейшей жизни при освоении новых видов деятельности на новых этапах жизни. Причины детских страхов и перечень показателей страха описаны в научных трудах Д.Х. Боулби, Д. Чериасворт, А.И. Захаров и др. В работах А.М. Прихожане, А.С. Спиваковская описывает причины детских неврозов и способы преодоления страхов с помощью различных комплексов упражнений и игр. А.И. Захаров отмечает, что в детстве между чувствами могут складываться связи, основанные на базовой эмоции страха и тревоги, тогда страх может быть вызван страданием [2, с. 12].

Нейтрализация страхов зависит от знания причин и особенностей их развития.

Механизмы развития страхов сочетаются друг с другом, образуя мотивированную структуру. Огромное количество страхов снижает уверенность в себе, без чего невозможны реальная самооценка, личностное объединение и принятие

себя, реализация планов в жизни и полноценное взаимодействие со сверстниками [2, с. 87]. Однако, по мнению А.С. Спиваковской, наличие у ребенка значительного количества различных страхов является показателем невротического состояния [5].

Как отмечает Г.А. Урунтаева, страх – это вполне естественная и предсказуемая реакция организма на раздражитель, который наше подсознание воспринимает как опасность. Но если мы можем побороть страхи самостоятельно, то дошкольнику сделать это достаточно сложно. Они часто не понимают, что с ними происходит. Они просто чувствуют себя крайне некомфортно.

Преодолеть все детские страхи фактически невозможно, ведь их много у любого ребенка. Но задача взрослого – научиться относиться к ним адекватно, прорабатывать их и стараться самим не становиться причиной страха [5, с. 62].

Детские страхи – это специфические, возрастные переживания беспокойства, беспокойства, возникающие как реакция на реальную или воображаемую угрозу. Проявляется изменениями эмоционального состояния, вегетативными симптомами: учащенным сердцебиением, нарушением ритма дыхания, напряжением мышц.

Поведение характеризуется избеганием потенциально опасных ситуаций / объектов, чрезмерной привязанностью к взрослым, боязнью одиночества. Детские страхи досконально исследуются психологами, врачами и педагогами, но не до конца изученная тема. Дети боятся уколов, а также драконов, собак и гигантских «живущих» под кроватью. Также страх у ребенка могут вызвать громкие звуки и мотыльки. Причины детских страхов у старших дошкольников весьма разнообразны. Это и травмирующая ситуация, и авторитарное поведение родителей, и впечатлительность, и внушаемость, и стресс, и болезнь.

Тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто испытывать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Часто у детей возникают страхи по поводу конкретной ситуации, например, из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и др.

У старших дошкольников еще сохраняется страх боли, темноты, открытого / закрытого пространства, опасных предметов, наказания и осуждения со стороны родителей. Добавляется страх перед сказочными, нереальными существами: домовыми, скелетами, привидениями, троллями. У младших школьников, подростков преобладают страхи социальных взаимодействий. Дети боятся получить двойку, выступить на публике, быть осмеянными, осужденными, отвергнутыми.

Со старшего дошкольного возраста у детей часто формируется страх смерти как неизбежного события, неизбежного конца жизни. Возникает страх перед болезнями, авариями, пожарами, техногенными и природными катастрофами. Детские страхи проявляются изменениями в поведении, эмоциях. Ребенок склонен избегать пугающих предметов / ситуаций, становится тревожным, беспокойным, плаксивым. Переживания сказываются на самочувствии – нарушается сон, снижается аппетит, возникают боли различной локализации (головные, абдоминальные, мышечные, суставные, сердечные).

При отсутствии адекватной помощи со стороны родителей, психологов, педагогов детские страхи могут трансформироваться в фобии – выраженные напряженные реакции тревоги, паники. Фобии стойкие, часто иррациональные, провоцируются ситуациями / предметами, не представляющими реальной угрозы. На почве детских страхов развивается обсессивно-компульсивное расстройство (обсессивно-компульсивное расстройство, навязчивое повторение мыслей и действий). Характер старшего дошкольника приобретает черты мнительности, тревожности, неуверенности. Любое из этих осложнений проявляется ограничительным поведением, стремлением избежать определенных ситуаций, трудностями социальной адаптации.

Игровая терапия эффективно позволяет ребенку преодолеть страхи и тревогу. Игра понимается как осмысленная продуктивная деятельность, где мотив находится в самом процессе, а не в результате. Игра позволяет ребенку справиться с естественными (обычными) страхами детей. В целом, игра предоставляет ребенку прекрасную возможность контролировать собственный страх. В

игре каждый дошкольник, который испытывает страх или тревогу, имеет возможность снова испытывать страхи, уменьшая остроту переживания.

В игре ничто не может помешать ребенку представить, что он и есть тот сильный, мужественный человек, который способен победить любого врага (внешнего или внутреннего). При игре ребенок легко может изобразить сам образ страха, и соответственно, уже тогда, как Р.В. Овчарова отвечает правильно, постепенно превратится в его служанку или хотя бы в напарницу. Игра позволяет ребенку изменить характер страха и, соответственно, побороть тревогу за счет добавления к изображению теплых и светлых, теплых тонов или комических деталей. В игре ребенок может максимально минимизировать страх и тревогу [3, с. 82].

В преодолении страхов и тревоги игровая терапия дает множество возможностей, и все эти методы характеризуются как вполне естественные для ребенка старшего дошкольного возраста. Именно поэтому можно использовать даже не специальные психокоррекционные игры, а народные забавы, которые прекрасно справляются со снижением различных детских страхов и их профилактикой.

Для старших дошкольников, как отмечает А.Г. Спиваковская, характерны командные игры. Поэтому, когда ребенок находится в коллективе, он общается со сверстниками. Следовательно, ребенок осознает, что он не один, что положительно сказывается на преодолении страхов и тревоги, связанных с одиночеством. Могут быть использованы такие игры, как «Жмурки», «Прятки», «Кто первый» и т. д [4, с. 96].

А.И. Захаров подчеркивает, что игра всегда способна вызвать интерес у ребенка. А интерес способен побороть в ребенке любой страх и тревогу. Приведем слова исследователя о том, что «когда ребенок занимается чем-то с интересом, он ничего не боится» [2, с. 35]. На основании вышеизложенного отметим, что регулярная организация игровой деятельности позволит дошкольникам преодолеть страхи и тревожность.

Таким образом, помогая детям преодолевать страхи с помощью эффективных методов профилактики – игр, взрослый дает возможность расширить и обогатить их навыки общения со взрослыми и сверстниками.

Список литературы

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка / А.И. Захаров. – М.: Сириус, 2018. – 460 с.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей / А.И. Захаров. – М.: КноРус, 2015. – 78 с.
3. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – М.: Сфера, 2016. – 448 с.
4. Спиваковская А.Г. Психотерапия: игра, детство, семья / А.Г. Спиваковская. – В 2 т. Т. 2. – М.: Эксмо, 2015. – 430 с.
5. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2017. – 332 с.
6. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. – Минск: Элайда, 2016. – 704 с.