

Коробова Мария Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Тулинов Илья Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

педагогический университет

им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются особенности проявления тревожных расстройств и страхов у детей старшего дошкольного возраста. Описываются типичные симптомы и поведенческие проявления, связанные с тревогой и страхом у детей этого возраста. Рассмотрены возможные причины и факторы, влияющие на развитие этих расстройств у детей и предложения по диагностике и лечению тревожных расстройств и страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: тревожность, страхи, дети, старший дошкольный возраст, психологическая коррекция.

Дошкольный возраст – это такой этап развития, во время которого оно максимально. Это время формирования разнообразных психофизических процессов, период социализации и развития речи, становление эмоционально-волевой сферы. Если ребенок дошкольного возраста попадает в неблагоприятные условия, у него могут сформироваться страхи и тревожность, как один из признаков нарушения развития.

Таким образом, исследование страхов и тревожности у старших дошкольников является приоритетным направлением в дошкольной психологии.

В психологических исследованиях существуют различные трактовки понятия «страх». Он может стать аффективным отражением в сознании конкретной угрозы благополучию и жизни человека. Такие свойства человеческого сознания, как воображение, память и речь, способствуют закреплению мимолетного страха и его трансформации из обычного в патологический [1].

Как и у всех психологических явлений, есть причины возникновения чувства страха, по мнению исследователя А.И. Захарова, можно выделить две основные:

- внешние причины (реальная опасность или угроза);
- скрытые причины (детские травмы, воспоминания).

Страх – это естественная реакция организма на опасность или угрозу. Страх и тревожность могут возникать по разным причинам, включая: генетические факторы (некоторые люди могут быть более склонны к развитию страхов из-за наследственности), травматические события (страхи могут развиваться при получении опыта насилия, травмы), негативный опыт (развитие страхов, связанных с предыдущим опытом), недостаток родительской поддержки, негативное восприятия себя и окружающего мира, недостаточность информации, нарушение химического или гормонального баланса, влияние наследственности [2, с. 120].

Тревога отличается от страха и фобии тем, что ее объект часто скрыт в сознании человека. Можно сказать, что тревога естественна для человека. Однако если тревожность превращается в черту личности, это становится психологической проблемой и требует адекватной психологической коррекции [3].

А.А. Фадеева выделяет следующие виды страхов:

- навязчивые страхи (базовые страхи, связанные с обеспечением жизне- способности, например страх болезни, страх высоты и т. д.);
- сверхценные страхи (преувеличенные страхи, как правила данные виды страхов, формируются в детском возрасте, например, страх темноты, страх разных «пугающих явлений»);

– бредовые страхи (проявляются у лиц, имеющих чрезвычайную подозрительность, настроенность, такие страхи связаны с ожиданием угрозы, исходящей от кого-либо, например, страх чужих людей, страх громкого звука и т. д.);

– ночные страхи (проявляются в виде беспокойного сна, кошмаров, пробуждения с криками и плачем, при этом после окончания сна человек ничего не помнит о том, что ему снилось);

– недифференцированные страхи (бессознательные страхи, с переживанием неопределённой опасности, часто сопровождаются тахикардией, потливостью, болями в среде и спазмами в животе) [5, с. 196].

В условиях современной глобализации и информатизации общества, стремительного изменения содержания и способов общения и роста информационного насыщения жизненной среды необходима психологически обоснованная технология реализации задач по изучению страхов у старших дошкольников, что требует актуального подхода и создания условий для этого процесса. Это будет способствовать отражению траектории социализации установления основных взаимоотношений личности в дошкольном детстве с социальным миром.

Дети в возрасте 5–7 лет находятся в старшем дошкольном возрасте, который характеризуется быстрым развитием интеллектуальных способностей. В этот период происходят значительные изменения во всех аспектах развития, включая улучшение физиологических функций и появление новых, сложных личностных качеств.

Данный период характеризуется увеличением количества взаимоотношений ребенка и овладение социальным пространством. Также значимым проявлением старшего дошкольного возраста является формирование самосознания ребенка, чувства ответственности за свои поступки.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается снижение порогов всех видов чувствительности, что приводит к увеличению дифференциации восприятия. Важную роль в этом процессе играет переход от использования предметных образов к сенсорным стандартам, которые являются общепринятыми пред-

ставлениями об основных типах каждого свойства. К 6 годам возникает четкое и избирательное восприятие социальных объектов [4].

Существует несколько видов памяти. Например, различают кратковременную память, которая позволяет сохранять представления в течение нескольких секунд, и долговременную память, которая позволяет нам запоминать события на протяжении всей жизни.

Принято считать, что память старшего дошкольника представляет собой воспоминания, полученные им ранее [3].

Среди других своих функций память выполняет функцию руководства нынешним поведением и прогнозирования будущих результатов. Память в старшем дошкольном детстве качественно и количественно отличается от воспоминаний, сформированных в подростковом и взрослом возрасте.

Ребенок может соединять воспоминания и придуманные им события (например, детям свойственно преувеличение особенностей произошедшего события, что в первую очередь связано особенностями детского восприятия).

О.А. Карабанова отмечает, что часто к появлению страхов и тревожности у дошкольников приводят: нарушение формирования личности, негативные условия воспитания, особенности ЭВС, напряженные детско-родительские отношения [4, с. 70].

Таблица 1

Возникновение страхов в возрасте от 0 до 7 лет по периодам

Возраст	Страхи
от 0 до 3 лет	Страх остаться без мамы, громкие звуки, незнакомые люди, приближение больших незнакомых предметов
от 3 до 4 лет	Страхи, вызванные сказочными героями: Бабой Ягой, серым волком и т. д.; боязнь темноты, больницы, снов; сюда можно отнести страхи остаться без родителей
от 5 до 6 лет	Страх болезни, масштабных бедствий (землетрясения, наводнения), пожара, насмешек от взрослых и сверстников; страх смерти своей и близких; страх наказания, одиночества.
от 6 до 7 лет	страх насмешек, боязнь стихийных бедствий, темноты, страх не справиться с заданием, боязнь не оправдать ожидания родителей, боязнь самих родителей, если воспитание слишком строгое, боязнь оценки посторонними людьми, страх физических явлений (гроза, высота, природные катаклизмы) [3].

Анализируя эту таблицу, можно прийти к выводу, что страхи детей дошкольного возраста вариативны и разнообразны, их знание необходимо для коррекционной работы по преодолению этих страхов.

Причина возникновения страхов детей 5–7 лет – особенности психического развития в этом возрасте, важную роль в котором играет воображение, начинающее формироваться в 2–3 года и достигающее пика в младшем школьном возрасте.

Страхи детей в это время разнообразны, интенсивны, в большей степени проявляются у впечатлительных и тревожных детей, которые не способны относиться к своим эмоциям критически, что закрепляет и поддерживает страх и вызывает еще большую тревожность.

Детские страхи изменяемы, пластичны, они отражают наиболее значимые для ребенка процессы и события его жизни. К примеру, дети до 2-х лет боятся разлуки с матерью, а старшие дошкольники, благодаря развивающейся фантазии, темноты, боятся придуманных ими существ, животных, вулкана, то есть, их страхи становятся разнообразнее и приобретают различную интенсивность.

Взрослые люди, страдающие тревожностью, живут в постоянном страхе без видимых причин, это состояние, как правило, начинается в детском возрасте и без коррекции может закрепиться надолго. Дети, подверженные повышенной тревожности, неуверенны в себе, безынициативны, обладают заниженной самооценкой. Они находятся в состоянии постоянного страха, поэтому часто скромны и послушны, лишь бы не привлекать к себе внимания окружающих. Их застенчивость и педантичность при выполнении простых просьб – защитный механизм от неудач и избыточного внимания.

Состояние тревожности зачастую начинает развиваться в возрасте 4–5 лет и становится особенно интенсивным к семи годам, в это время накапливается критическое количество неразрешенных страхов.

А.И. Захаров считал, что процесс приобретения страхов и тревожности у детей дошкольного возраста может возникать при действии трех факторов:

– врожденные особенности, связанные с темпераментом, типом нервной деятельности, который определяет тип и интенсивность реакций организма на окружающую среду и раздражители. Стили реагирования, как правило, стабильны и у детей, имеющих более сильные реакции, вызывают более сильную чувствительность к страхам и повышенную тревожность;

– отсутствие опыта, либо негативный опыт, так, страх темноты, как правило, это боязнь неизвестного, а страх при виде собаки может быть вызван укусом животного в раннем детстве;

– мышление и воображение играют важную роль в развитии страхов, особенно если они основаны на искаженных представлениях или неверных умозаключениях.

Если социальная обстановка в семье тревожная, негативная, агрессивная, то ребенок может столкнуться со страхами в самом раннем возрасте, как и при неправильно выстроенных отношениях с матерью или неверной системой воспитания [2, с. 259].

Таким образом, страх и тревожность имеют изначально одни и те же истоки, отличаясь разной интенсивностью и продолжительностью действия, основаны они на ощущении угрозы и неуверенности в своей собственной безопасности.

Коррекция страхов у детей дошкольного возраста наилучшим образом проходит при использовании игровых методов, таких как сюжетно-ролевые игры, театрализованные, подвижные, творческие, дидактические.

Также эффективны методы коррекции страхов при использовании дыхательных упражнений, аутогенных тренировок, психотерапевтических сказок, ароматерапии, арт-терапии.

Выстраивая индивидуальные коррекционные занятия, необходимо учитывать эмоциональное и физическое состояние детей, меняя по необходимости виды деятельности и соблюдая время урока. Для успешной коррекционной работе со страхами старших дошкольников нужно быть систематичными, после-

довательными, занятия должны восприниматься целостно, а также необходимо работать с родителями.

Список литературы

1. Гриднева С.В. Стратегии совладающего поведения: учеб. пособие / С.В. Гриднева. – М.: Просвещение, 2018. – 239 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб: СОЮЗ, 2016. – 448 с.
3. Калинина А.А. Эмоциональная напряженность как одна из актуальных проблем развития детей старшего дошкольного возраста / А.А. Калинина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – №1. – С. 259–260.
4. Карабанова О.А. Роль семьи в возникновении и проявлении детских страхов / О.А. Карабанова. – М.: Просвещение, 2018. – 200 с.
5. Фадеева А.А. Характеристика страхов современных дошкольников / А.А. Фадеева // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества. – 2018. – С. 195–197. EDN YQRHXV