

О.В. Масляная

## ПРОФИЛАКТИКА СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена проблеме профилактики детских страхов, которая должна проводиться систематически и комплексно. В статье определены главные направления такой деятельности, задачи, методы и формы. Одно из направлений учитывает роль влияния совместных усилий родителей и педагогов. Другое – подчеркивает важность учета влияния эмоционального и когнитивного аспектов на поведение детей.

O.V. Maslyanaya

## PREVENTIVE MAINTENANCE OF CHILDREN'S FEARS OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE

The article is devoted to the problem of preventive maintenance of children's fears which should be spent regularly and in a complex. In the article mainstreams of such activity, problems, methods and forms are defined. One of directions considers a role of influence of joint efforts of parents and teachers. The other one underlines importance of the account of influence of emotional and cognitive aspects on behaviour of children.

Составляя теоретический обзор по проблеме страхов, мы обратили внимание, что акцент на использование своих программ в профилактических целях ставят немногие авторы. Так, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предлагает свою программу в русле сказкотерапии. А.И. Ташевой и С.В. Гридневой разработан цикл занятий по профилактике страха медицинских процедур для детей, находящихся в больничных условиях. А.М. Прихожан проводит программу индивидуальной работы по проблеме предупреждения проявлений тревожности в форме устойчивых страхов иррационального характера у старших дошкольников. Эта концепция учитывает влияние семейного фактора, в ней присутствует совместная работа родителей и детей.

Принципиальное отличие нашего предложения состоит в том, чтобы проводить психопрофилактику страхов у старших дошкольников комплексно, включая в процесс детей и их родителей, а также работников дошкольного учреждения (как правило, старшие дошкольники посещают детский сад). Именно с этого возраста, подчеркивает Е.П. Ильин, появление страхов у детей начинает обуславли-

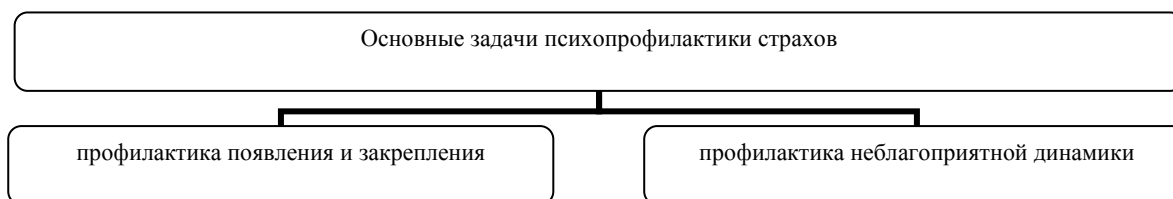
ваться социальными причинами. Поясним, что мы подразумеваем под понятием «психопрофилактика».

*Психопрофилактика* – деятельность по предупреждению нежелательных проявлений в психике человека. Соответственно, это изучение и устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и выявление и использование факторов, положительно влияющих на психику. Таким образом, профилактические меры в отношении страхов дошкольников направлены на предупреждение их закрепления и негативного воздействия на формирующуюся личность.

По-нашему мнению, можно выделить две основные задачи психопрофилактических мер по проблеме детских страхов:

Это, во-первых, профилактика появления сильно выраженных страхов и их большого количества, профилактика закрепления возрастных страхов. Во-вторых, профилактика неблагоприятной динамики уже имеющих страхов, включающая проведение коррекционных мер, то есть профилактика появления интенсивных и стойких страхов, страхов иррационального характера (Схема 1).

Схема 1



Предлагая осуществлять с дошкольниками комплексный подход в применении психопрофилактических мер, выделим его аспекты (Схема 2)

Более подробно представим формы и профилактико-коррекционные методы работы по первому виду направлений.

*1. Направления по составу участников*

Д.Н. Исаев применяет комплексный подход к психопрофилактике нарушений поведения и психосоматических расстройств, выделяя три направления работы. Мы предлагаем этот же принцип использовать для психопрофилактики страхов дошкольников (Схема 3):

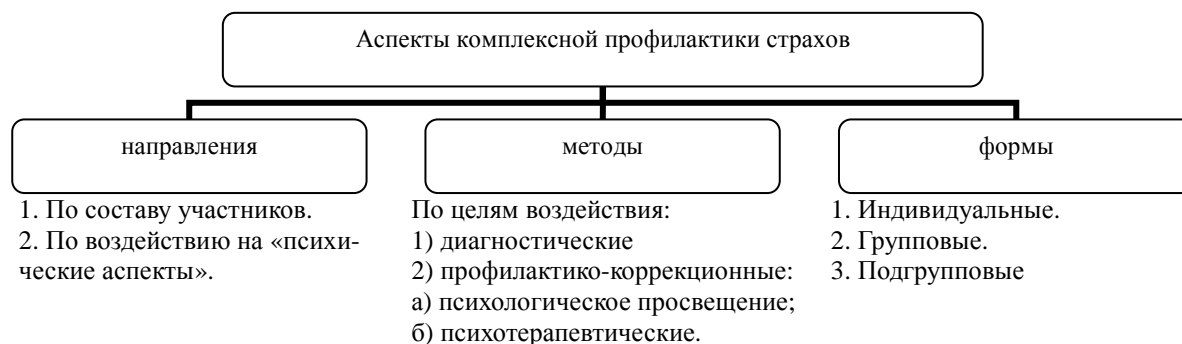
Страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками.

*1. Работа с детьми в дошкольном учреждении*

*Основные задачи работы с детьми:*

1. Познакомиться с детьми и установить эмоциональный контакт.
2. Провести обследование детей и оценить полученные результаты: выявить наличие или отсутствие страхов у детей, их количество и интенсивность проявления, выделить группы риска.
3. Провести профилактико-коррекционную работу с детьми.
4. Провести повторную диагностику со всеми детьми.
5. Оценить результаты проведенной повторной диагностики и сравнить их с данными первоначальной диагностики.

Схема 2



*Формы работы.* К проведению профилактических мер привлекаются работники детского сада; используемые ими формы работы, включающие профилактико-коррекционные элементы, преимущественно *групповые*: занятия, физкультурный праздник, музыкальное развлечение.

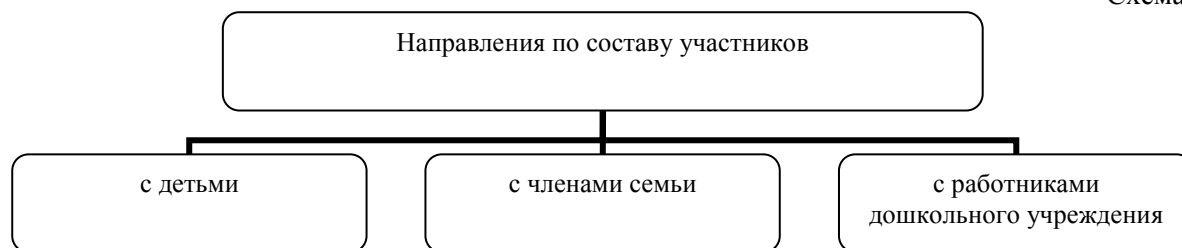
При организации занятий с психологом предпочтение отдается использованию следующих форм работы:

- б) по подгруппам (занятия);
- в) индивидуальные (занятия).

*Методы и приемы:* психологическое просвещение (беседы и дидактические игры), игровая терапия, поведенческая игротерапия, психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, арт-терапия, упражнения (на снятие психомышечного напряжения и дыхательное).

Несмотря на разнообразие применяемых средств, основной метод – это игра (игровая терапия, поведенческая игротерапия), которая является ведущим видом деятельности старших дошкольников.

Схема 3



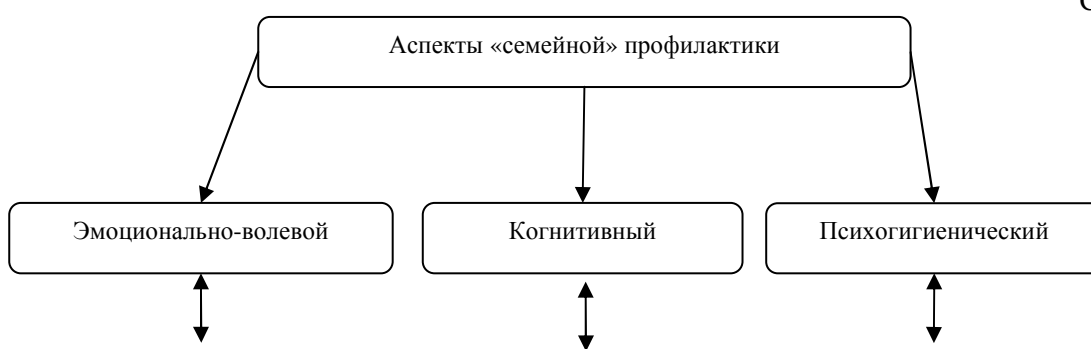
П.Ф. Каптерев главную роль в уменьшении детских страхов и силы их воздействия на ребенка отводит взрослым. Особое значение имеет семейное влияние (близких взрослых).

*2. Роль семьи и работа с семьей*

Обобщая рекомендации различных авторов по проблеме страхов, можно выделить следующие взаимосвязанные аспекты «семейной» профилактики страхов дошкольников: *эмоционально-волевой, когнитивный, психогигиенический* (Схема 4).

*Эмоционально-волевой аспект.* Важным моментом является эмоциональная поддержка ребенка в семье: принятие, признание личностной и человеческой ценности независимо от того, какими качествами обладает ребенок. Б. Рассел в книге «О воспитании» писал, что ребенок, выросший в атмосфере добра и мудрости, станет в будущем искренним и бесстрашным. И наоборот, по мнению В.Н. Белкиной, «величайший страх испытывают дети, когда им кажется, что родители их не любят» [1. С. 150].

Схема 4



Следует упражнять детей в самообладании, воспитывать смелость и решительность, волю.

*Когнитивный аспект.* Родителям нужно разговаривать с детьми о страхах, при необходимости объяснять причины тех или иных событий. Только так ребенок сможет обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим миром. Целесообразно использовать предупредительную информацию. Недаром сомалийская поговорка гласит: «Удар, о котором ты знаешь заранее, не страшен». «Причина страха – неизвестность», – утверждал римский историк Ливий Тит.

Ниже мы дополним информацию о первых двух аспектах.

*Психогигиенический аспект.* Развитие физической силы: обильное питание, гигиеническая обстановка в соединении с правильным образом жизни, ежедневные прогулки и упражнения на свежем воздухе и, по возможности, физический труд – все это укрепляет и физически и психически. Всем известна фраза: «В здоровом теле здоровый дух».

Кроме того важна правильная организация труда и отдыха ребенка. Если день его может быть наполнен движением, играми,

радостью, новыми, но не чрезмерными впечатлениями, то и сон будет приятным и легким. Следует укладывать ребенка в одно и то же время, не слишком рано или слишком поздно, иначе у него нарушится естественный биоритм сна.

*Основные задачи в работе с родителями:*

1. Создать настрой на проведение профилактической программы.
2. Привлечь родителей к первоначальной и повторной диагностике.
3. Привлечь к участию в профилактико-коррекционной работе с детьми группы.

*Формы работы:*

- а) *групповые* (родительское собрание, групповая консультация, наглядные консультации, семинар-тренинг);
- б) *по подгруппам и индивидуальные* (индивидуальные консультации, совместный тренинг детей и родителей).

*Методы и приемы:* психологическое консультирование и просвещение, терапия детско-родительских отношений, игровая терапия, поведенческая игротерапия, арт-терапия.

Вместе с семьей дошкольное учреждение оказывает большое влияние на воспита-

ние дошкольника, знакомит его с миром общественной жизни.

*3. Роль детских учреждений и работа с сотрудниками детских учреждений*

По нашему мнению, можно выделить 3 главных фактора, способствующих предупреждению появления страхов у детей в дошкольном учреждении (Схема 5).

Рассмотрим влияние этих факторов более подробно.

*Учет влияния личности педагога на воспитанников.* Необходимо при подборе педагогических кадров учитывать их профессиональную пригодность, личностные качества. Добросовестное отношение к своим служебным обязанностям и положительное эмоциональное состояние педагогов – условия для профилактики детских страхов.

Схема 5



*Количество детей в группе.* Малая численность ребят в группе создает лучшую возможность для осуществления индивидуального подхода в воспитании и обучении детей, для построения личностно-ориентированной модели общения; создает более комфортные условия для пребывания ребенка в детском саду. Шум, конфликтное взаимодействие могут спровоцировать появление страха у детей.

К сожалению, дошкольному учреждению в современных условиях непросто учитывать факторы, обозначенные выше.

Третий фактор относится к *организации педагогической работы* с детьми и родителями – выбор направлений в работе, программ, технологий и методов, направленных на предупреждение появления эмоциональных проблем у дошкольников, а также соблюдение психогигиенических норм жизнедеятельности детей в условиях детского сада.

*Основные задачи в работе с персоналом:*

1. Создать настрой на проведение и участие в программе.

2. Привлечь к первоначальной и повторной диагностике с детьми группы.

3. Привлечь к участию в профилактико-коррекционной работе.

*Формы работы:*

а) *групповые* (педагогический мини-совет с работающими в данной группе детей сотрудниками, наглядные консультации, семинар-тренинг);

б) *индивидуальные* (индивидуальные консультации).

*Методы и приемы:* психологическое просвещение и консультирование, игровая терапия, арт-терапия, музыкотерапия, релаксация.

*II. Направления воздействия на «психические аспекты»*

Воздействие профилактических мер может быть направлено на *эмоциональный* и *когнитивный* аспекты, а отсюда и на все *поведение* в целом. Разделение аспектов носит условный характер, так как они тесно взаимосвязаны (Схема 6).

*Эмоциональный аспект.* Развитие эмоций дошкольников (понимание выражения эмоций другими людьми, умение их дифференцировать) создает возможность для более эффективной ориентации, адекватного реагирования и гибкости поведения в социальной среде. В то же время упражнение в выражении своих эмоций помогает снизить интенсивность эмоциональных проявлений, попробовать различные стратегии поведения в игровых условиях.

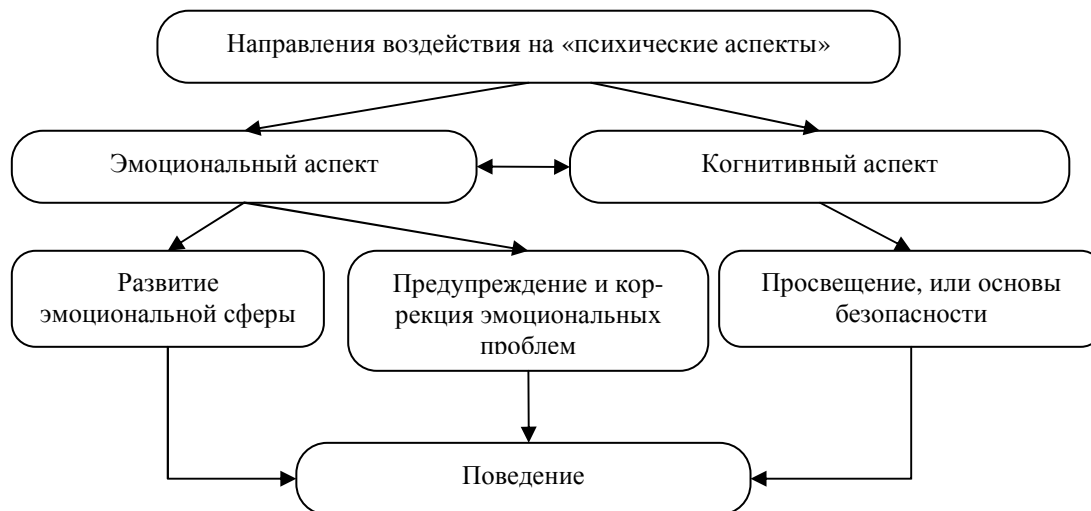
Предупреждая эмоциональные проблемы у детей (см. задачу №1 психологического воздействия), можно использовать подход постепенного привыкания к пугающему объекту, ситуацию систематической десенсибилизации. Периодически переживаемые негативные эмоции теряют свою травматичность, имеют эмоциональную реакцию меньшей силы и длительности.

Для решения задачи по коррекции эмоциональных проблем у детей (см. задачу №2

психологического воздействия) наибольшая эффективность достигается тогда, когда из всего коллектива выбирается группа детей повышенного риска, с членами которой в пер-

вую очередь проводится более углубленная и индивидуальная работа. Для корректировки страхов могут привлекаться специалисты-медики.

Схема 6



*Когнитивный аспект.* Возрастной особенностью детей старшего дошкольного возраста является интенсивное развитие мышления, способности к обобщению и классификации. Связь же когнитивных процессов с эмоциями, когда детерминанты страхов скрыты в познавательной сфере человека, отмечают приверженцы различных психологических направлений. Так, например, С. Шехтер считает, что на интенсивность, длительность и качество проявления страха может влиять интерпретация человеком информации как о внешнем воздействии на организм, так и о состоянии самого организма.

Так как известно вызывает меньший страх, то просвещение (или основы безопасности) можно предложить в качестве когнитивной профилактики детских страхов. Очень важно, пишет Е. Гаспарова, «активно обогащать знания ребенка о предметах и явлениях природы, о мире людей и их взаимоотношениях» [3. С. 76]. Практические разработки по данной теме для дошкольников представляет ряд авторов: К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина и др.

Таким образом, несмотря на то, что в эмоциональном спектре развивающейся личности важно присутствие страха, целесообразно проводить предупреждение его негативного влияния комплексно, с учетом социального фактора.

#### Библиографический список

1. Белкина, В.Н. Психология раннего и дошкольного детства [Текст]: учебное пособие / под. ред. Л.К. Шереметьевой. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 1998. – 249 с.
2. Большой психологический словарь [Текст] / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.
3. Гаспарова, Е. Страх у дошкольников [Текст] / Е. Гаспарова // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 4. – С. 75-80.
4. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / под. гл. ред. Е. Строгановой. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.: ил.
5. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: учебное пособие / Л.В. Куликов; Федеральная целевая программа «Культура России». – СПб. и др.: Питер, 2004. – 463 с.
6. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11-17.