Битнер А.Д.

Нижний Тагил, НТГСПИ (ф) РГППУ

**Страхи детей старшего дошкольного возраста**

 Каждый человек когда-нибудь испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх, восхищение, гнев, удивление, печаль – эмоциональные проявления нашей психической жизни.

## Феномен страха актуален на протяжении всей истории развития и становления общества. Страх – реальная часть нашей жизни. Одно из перспективных направлений в современной психологической науке – изучение страхов.

## В современном мире на ребенка влияет множество неблагоприятных факторов, способных затормозить развитие потенциальных возможностей личности. Если большинство детских проблем ребенок со временем «перерастает», то со страхами дело обстоит иначе. Ребенок растет, и очень часто страхи «растут» вместе с ним. С развитием его фантазии и расширением его познания о Вселенной, ребёнок больше осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу. В последнее время специалисты отмечают существенный рост детских страхов.

##  Многие отечественные ученые занимались проблемой страхов (В.И. Гарбузов, В.А. Гурьева, Н.С. Жуковская, А.И. Захаров, В.В. Лебединский и др.), определяя их причины в детском возрасте. Это недостаточная эмоциональная близость родителя и ребенка, конфликты в семье, доминирование одного из взрослых, перестановка или инверсия традиционных семейных ролей. Зарубежные авторы (К. Изард, З. Фрейд, Э. Фромм, С. Холл, К. Хорни, Г. Эберлейн и др.) при исследовании страхов отдавали предпочтение изучению невротических страхов и фобий у взрослых, большое внимание уделяя психотерапии страхов.

Согласно исследованиям отечественных психологов (А.И. Захарова, А.С. Спиваковской и др.) страх может развиваться в любом возрасте, одной из причин возникновения могут являться неблагоприятные детско-родительские отношения. Формированию страхов у старших дошкольников способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Многие взрослые пугают детей, не задумываясь о последствиях. Ребенок ощущает, что он постоянно не соответствует предъявляемым требованиям, «не дотягивает» до них. Такая ситуация может возникнуть вне связи с уровнем достижений ребенка. Переживания ребенка могут отложиться в сознании, стать устойчивой чертой личности [2].

В старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается абстрактное мышление, способность к обобщениям, классификациям, осмысление категории времени и пространства, поиск ответов на самые различные вопросы. В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними, целенаправленными, формируется система ценностей, чувства дома, родства. Поэтому длительное действие страха может привести к нарушению эмоционально-волевой сферы и мышления ребенка, к искаженному восприятию окружающей действительности.

Проблема страха у детей старшего дошкольного возраста рассматривается в работах таких педагогов и психологов, как В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, В.В. Лебединскийи др. [3].

В. Танайлова отмечает, что старший дошкольный возраст является возрастом наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием – возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный у мальчиков в 7 лет. Увеличивается в старшем дошкольном возрасте, еще не достигая максимума, страх смерти родителей. Максимально представлен страх животных (42 % и 38 % – в 6 и 7 лет у мальчиков и 62 % – у девочек 7 лет), из сказочных – Змея Горыныча в 5 лет и в 3 года у мальчиков (у 27 % в каждом возрасте), в 6 лет – у девочек (45,5 %). Из других типичных для возраста страхов следует отметить страх глубины – у мальчиков 6 и 7 лет (47 %), у девочек 7 лет (65 %); страшных снов – у мальчиков 6 лет (39 %), у девочек в 5, 6, 7 лет (43 %); страх огня – у мальчиков в 6 лет (39 %), у девочек в 5, 6, 7 лет (55 %) [6].

Нарастает в старшем дошкольном возрасте, сохраняясь на высоком уровне в дальнейшем, страх пожара в 6 и 7 лет у мальчиков (59 % и 62 %), в 6 и 7 лет у девочек (79 %); страх нападения – в 6 и 7 лет у мальчиков (50 %) и в 7 лет у девочек (73 %); страх войны – в 6 и 7 лет у мальчиков (59 % и 50%), в 7 лет у девочек (92 %).

Связующим звеном страхов у старших дошкольников является страх смерти. Этот страх тесно связан со страхами: нападения, заболевания, смерти родителей, страшных снов, темноты, сказочных персонажей, животных, стихии, огня, пожара и войны. Все эти страхи имеют своей мотивацией угрозу для жизни, если не прямую, то связанную со смертью родителей, появлением в темноте и снах чудовищ. Нападение со стороны кого-либо (в том числе животных), равно как и болезнь, могут обернуться непоправимым несчастьем, увечьем, смертью.

То же относится к буре, урагану, наводнению, землетрясению, огню, пожару и войне – как непосредственным угрозам для жизни. Возникновение страха смерти в этом возрасте означает осознание необратимости происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует собой смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть.

В. Танайлова пишет, что предстоящему «концу» предшествует в младшем дошкольном возрасте осознание «начала» – понимание своего рождения, появления на свет, начала всех начал – жизни. Отмеченные особенности в происхождении страха смерти и его влияние на другие страхи позволяют правильно оценить психологический вес этого базисного страха, не допуская как его переоценки, так и игнорирования обусловленных им возрастных проблем развития [6].

С целью изучения страхов детей старшего дошкольного возраста нами было проведено диагностическое исследование на базе МАДОУ детский сад «Детство» комбинированного вида ДОУ № 29 «Жемчужинка» г. Нижнего Тагила, в котором принимали участие 21 ребенок в возрасте 6 лет, из них 9 мальчиков и 12 девочек. В качестве диагностического инструментария использовались две методики: «Страхи в домиках» (М.А. Панфилова) [5, с. 10], «Мои страхи» (А.И. Захаров) [1, с. 67].

 Методика М.А. Панфиловой «Страхи в домиках» дает возможность определить наличие страхов у детей. На основе анализа результатов диагностики по методике «Страхи в домиках» можно сделать вывод, что у большинства детей отмечаются страхи, относящиеся к следующим группам:

* страх смерти родителей, страх смерти (у 95% опрошенных детей);
* страхи пожара, страх перед животными (у 80% опрошенных детей);
* страх резких звуков, страхи огня (у 70% опрошенных детей);
* страх одиночества, страх войны (у 65% опрошенных детей);
* страх темноты, страшных снов, страх высоты, страх чудовищ, страх стихии (от 50 до 60% опрошенных детей).

 Менее выражены такие страхи как страх заболеть, заразиться и страх уколов, страх врачей (у 40% и 20% опрошенных детей соответственно).

 Ориентируясь на нормативное количество страхов, которые могут испытывать дети дошкольного возраста, можно отнести в группу испытуемых, число страхов которых превышает допустимый уровень, восьмерых детей, которые дают положительные ответы об имеющихся у них страхах в 16-24 случаях. Качественная характеристика ситуаций, вызывающих страх у данных дошкольников, указывает на доминирование страха смерти, а также страха физического ущерба.

 Таким образом, к группе риска относятся 8 детей, у которых доминируют страх смерти и страх физических ущербов.

Методика А.И. Захарова «Мои страхи» позволяет выявить и конкретизировать ситуации, которые пугают детей старшего дошкольного возраста. Обработка результатов исследования предполагает качественный анализ рисунка ребенка и обсуждение содержания изображенного по завершению рисования в индивидуальной беседе для уточнения причин и ситуаций, вызывающих страх.

 В связи с этим мы посчитали целесообразным представить описание графической деятельности и беседы с некоторыми участниками исследования, попавшими в группу «риска». Важно отметить, что рассказы детей по изображенным событиям сопровождались жестикуляцией, были эмоционально окрашены, что может указывать на значимость переживаний в этой сфере. В целом, рассматривая рисунки детей, можно увидеть объекты страха дошкольников: пожар и огонь; медведь, лиса и кабан; молния; собака; пауки; ночь и темнота; ангелы и ведьмы.

Первый пример. На рисунке мальчик изобразил монстров и кровь. Он рассказал, что очень боится их, потому что они могут съесть маму и его. Однажды он находился один в комнате, играя в компьютерную игру, на экране показались страшные монстры, мальчик очень испугался, а рядом никого не было. Во сне эти монстры напали на него и на маму. Эти переживания прошлого периода способствовали закреплению негативной эмоции.

Второй пример. На рисунке девочки изображена большая страшная собака. В беседе с девочкой было установлено, что она боится собак, так как однажды ей мама сказала, что собаки очень злые и могут разорвать человека, а «если я не буду слушаться, то они и на меня нападут». Ребенок все время об этом думает, ожидая, что собака на нее нападет. Страх девочки связан с мыслями о том, что она не сможет убежать от собаки, и собака ее разорвет. В этом случае, помимо явного внушенного мамой страха животных можно выделить и скрытый – страх смерти.

 Проанализировав рисунки и высказывания детей по поводу их страхов, мы приходим к выводу, что в основе детских страхов лежат события, в которых ребенок оказывался непосредственным участником и испытал негативные эмоции при взаимодействии с окружающим миром. Также сами родители, зачастую не подозревая об этом, внушают детям те или иные страхи. Так с целью изучения причин детских страхов и для разработки рекомендаций по профилактике страхов у детей дошкольного возраста нами была разработана анкета для родителей, которая состоит из 10 вопросов.

 Анализ анкет по определению причин страхов у детей, по мнению родителей, дал следующие результаты:

1. 16 человек ответили, что могут представить, что чувствует человек в состоянии страха.
2. 10 человек считают, что совсем без страха жить нельзя, ребенок должен чего-то бояться для своей безопасности; 6 человек считают, что ребенок не должен жить с чувством страха, это может привести к усилению тревоги ребенка.
3. На вопрос стоит ли, по вашему мнению, обращать внимание, когда ребенок говорит, что он боится, 16 человек ответили: «если ребенок говорит, что он боится, нужно ему помочь справиться со страхом, чтобы он успокоился».
4. На вопрос, какие страхи чаще встречаются у детей популярными ответами стали: страх кошмарных снов, темноты – 7 человек; уколы – 7 человек; боль, темнота, высота, наказание – 4 человека; огонь, одиночество –3 человека; животных, врачей, замкнутого пространства – 2 человека; транспорт, сказочных персонажей, воды, крови – 1 человек.
5. На вопрос каковы, на ваш взгляд, наиболее распространенные причины возникновения детских страхов:
* 10 человек считают, что это компьютерные игры со «страшными» героями и историями, в которые играет ребенок.
* 7 человек считают, что это просмотр ребенком телепередач, в которых есть сцены насилия, ужаса.
* 5 человек считают, что это не спокойствие в семье.
* 3 человека считают что это «страшные истории», которые взрослые рассказывают детям с целью воспитания послушания, методы наказания, используемые родителями в воспитательных целях, которые приводят к усилению чувства страха у ребенка, те или иные события, участником которых явился ребенок.
* 1 человек считает, что это взаимоотношения со сверстниками.
1. Описывание поведение ребенка, который испытывает чувство страха: Плачь, ступор, ребенок плачет, боится оставаться один, перевозбужден, замкнут в себе, не разговаривает, нервничает, оцепенение, растерянность, шок, не хочет оставаться одна, прижимается к маме, может заплакать, простит включить свет, спит держа за руку, менее общительный, всего боится, трясется, закрывает лицо, бледнеет, закрывает глаза, паника, может дрожать.
2. На вопрос опишите поведение ребенка, который НЕ испытывает чувства страха, были получены следующие ответы: раскрепощенный, свободный, радостный и уравновешенный, спокойный, общительный, игривый, спокойное поведение, сами включают свет, ходит в дальнюю комнату, веселый, жизнерадостный, находит быстро общий язык с окружающими, не боится познавать окружающий мир, улыбка.
3. Описывая качества, могутсформироваться у человека, если в детстве он испытывал страх более сильный и более часто, чем другие дети получены следующие высказывания: фобия, менее социализирован, стремится к одиночеству, живет в своем «Безопасном» мире, замкнутость, одиночество, паника, ступор, неуверенность в себе, разные страхи, или может быть чрезмерная агрессия как защитная реакция, боится людей, неуверенный, тревога, раздражительность, агрессия, озлобленность, неуверенность.
4. На вопрос как вы считаете, что могут сделать родители для того, чтобы ребенок не испытывал постоянное чувство страха были получены ответы: успокоить ребенка, разговаривать с ним, воспитывать чувство уверенности в себе, не пугать самим, объяснять что не нужно бояться и бороться со страхом, надо успокаиваться, разговаривать, показывать что он не один, помогать бороться со страхами, научить смотреть своим страхам в глаза, разговаривать, объяснять, показывать что страшного ничего нет, обсуждать страх, попробовать его совместно перебороть, прислушиваться к моему ребенку, в присутствии не сориться, не говорить на повышенных тоннах, пытаться объяснить ребенку причину его страхов, чаще обнимать и ласкать ребенка, быть последовательным в вопросах воспитания, чтобы ребенок чувствовал уверенность
5. На вопрос, как вы считаете, что могут сделать воспитатели детского сада для того, чтобы ребенок в меньшей степени испытывал чувство страха были представлены следующие высказывания: объяснять, успокаивать, общаться с детьми, знакомить с окружающим миром, прививать навыки социального общения, быть добрым, ласковым, понимать каждого ребенка, групповые беседы и объясняя их незначительность, научить разбираться и справляться с тем или иным страхом, благоприятную обстановку, проводить игры, разъяснять, успокаивать.

 Полученные результаты исследования соответствуют теоретическим данным, полученными А.В. Захаровым, М.А. Панфиловой, Л.В. Орловой, указывающим на преобладание страхов потери родителей, одиночества, смерти, огня, снов и многое другое. По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод о том, что родители на бессознательном уровне становятся участниками внушенных страхов детей.

 Большое количество страхов, испытываемых дошкольниками, не позволяет полноценно формироваться личности в этот возрастной период и социализироваться. Следовательно, возникает необходимость коррекции имеющихся страхов у дошкольников.

Список литературы:

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия – «Психология ребенка» [Текст] / А.И. Захаров. – СПб., 2000. - 231с.

2. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. [Текст] / А.И. Захаров. – СПб. : Гиппократ, 1995.

3. Лебединский, В.В. Нарушение психического развития у детей: Учебное пособие [Текст] / В.В. Лебединский – М. : Издательский Московский университет, 1985.

1. Орлова, Л.В. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами сенсомоторной арт-терапии (практикум для психологов, педагогов и родителей). [Текст] /Л.В. Орлова. – М.: Издательство «Весть» ГОУ ВПО «ШГПУ», 2006. – 92 с.
2. Панфилова, М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков [Текст] / М.А. Панфилова // Школьный психолог. – 1999. – № 8. – С. 10-12.
3. Танайлова В. Классификация детских страхов. Основные факторы и причины возникновения детских страхов. // URL: <https://www.b17.ru/blog/7286/> (дата обращения: 23.04.16)