

# Арт-педагогические технологии коррекции страхов у детей дошкольного возраста

Авторы: Татаринцева Альбина Юрьевна, Романова Марина Юрьевна



На сегодня проблема коррекции страхов у детей дошкольного возраста является актуальной как в теоретическом, так и в практическом плане. Согласно определению, которое дает психологический словарь, страх — это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Функционально страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. Когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Все страхи можно разбить на три группы: природные, социальные и внутренние.

Первая группа — страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человека. В соответствии с данной типологией, страх пожара относится к первой группе.

Вторая группа страхов — боязни и опасения за изменение своего социального статуса и окружения. На основании этой классификации страх публичных выступлений относится ко второй группе.

Третья группа страхов, в отличие от первых двух, рождена лишь сознанием человека и не имеет под собой реальной основы. Например, боязнь привидений можно отнести к третьей группе.

Существует предположение, что возрастные страхи в некоторой степени отражают исторический путь развития человека. Страх — неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода, так как всегда предотвращал слишком опасные для жизни, безрассудные и импульсивные действия. Как в процессе становления человечества менялись присущие человеку страхи, так направленность детских страхов изменяется по мере взросления ребенка. Как и человек на ранних ступенях своего социального развития, ребенок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно.

Постепенно психологическая структура страхов усложняется, это происходит вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появлением способности к сопереживанию, чувства стыда, вины, гордости и самолюбия. Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других людей.

Начиная со второго года жизни постепенно растет, становясь значительным, страх наказания со стороны родителей, который обусловлен возросшей активностью детей и запретами со стороны взрослых. Появляются страхи животных. В этот же период часто имеет место страх разлуки с родителями (особенно с матерью). Наиболее часто этот страх проявляется вечером, когда мать оставляет ребенка одного в кровати. В этом случае следует бурная эмоциональная реакция, сопровождаемая слезами.

Страх одиночества при засыпании достигает максимума позднее — в возрасте 3–4 лет. Для этого возраста характерна триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Кроме того, в этот период достигают своего максимума страхи воды и врачей.

В 5–6 лет может появиться фобия, выражающаяся в страхе перед какими-либо катастрофами, ведущими к гибели мира, — нападением инопланетян, войнами, ядерными взрывами, наводнением. К этому же виду фобий относится и боязнь нападения бандитов, хулиганов. В основе всех перечисленных противоречивых страхов лежит, прежде всего, боязнь смерти, сочетающаяся с испытываемым малышом чувством незащищенности. Данная фобия способна проявиться в том случае, если родители (особенно отец) требуют от ребенка большей самостоятельности, чем та, на которую он способен.

Обычно возрастные страхи существуют после возникновения в течение 3–4 недель, это можно считать нормой. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом. Невротические страхи не являются какими-либо

принципиально новыми видами страха. В том или ином аффективно-ослабленном виде они встречаются и у здоровых в нервно-психическом отношении детей.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. В то же время, нельзя забывать, что если о многих проблемах можно сказать, что ребенок их перерастет, то при неблагоприятных условиях детские страхи растут вместе с ним, увеличиваются до размеров фобий и пожирают душу изнутри. Поэтому чем раньше родители и специалисты обратят внимание на детские страхи и начнут с ними работать, тем лучше.

Вообще-то детям свойственно бояться. И это нормально, ведь ребенок маленький, слабый, а окружающий его мир таит в себе опасности. Но бывает, когда страх разрастается до слишком больших размеров и мешает ребенку жить. Обычно повышенными страхами страдают дошкольники и младшие школьники. В таких случаях особенно полезно прибегнуть к арт-педагогическим приемам коррекции, потому что дети очень рано начинают стесняться своей трусливости и скрывать ее от взрослых.

Нами было проведено эмпирическое исследование страхов у детей дошкольного возраста на базе МКДОУ Каширский детский сад 2. В исследовании приняли участие дети старшей и подготовительной групп в возрасте 5–7 лет в количестве 25 человек, а также родители в количестве 45 человек.

Нами была проведена методика [М.А. Панфиловой](#) «Страхи в домиках» [3], целью которой является уточнение и проявление видов и уровней страха. Эта методика используется в тех случаях, если дети еще недостаточно хорошо рисуют или вообще не любят рисовать (хотя данное задание все дошкольники соглашаются выполнять с удовольствием). Педагог изображает на листе бумаги два домика: красный и черный. Затем предлагает детям заселить в эти дома «жителей» — страхи из списка (взрослый проговаривает эти страхи по очереди). Список состоит из 29 страхов, описанных [А.И. Захаровым](#).

Необходимо проводить беседу, не торопясь и содержательно, называя страхи и ожидая ответа «нет» или «да», «не боюсь» или «боюсь». Дублировать вопрос о том, чего бояться или не бояться дети, надлежит только время от времени. Таким образом, можно избежать наведения страха, его произвольное внушение. Педагог, который задает вопросы, должен сидеть рядом, а не напротив ребенка, помнить о том, что его нужно время от времени хвалить и подбадривать за то, что он говорит правду. Лучше всего перечислять страхи по памяти, лишь иногда заглядывать в список, а не зачитывать его по записи.

В результате исследования было выявлено, что для группы детей 4–5 лет характерны такие страхи как: страх одиночества, страх снов, страх смерти родителей или своей смерти, страх темноты, страх огня и пожара, страх перед животными и страх войны. Для детей старшей и подготовительной групп характерно выражены следующие категории страха: страх перед неожиданными звуками, боязнь уколов, боязнь врачей и боли, страх пожара, страх перед папой и мамой, страх перед нападением, страх умереть и потерять своих родителей, а также страх наказания.

Для выявления детских страхов с родителями воспитанников была проведена индивидуальная беседа. Далее родителям было предложено осуществить дома вместе с детьми серию рисунков на тему страхов. Использовался рисуночный тест «Мои страхи» А.И. Захарова [1]. Далее детям предлагалось принести рисунки на занятия для дальнейшей работы с ними. Такого рода деятельность выполнялась два раза в неделю и затрагивала одну или две темы.

Рисование страхов ребенком не ведет за собой их усиления, а наоборот, ослабляет напряжение от тревожного предвкушения его реакции. В рисунках страх уже по большей части реализован как нечто уже фактически происшедшее, случившееся на самом деле; остается меньше неопределенного, неясного, недосказанного. Все это в совокупности освобождает от аффективно-травмирующего звучания страха в психике ребенка.

Первоначально осуществлялась индивидуальная беседа, целью которой являлось понять, боится ли ребенок сказочных персонажей, нападения (бандитов), одиночества, наказания, темноты; боится ли он заболеть, смерти родителей, умереть сам, высоты, стихии, глубины, огня, воды, животных, транспорта, крови, врачей. Составив в полной мере весь список страхов каждого воспитанника, можно было начать коррекционную работу по изгнанию страхов из внутреннего мира дошкольника.

Многие специалисты, работающие с детскими страхами, и родители, столкнувшиеся с данной проблемой, знают, что кукла является очень ценным помощником в борьбе со страхами. Страх, как правило, ощущение неосознанное. Чтобы с ним справиться, его необходимо «легализовать». Это может быть кукла, которую ребенок может сделать самостоятельно. Рассмотрим, как можно вместе с детьми без особых временных и материальных затрат изготовить кукол, которые будут помогать ребенку преодолевать страхи.

Для детей дошкольного возраста игра сама по себе является важнейшим мотивом деятельности, однако дети 7–9 лет могут заявить, что они «уже не маленькие». В этом случае нужно выдвинуть в качестве мотива нечто другое. Например, развитие артистических способностей. Можно представить эту игру как подготовку к поступлению

в театральный кружок. Тем более что такие игры действительно развивают у ребенка творческие способности.

В коррекционной работе с детьми дошкольного возраста можно использовать кукол на основе платка (рис. 1) [4].



Рис. 1 – Кукла на основе платка

К голове куклы приклеивается веревка длиной один метр. Теперь ребенок может повязать веревку вокруг своей шеи, и голова куклы окажется у него на уровне груди, а с помощью рук он сможет управлять лапами такого животного. Таким образом можно изготовить и волка, и зайца, и Бабу Ягу, и любых других персонажей. Только необходимо учитывать, что работать с такими куклами лучше с детьми 5–6 лет и старше, так как дети младшего возраста могут испугаться куклы из-за ее больших размеров.

В этом возрасте дети часто не могут описать словами пугающий образ. Можно попробовать его визуализировать с использованием театральной, игровой куклы (рис. 2). В играх подобного рода главное добиться от ребенка активной обратной связи. Это может быть команда голосом, активное движение рукой в сторону пугающего образа.



**Рис. 2 – Игры с куклой Страхом**

Методы коррекции страхов применяются во многих режимных моментах и образовательных ситуациях. Для трансформации страшного в смешное или же для полного устранения подбиралась интенсивная, решительная, быстрая музыка. Применялись следующие игры как методы для ликвидации страхов внезапного воздействия, одиночества и замкнутого пространства: «Жмурки», «Прятки», «Замри», «Паровозик». Данные игры были введены в комплекс утренних зарядок, а также нашли свое применение во второй половине дня и на прогулке. Для преодоления смущения и замешательства при ответах подобраны следующие игры: «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово». Игры, ориентированные на снятие эмоциональных блоков, активизации процедуры принятия решений, — «Угадай, чего я боюсь», «Передай по кругу друг другу что-то приятное». Практиковались приемы, организованные на применении сказкотерапии с целью сокращения уровня выраженности страха у детей дошкольного возраста. Без сомнения, разного рода «страшилки» — один из видов отличающегося от других видов детского фольклора. Придумывая и рассказывая «страшилку», дети по своему усмотрению моделируют эмоции, которые направлены на преодоление собственных страхов.

Вербализация страхов порождает эмоциональное переключение, чувственный ответ, которые выступают в роли психологической защиты. Детям была предложена методика «Сказка про страх», где они выдумывали и рассказывали разного рода истории, связанные с их страхами. А также им было предложено преобразить на новый лад сказку «Лиса и петух» и воспроизвести ее по ролям. В завершении работы дети начинают понимать, что персонажи из сказок — это фантазия и их возможно сделать такими, какими захочешь сам, то есть, смешными, добрыми и веселыми. Коррекционная работа выполняется не со страхом, а с причинами, его породившими.

Для визуализации страшного образа нами также использовалась методика динамического рисования цветным песком. Для этого подойдет любая поверхность: стол, стул, пол (рис. 3). Для начала ребенок, используя 25 цветов, рисует пугающий образ, затем закрывает глаза и позволяет рукам сделать с этим образом что-либо. Затем открывает глаза и с помощью взрослого дорисовывает уже трансформированные не пугающие образы.



**Рис. 3 – Динамическое рисование цветным песком**

В коррекционной программе, как в индивидуальной, так и в групповой работе, нами также использовались столы для песочного рисования. На этапе «проявления» пугающего образа мы использовали работы на световом столе с использованием разнообразного материала: макарон, гречки, гороха, фасоли, чечевицы (рис. 4).



**Рис. 4 – Визуализация страшного образа на световом столе**

Применялись и традиционные техники рисования песком мелкой фракции на световом столе. Инструкции звучали по-разному. Детям предлагалось нарисовать страх и трансформировать его во что-то смешное, а также была возможность снять короткий песочный фильм о приключениях страха.

Применение данных методик способствовало формированию доверительных отношений между дошкольниками, помогало в преодолении чувства покинутости и одиночества, тревожности. Проведенный коррекционный комплекс с применением арт-педагогических технологий коррекции страхов позволил снизить количество страхов у детей дошкольного возраста.

Результаты построенной таким образом работы позволяют сделать вывод о том, что проблема эмоциональных нарушений у детей занимает значимое место в современной психологии и остается актуальной в настоящее время.

С целью проверки эффективности коррекционной работы, направленной на снижение страхов у детей старшего дошкольного возраста, была проведена повторная диагностика, которая позволила проследить динамику снижения страхов у детей старшего дошкольного возраста.





Рис. 5 – Трансформация страшного образа в коллективном рисовании

## Литература:

1. Захаров А.И. Детские неврозы (психологическая помощь родителям детям). — СПб: РЕСПЕКС, 1995. — 192 с.
2. Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности: методическое руководство. Вып. 1. Какой Я?. — М.: Прометей; Книголюб, 2003. — 64 с.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. — М.: ГНОМи Д, 2010. — 160 с.
4. Татаринцева А.Ю., Григорчук М.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям. — СПб: Речь, 2007. — 218 с.