

Жучкова Юлия Андреевна,  
Студентка 2 курса 21 группы ОДО  
Педагогического факультета ТвГУ

## **Проблема страхов в дошкольном возрасте**

*Ключевые слова: страх, возрастные страхи, дошкольный возраст.*

Страхи – это такая проблема, которая достаточно распространена в современном мире и оказывает значительное воздействие на здоровье, развитие личности, качество жизни детей. В отличие от взрослых, ребенок подвержен влиянию отрицательных и положительных воздействий особенно остро. В дошкольном возрасте страхи имеют свои особенности и связаны с индивидуальным развитием каждого ребенка. В них выражаются и личный опыт взаимодействия ребенка с окружающей средой, и возрастное своеобразие познания.

Начиная с теоретического изучения литературы по проблеме страхов в дошкольном возрасте, отметим, что понятие страха создавалось многими исследователями и имеет разное толкование. Например, Чарльз Райкфорт дает следующее определение: «Страх – первичная эмоция, вызванная надвигающейся опасностью и сопровождающаяся желанием спастись бегством». Фрейд полагал, что страх – это аффект, который возникает в субъективной ситуации неудовольствия, с которым (неудовольствием) нельзя справиться путем разрядки через принцип удовольствия. Эта ситуация является травматическим фактором, и страх может быть, как ее прямым следствием, так и предвосхищением возможного ее повторения [5]. Известный психолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Он говорит в своих работах, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателем артериального давления, выделение желудочного сока [3].

В современных исследованиях А.И. Захарова (1982, 1986, 2004) и А.М. Прихожан (1997, 1998, 2000) страх понимается как своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней. Таким образом, исходя из существующих трактовок, страх способен выполнять социализирующую или обучающую роль в процессе формирования личности.

Вопросам изучения особенностей, причин возникновения страхов у детей дошкольного возраста и методов работы с ними посвящены работы целого ряда авторов (А.М. Трунилова, А.Г. Столетова, А.Н. Иванова, Р.Ш. Сабирова, Г.У. Сатенова, Л.А. Ибахаджиева, Е.С. Иванова, А.Б. Орлов и др.) в

современной психологической науке. Следует учесть, что в большинстве работ зарубежных психологов по изучению феномена страха, исследования велись в рамках психоанализа. А отечественные психологи изучение детского страха проводили в рамках концепции неврозов и невротического развития личности.

Проблеме страха мало уделяют внимания в литературе и в практике дошкольного учреждения, что еще раз подтверждает актуальность выбранной темы.

По мнению Е. Гаспаровой объекты детских страхов разнообразны и напрямую зависят от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения, избыточное предохранение ребенка от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, многочисленных нереализуемых угроз со стороны родителей, психические травмы типа испуга, психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми, от эмоциональной чувствительности в целом, склонности к беспокойству, тревожности, неуверенности в себе и т.д. [1].

На сегодняшний день существует не одна классификация видов страха. Мы остановимся на той, где психологи выделяют следующие виды страхов: инстинктивные, социальные, адекватные (функциональные, адаптивные) и неадекватные (дисфункциональные, дезадаптивные), воображаемые и внушаемые страхи [2,4].

Инстинктивные страхи преимущественно эмоциональные, они связаны с инстинктом самосохранения. Социальные страхи – это результат интеллектуальной переработки, связаны с осознанием своей социальной роли.

Среди неадекватных страхов выделяются воображаемые и внушаемые. Воображаемыми называют такие страхи, которые имеют большое значение в развитии и интенсификации детского воображения, они не вызывают отклонений в функционировании ЦНС. В случае внушаемых страхов ребенок вынужден переживать свою беспомощность перед доминирующим над его возможностями пугающим персонажем.

Большинство детских страхов, в основном, идет из сюжетов различного рода художественных произведений, мульт- и кинофильмов, которые могут быть им доступны. Даже несмотря на то, что их подавляющее большинство не находит отражения в реальности.

Чаще всего возникновение страхов обусловлено процессами нервной деятельности, но иногда причиной может стать определенная ситуация.

Причинами возникновения внушаемых страхов нередко являются слова взрослых, которые предупреждают ребенка об опасности, не обращая внимание на то, что напугало ребенка больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. Распространенной причиной является выдуманный объект страха или детская фантазия. Источником страха может стать конкретный случай, напугавший ребенка. Чувство страха способно развиваться из-за внутрисемейных конфликтов. Причиной также могут стать взаимоотношения со сверстниками. И, наконец, причина, которая должна лечиться медицинскими работниками – наличие расстройства невроза.

Детские страхи в дошкольном возрасте (3-7 лет) имеют преходящий, функциональный характер, обуславливая критичность и эмоциональную лабильность этого возраста, но в то же время могут сигнализировать об определенном неблагополучии в эмоционально-личностной сфере ребенка [2]. Дошкольники чаще всего боятся: находится в темноте; злых персонажей из сказок; загадочных фантастических существ. Дети дошкольного возраста (особенно старшего) гораздо чаще подвержены возникновению страхов. В этом возрасте завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение и умение ставить себя на место другого человека. Это расширяет восприятие страхов, делая их переживание более глубоким.

У дошкольных страхов две отличительные особенности. В дошкольном возрасте страх характеризуется динамичностью, а также доминированием определенного страха над другим страхом в каждый период дошкольного возраста. Так, в возрасте от 3 до 5 лет, как отмечает А. И. Захаров, наблюдаются страхи животных и сказочных персонажей. В 6 лет дети боятся сильнее всего социально опосредованных страхов. В 7 лет ребенка пугает страх смерти [2].

Характерным отличием для данного возрастного периода является ослабление эгоцентризма, рост самосознания и чувства ответственности, приводящие к уменьшению числа страхов. Такая тенденция особенно выражена у мальчиков.

Для выявления уровня страха у детей дошкольного возраста в практике используются различные методики.

Например, благодаря методике А.И. Захарова и М.И. Панфилова «Страхи в домиках» в процессе беседы выявляются и уточняются преобладающие виды страхов. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А.И. Захаровым. Условно они разделены на 7 групп: «медицинские» страхи: боли, уколов, крови, врачей и болезней; «страхи, связанные с причинением физического ущерба»: неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны; «страхи смерти себя и родителей»; «страхи животных и сказочных персонажей»; «страхи перед сном, страхи кошмарных снов и темноты»; «социально-опосредованные страхи»: людей, родителей, наказания с их стороны, опоздания, одиночества; «пространственные» страхи: высоты, глубины, воды, замкнутого и открытого пространства. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор сравнивает полученные данные с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту).

В проективной методике А.И. Захарова «Что мне снится страшное, или чего я боюсь днем» в инструкции ребёнку предлагается нарисовать то, чего он боится, то, что его пугает. По окончании ребенка просят вербализовать свой страх, рассказать о нарисованном. Таким образом, предлагается, что активное

обсуждение ребенком своих ощущений в игровой обстановке позволяет внутренним ресурсам изменить направление на конструктивный процесс личностных изменений. Данные методики можно использовать для диагностирования страхов у детей дошкольного возраста.

Страхи поддаются коррекции без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обращаться к специалисту, воспитателю и принять меры по преодолению страхов у ребенка.

Для коррекционной работы принято использовать комплекс терапевтических средств (арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия и др.), а также, чтобы помочь детям справиться со своими страхами, можно обучить их методам релаксации и саморегуляции; переориентировать ребенка, помочь перевести страшные образы в разряд беззащитных и несчастных, которых стоит пожалеть и защитить и т.д.

Наилучшим вариантом воздействия на детскую психику признается игровая деятельность. В такой неформальной обстановке дошкольник лучше воспринимает и усваивает знания, умения и навыки, незаметно для себя исправляет свое поведение и преодолевает психологические трудности, в том числе страх. С ребенком можно несколько раз разыграть ситуацию, чтобы окончательно освоить свое умение преодолевать страх. В игровой среде достигается больше, чем в среде постоянных наставлений и внушений нравственных истин. Находя общие страхи с ребенком, взрослым удастся гораздо быстрее и легче справиться с преодолением детских страхов.

Особенностью борьбы с персонажами воображаемых страхов часто имеют ритуальные формы. Такие формы нейтрализации воображаемых образов делают ребёнка активным участником ситуации. В случае внушенного страха ребенок переживает себя пассивной жертвой внушенного и неконтролируемого страха.

Таким образом, в дошкольном детстве формируются базовые свойства личности: самооценка и образ «Я», эмоционально-потребностная сфера, нравственные ценности, а также социально-психологические особенности в системе отношений с другими людьми, усложняется эмоциональная жизнь дошкольника, обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства. Так как в дошкольном возрасте бурно развивается эмоциональная сфера ребенка, то возникновение различных переживаний естественно для детей. Данный возраст характеризуется еще и тем, что ребенок начинает включаться в общественную жизнь и сталкивается с большим количеством неизвестного. Все это порождает возникновение и развитие страхов. Непосредственно особенности страхов у детей дошкольного возраста имеют прямую зависимость от особенностей этой возрастной категории. Страхи детей дошкольного возраста имеют динамичный характер, в каждом возрасте выделяется страх, который главенствует над другими.

Исходя из вышесказанного следует, что страх в дошкольном возрасте, как правило, является нормой психического развития. Страх носит возрастной переходящий характер, свойственен для здорового, нормально развивающегося

ребенка. Однако порой страхи носят затяжной характер, что несомненно требует своевременной психолого-педагогической помощи, которая должна уменьшить негативность на общее развитие ребенка. Психологическим расстройством считаются слишком сильные, или несвойственные возрасту страхи, которые могут привести к невротическим состояниям. Здесь необходима консультация специалиста, иначе страхи могут перерасти в фобии.

Учет совокупности всех особенностей, причин возникновения страхов, атмосферы благоприятной социальной среды и правильного эмоционального воспитания способствует комплексной борьбе с ними и восстановлению эмоциональной стабильности и спокойствия ребёнка.

### **Список литературы**

1. Гаспарова Е. Страхи у дошкольников.//Дошкольное воспитание, 1991, №4. – 75 с.
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995. – 32 с.
3. Колягина В.Г. Психология страхов дошкольников. М.: Прометей., 2016. – 50 с.
4. Орлов А. М. Аниматограф и его анима. Психогенные аспекты экранных технологий. М.: ИМПЭТО. 1995. – 384 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука. 1989. – 196 с.