

Анализ и коррекция детских страхов

Ключевые слова: анализ, дошкольное детство, коррекция, детский страх, виды страха, методы психотерапии, коррекционная работа, психокоррекция, копинг-стратегии.

1. Детские страхи и их возникновение

Дошкольное детство – яркий этап в развитии личности каждого ребёнка, наполненный разнообразными возрастными задачами, новообразованиями психики и развитием в различных областях жизни.

Развитие личности происходит за счёт игровой деятельности и она же является ведущей на данном этапе развития.

Познавательные потребности детей дошкольного возраста во многом удовлетворяются благодаря развитию воображения.

Развитие воображения лежит в основе не только творческого потенциала ребенка, но и в основе развития таких эмоциональных состояний, как тревожности и страхи.

2. Виды страха.

Выделяют два основных вида страхов: возрастные и невротические. К первым относятся те, которые возникают у эмоционально сензитивных детей под действием воспитательных воздействий тревожных родителей (гиперопека, проекция собственных страхов на ребенка). Вторые, невротические страхи, отличаются значительной эмоциональной интенсивностью, большей длительностью по времени, а также негативным отражением на характерологических особенностях личности в будущем. Чаще всего такие страхи испытывают дети с эмоционально неблагоприятной ситуацией в семье, в которой взрослые не выступают опорой и поддержкой для неокрепшей детской психики.

3. Последствия детских страхов.

Многие из возникающих страхов остаются без внимания родителями, что может привести у детей к серьёзным последствиям в будущем.

- Во-первых, не проработанные детские страхи могут привести к психологическим проблемам взрослой жизни. Во-вторых, не обработанные страхи могут привести к ухудшению отношений в семье и среди друзей. В целом, не решённые детские страхи в будущем могут привести к серьёзным проблемам. Чтобы избежать этих последствий, родителям и педагогам важно помогать детям преодолевать свои страхи, обращаться к специалистам в случае необходимости и создавать безопасную и поддерживающую среду для детей.

4. Анализ и коррекция детских страхов.

Детские страхи в дошкольном возрасте - естественное явление, которое проявляется у большинства детей. Одним из комплексных подходов к анализу страхов у детей является использование психологической диагностики. Она позволяет оценить эмоциональное состояние ребёнка, установить уровень его тревожности, выяснить, сколько и какие страхи являются нормальными для конкретного возраста детей, а какие могут вызвать трудности в личностном и психологическом развитии. Страх является естественной реакцией организма на возможную угрозу.

Для дошкольников характерны следующие виды страхов: страх воды, страх животных, страх высоты, страх дорожно-транспортных происшествий.

При этом, для того, чтобы эффективно корректировать детские страхи, необходимо внимательно изучать и анализировать их.

- Также эффективными методами корректирования страхов у детей являются методы психотерапии, такие как когнитивно-поведенческая терапия или сказкотерапия терапия.

При построении коррекционной работы по данной проблематике, важным является то, какие психотерапевтические и коррекционные методы ложатся в основу данной работы, поскольку выбор материалов оказывает непосредственное воздействие на успешность психологической работы.

Коррекционную работу по устранению страхов целесообразно проводить с учётом решения следующих задач:

1. создание наиболее благоприятных условий для разрядки психоэмоционального напряжения ребёнка;
2. развитие произвольности для последующего формирования самоанализа своего состояния и поведения;
3. повышение, стабилизация самооценки.

Психокоррекция детских страхов представляет собой особую форму психологической деятельности, целью которой является не только снятие психоэмоционального напряжения, но и установление причин возникновения данных страхов с помощью психодиагностически, наблюдения в игровой деятельности за ребёнком, а также повышения самооценки, обучения копинг-стратегиям, доступным в данной возрастной группе.

Общий итог статьи показывает, что анализ и коррекция детских страхов является важной задачей для родителей и педагогов.

Понимание причин страхов у детей и способов их преодоления может помочь ребёнку благополучно развиваться и успешно адаптироваться в окружающем мире. Для анализа детских страхов необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности

ребёнка, его жизненный опыт, ситуации, которые вызывают у него страх и наличие ресурсов для преодоления страхов.

Список использованной литературы:

5. Как предупредить нежелательные страхи:

Не стоит заниматься "закаливанием" детей. Если ребенок боится темноты и не хочет спать один, не следует запира́ть его в комнате, чтобы привык. Если все же решите опробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Бойтесь мышей? Попробуйте засунуть руку в клетку с ними. Почувствуете ли себя уверенно? Сомневаюсь. Такой подход не сработает, скорее всего, вызовет еще больший страх. К сожалению, не все родители осознают, насколько хрупка душа ребенка.

Никогда не следует кричать на ребенка. Любое объяснение можно дать спокойно. Ребенок, на которого кричат близкие люди - родители, становится тревожным.

Не нужно относиться к страхам детей как к капризам. Не ругайте и не наказывайте детей за "трусость". Невозможно просто перестать бояться только из-за запрета.

Дайте ребенку понять, что вы его понимаете. Поделитесь его опасениями. Не умаляйте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его беспокойства.

Постоянно заверяйте ребенка, что он находится в полной безопасности, особенно когда находитесь рядом с ним. Ребенок должен доверять вам.

Обсудите с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит ребенка и что послужило причиной его страха. Ребенок должен научиться справляться со своими страхами, но без помощи родителей это не удастся.

1. Авдеева Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н.Н. Авдеева, Ю.А. Кочетова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №4. – С. 35-47.
2. Артюхова, Т.Ю. Психокоррекция и психотерапия / Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. Федерал. Ун-т, 2019. – 170 с.
3. Выготский, Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, 1982. – 476 с.
4. Гриценко, А.П. Психотерапия детских страхов: методы и приемы работы с ребенком / А.П. Гриценко. – М.: Просвещение, 2018. – 192 с.
5. Зайцева, Л.А. Детские страхи и их коррекция / Л.А. Зайцева. – М.: Просвещение, 2020. – 208 с.
6. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2001. – 336 с.