

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

В ситуации социальной нестабильности, сложившейся в современном обществе, на ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому специалисты отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью, тревожностью. Известно, что появление эмоциональных нарушений связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

Не секрет, что все мы – взрослые – чего-то боимся, существует даже мода на разговоры о своих страхах: о войне, инфляции или эпидемии. Мы говорим об этом везде, забывая порой, что рядом с нами находятся наши дети, которые воспринимают происходящее намного серьезнее, чем нам кажется. Любой воспитатель может рассказать о детях, поселивших в кабинке для раздевания любимую игрушку, боящихся общаться, вздрагивающих от неожиданного звука. Ребенок часто загоняет страх внутрь себя, чтобы угодить родителям и другим взрослым или не пугать их своими переживаниями, и в итоге мы получаем личность, глубоко пораженную неврозом. Непрожитые страхи накапливаются, как снежный ком, разрастаются и переходят из осознанного в бессознательное, действуя на уровне рефлекса.

Важность активной работы воспитателя с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности. К. Д. Ушинский отмечал, что именно страх способен спровоцировать человека на низкий поступок, изуродовать его морально и убить душу.

Необходимо отметить, что боязливость и страх в дошкольном возрасте не являются устойчивой чертой характера и относительно обратимы при адекватном подходе со стороны взрослых. В связи с этим задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления эмоционального неблагополучия является актуальной для воспитателя.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обычно возникновению страхов способствуют такие свойства высшей нервной деятельности, как эмоциональная чувствительность и впечатлительность, которые приводят к яркому, образному запечатлению тех или иных событий жизни. Страхам чаще подвержены дети с повышенной восприимчивостью, когда они «все близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособными, к агрессивным ответам. К тому же подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний.

Большинство детей проходят в своем развитии периоды повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи непостоянны, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти беспокойных родителей, и передаваться детям в процессе непосредственного общения в семье.

В семьях, где во взаимоотношениях преобладает традиционализм, отношения с ребенком построены по принципу «должен и обязан». Вместо того, чтобы принимать свою уникальность, ребенок чувствует страх не выполнить какое-либо указание. Комплекс неполноценности надежно закрепляется, распространяясь на все жизненные обстоятельства.

Высока возможность возникновения страхов у детей, в семьях которых используется эмоциональный шантаж. «Смотри, как мне плохо, когда ты...» – знакомые многим слова. В глубине души ребенок постоянно чувствует обиду на взрослых, злость, желание отомстить, страх, а вдруг беда действительно случится.

В некоторых семьях ребенка напрямую запугивают, говоря ребенку: «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...». Ребенок боится, зажимается, потому и выполняет приказание

родителей. Дети с патологическим страхом наказания обычно мало улыбаются, ходят, сутулясь, семеня ногами.

Многие родители проводят время, уткнувшись в гаджеты. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. «Мама, я хочу с тобой поговорить...» – говорит маленький мальчик. «Иди лучше к папе», – отвечает ему мать. Вот так он и ходит по кругу, от одного родителя к другому, в поисках любви и понимания. Проблемы ребенка не разрешаются, а только накапливаются.

Также на появление детских страхов оказывают влияние травмирующий опыт и стрессовые ситуации. К ним можно отнести смерть близких (особенно в период дошкольного возраста), развод родителей, переезд на другое место жительства, перевод в новый детский сад.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРАХОВ

Младший дошкольный возраст (от трех до пяти лет) – возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, близости с другими людьми. Формируется чувство общности с родителями и со сверстниками. Устанавливается ряд этических категорий, возрастает самостоятельность, развивается воображение, появляются фантазии, а вместе с ними и воображаемые страхи.

В три года наиболее часто представлены страхи сказочных персонажей, высоты, крови, уколов, боли и неожиданных звуков, страх одиночества конкретизируется страхом нападения, воплощенным в лице страшных сказочных персонажей (Бабы-Яги, Кощея, персонажей современных мультфильмов). Эти персонажи отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке очень существенных в этом возрасте любви и сочувствия.

В четыре года у Бабы-Яги появляется партнер: Кощей Бессмертный. Воплощая собой наказание, оба сказочных персонажа появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку Баба-Яга уносит непослушных детей для расправы к Кощею. Оба они образуют семейную чету антиродителей. Чаще всего эти образы возникают у детей, эмоционально привязанных к родителям и в какой-то мере нейтрализуют конфликт родителей и детей, а сам факт появления подобных страхов служит нередко его единственным выражением.

Следует сказать и о типичной для данного возраста триаде страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства, появление которых совпадает по времени с развитием сферы воображения. В таком случае ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта.

В старшем дошкольном возрасте (от пяти до семи лет) страхи достигают наибольшего пика, что обусловлено когнитивным развитием – возросшим пониманием опасности. Связующим звеном страхов у старших дошкольников является страх смерти, он 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. Возникновение страха смерти означает осознание необратимости происходящих возрастных изменений.

Как мы видим, страхи у детей – не столь редкое явление. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего со временем исчезают бесследно. Но если они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия ребенка. И если своевременно не начать работу по преодолению и снижению страхов, то в последующий период развития существует реальная опасность формирования неврозов и тревожно-мнительных черт характера.

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Предлагаемая методика состоит из серии специально организованных занятий, составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способствует снятию страхов и повышению уверенности в своих силах, создает безопасное пространство для общения, объединяет всех детей совместной деятельностью.

Основная цель – через создание зоны ближайшего развития способствовать снижению числа страхов, психическому и личностному росту ребенка.

Задачи:

- сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным;
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности; формировать позитивное отношение к своему «Я»; развивать способность к эмпатии, сопереживанию;
- развивать умение справляться с чувством страха; обучать умению находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.

Началу осуществления работы обязательно должен предшествовать этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения сформулировать цели и задачи коррекционной программы

Наиболее распространенной методикой диагностики страхов является методика А.И. Захарова «Красный дом, черный дом», в процессе которой выявляются и уточняются преобладающие виды страхов. Проведение этой диагностики является достаточно простым и не требующим для воспитателя специальной подготовки.

Структура занятия учитывает возрастные и психологические особенности детей.

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Для этого используются игры-приветствия, игры с именами.

На рабочую часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят различные игры, направленные коррекцию страхов:

- ролевые игры-драматизации;
- психогимнастические игры;
- элементы психологического тренинга;
- игры на развитие произвольности;
- игры на развитие воображения;
- коммуникативные игры;
- рисование с использованием эмоционально-символических методов.

При работе с детьми в данном направлении воспитателю важно сделать акцент на развитие следующих умений:

- умение произвольно направлять свое внимание на испытываемое эмоциональное ощущение (страх);
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.
- умение принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя, т. е. формирование личностной рефлексии.

Преимущество игр-драматизаций состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие от познания окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Элементами игр выступают специальные

упражнения, направленные на развитие умений произвольной регуляции в различных сферах деятельности. Каждое упражнение включает фантазию, чувства (эмоции и переживания) и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент этой триады.

Психогимнастические игры выражают какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев подключается еще и внутреннее внимание детей к этим процессам. В процессе психогимнастических игр важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение.

Игры на эмоции и эмоциональный контакт направлены на развитие способности понимать, осознавать, правильно выражать и полноценно переживать свои и чужие эмоции. Игровое содержание этих упражнений призвано фиксировать внимание на своих и чужих проявлениях эмоций, подражательно воспроизводить чужие эмоции, фиксируя мышечные ощущения, повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения.

Коммуникативные игры, направлены на формирование умения увидеть в другом человеке его достоинства и обеспечивать другого вербальными и невербальными «поглаживаниями», обучают умению сотрудничать.

Мимические и пантомимические игры, в которых выразительно изображается определенное эмоциональное состояние, учат переживать телесное и психическое удовольствие или недовольство.

Релаксационные игры нацелены на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, улучшение самочувствия, закрепление положительных эмоций, упорядочивающих психическую и физическую активность детей, приводящих в равновесие их эмоциональное состояние.

Элементы психологического тренинга позволяют воссоздать и проиграть реальную ситуацию, окружающую ребенка, а также найти выход из нее как с положительным, так и с отрицательным результатом.

Также используются игры, направленные на развитие произвольности, осознание таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли», и игры, направленные на развитие воображения: невербальные игры и «мысленные картинки».

Основной целью завершающей части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Поскольку методика предполагает работу с маленькими детьми, то важно постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались. Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей: упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение); дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему); мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения).

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на полу. Форма круга позволяет детям ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие. Обсуждение и «проживание» ситуаций, вызывающих чувство страха, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но

более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Объем методики рассчитан на 10 часов. Всего 20 занятий при частоте встреч – пять раз в неделю. Продолжительность одного занятия – от 25 до 30 минут. Форма работы групповая.

Предложенная методика показала свою значимость для профилактики и симптоматической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Ниже приводится пример занятия.

ЗАНЯТИЕ № 1.

Цель:

- знакомство с эмоциональными проявлениями чувства страха;
- объяснение относительности страха посредством групповой игры;
- снятие эмоционального и психомышечного напряжения;
- обучение детей понимать чувства других, сопереживать;
- сплочение детского коллектива.

Ход занятия:

«Приветствие со свечой».

– Ребята садитесь в круг на коврик. Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечу. Сначала посмотрим на нее и помолчим. Когда вы будете передавать свечу друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, улыбнитесь ему, назовите по имени и скажите: «Как я рад тебя видеть!»

Рассматривание фотографии «Мальчик испугался».

- Посмотрите внимательно на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот мальчик? Он весь сжался в комочек и застыл, боится пошевелиться. У него широко открыты глаза и рот, он вот-вот закричит. Это чувство страха, мальчик чего-то боится. Чего мог испугаться мальчик?

Попытаемся изобразить страх, но сначала расслабимся и поиграем в «Солнечного зайчика».

Психогимнастика «Солнечный зайчик».

- Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, погладьте аккуратно голову, шею, руки ноги. Он забрался на живот — погладьте животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает вас, подружитесь с ним. Глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу

- Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на фотографию и попробуйте изобразить страх.

Игра «Живая шляпа».

- Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (перечислить имена всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети испугались. Покажите, как испугались дети. «Ой, что это?» (с ужасом посмотреть по сторонам, остановить свой взгляд в углу комнаты, где заранее спрячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали в угол комнаты. Как вы думаете, что там? Это была не просто шляпа, она двигалась! (Незаметно от детей, управлять движением шляпы). Дети испугались еще сильнее и разбежались в разные стороны. Как вдруг шляпа перевернулась... и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка. Какой мягкий, пушистый и добрый котенок.

Игра «Доброе животное».

Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М.: Генезис, 2001
2. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. / М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
3. Данилина Т.А., Зегенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. / М.: Айрис-пресс, 2004
4. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск: Харвест, 1997
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988
6. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Педагогика, 1986
7. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – С.-Пб.: Гиппократ, 1995
8. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – С.-Пб.: Союз, 2004
9. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: Просвещение, 1997
10. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции. – Ростов н/Д: Феникс, 2005
11. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. / М.: Генезис, 2002
12. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. – Ярославль: Академия развития, 2000
13. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. – Ярославль: Академия развития, 2000
14. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004
15. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001
16. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
17. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990
18. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005
19. Шишова Т. И. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов: эмоционально развивающие игры и задания. – М.: Искатель, 1997
20. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978