

Актуальность

Возраст 5–7 лет характеризуется интенсивным формированием когнитивных, эмоциональных и социально-поведенческих процессов, что повышает уязвимость ребёнка к тревожным состояниям и фобиям. Некорректированные страхи могут негативно влиять на психическое здоровье, социальную адаптацию, академическую успеваемость и общее качество жизни в перспективе.

Современные психологические подходы подчёркивают мультифакторную природу детских страхов, включающую как внутриспсихические механизмы, так и экзогенные факторы (семейные, образовательные, культурные). Несмотря на теоретическую значимость проблемы, вопросы эффективной диагностики и коррекции страхов в старшем дошкольном возрасте остаются недостаточно систематизированными в практико-ориентированном аспекте, а интеграция семейного контекста в коррекционную работу остается особенно важной, поскольку, в первую очередь, родители формируют базовую эмоциональную среду и оказывают непосредственную психологическую поддержку ребенку.

Таким образом, актуальность темы определяется сочетанием возрастной уязвимости, долгосрочных рисков, комплексной этиологии, недостаточной практической проработки и необходимостью интеграции семейного фактора в психолого-педагогическое сопровождение.

мероприятии включена запись



Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений в вопросах выявления, профилактики и коррекции детских страхов и тревожности у старших дошкольников, а также в организации эффективного взаимодействия с родителями для поддержки эмоционального благополучия детей.

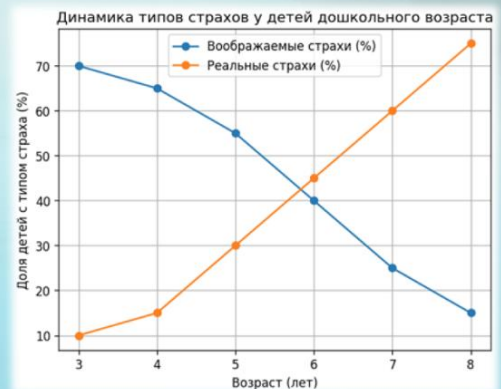
Задачи:

- ✓ Раскрыть психологическую природу, механизмы возникновения и возрастную специфику страхов и тревожности у детей 5-7 лет.
- ✓ Ознакомить участников с эффективным диагностическим инструментарием для дифференциации нормативной тревоги и патологических состояний.
- ✓ Продемонстрировать практические техники и упражнения для снижения тревожности у дошкольников.
- ✓ Рассмотреть эффективные формы работы с родителями для поддержки эмоционального состояния детей.
- ✓ Дать рекомендации по созданию благоприятной семейной атмосферы, способствующей снижению тревожности у ребенка.

Что такое детский страх?

Страх – это естественная реакция маленького ребенка на что-то непонятное или пугающее. Чувство страха проявляется, когда тревога становится частой и тяжело управляемой, даже если опасности нет. У детей 5-7 лет страхи часто возникают перед тем, что кажется особенным или чужим: темнотой, монстрами под кроватью, новыми ситуациями в детском саду или у врача.

У старших дошкольников страхи переходят от простых к более сложным: воображаемые страхи снижаются, реальные – усиливаются (смерть, одиночество, врачи).



Классификация детских тревог и страхов

По объекту страха

Реальные: звери, темнота, больницы, разлука с родителями.

Воображаемые: монстры, призраки.

Смешанные: реальность + фантазия.

По источнику тревоги

Внутренние: тревожность, низкая толерантность к неопределенности.

Внешние: темнота, громкие звуки, разлука с родителями.

По характеру переживания

Типичные: конкретные объекты (собаки, насекомые), простые стимулы (мрачные места).

Необоснованные: сверхъестественное, монстры.

Возраст 5-7 лет – критический период для развития личности и формирования страхов. Когнитивные изменения (абстрактное мышление, фантазия), несовершенная "теория разума" и эмоциональная лабильность способствуют возникновению новых, часто иррациональных, опасений. Социализация и страх отвержения добавляют свои сложности. Поддержка взрослых и атмосфера безопасности крайне важны для преодоления страхов и гармоничного развития ребенка.



Существует множество причин возникновения страхов у детей



- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребёнку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.



Психодиагностика детских страхов

- ✓ проективные тесты;
- ✓ беседа с родителями, сбор анамнеза;
- ✓ игровые диагностические технологии;
- ✓ ролевые методики и интервью;
- ✓ стандартизированные опросники и тесты;
- ✓ шкала тревожности для детей (адаптированная).



Инновационные способы диагностики:

- ✓ световые планшеты для рисования песом с многоцветной подсветкой;
- ✓ песочный стол с элементами дополненной реальности (AR);
- ✓ рисование на воде;
- ✓ выбор цвета и интенсивности свечения мультисенсорное пространство (фибероптические волокна, пузырьковые панели, проектор северного сияния).

Дом. Дерево. Человек. Кактус.

Игра «Отгадай, что я боюсь»

Дети по очереди рассказывают о своих страхах, не называя их, а остальные пытаются угадать, что именно боится говорящий.

Как играть:

Соберите детей в круг. Взрослый может начать игру, рассказав о своем вымышленном или реальном страхе (например, «Я боюсь, высоты», но говорить прямо я об этом не буду. А буду рассказывать, что на верхних этажах дома, я не люблю подходить к окну. А еще у меня трясутся коленки, когда мне нужно залезть под потолок, чтобы украсить группу. А вы должны догадаться и назвать мой страх).

Далее один ребенок выходит вперед (или остается в кругу). Он начинает описывать свой страх, но не называя его прямо. Например, если ребенок боится пауков, он может сказать: «Я боюсь чего-то маленького, с множеством ножек, которое может свисать на тонкой ниточке». Или, если боится громких звуков: «Я боюсь, когда вокруг внезапно очень-очень шумно, так, что уши закладывает». Остальные дети слушают внимательно и пытаются угадать, чего именно боится их друг. Они могут предлагать свои варианты: «Ты боишься грозы?», «Ты боишься кошек?». Когда кто-то угадывает правильно, ведущий ребенок это подтверждает. Затем очередь переходит к следующему ребенку.

Дыхательные и игровые техники помогают детям справляться с тревожностью и успокаиваться.

Упражнение «Дыхание смелости».

Ребенку предлагают представить, что он вдыхает «смелость» и выдыхает «страх». Для усиления эффекта можно использовать мыльные пузыри: ребенок дует на пузыри, представляя, что страх «улетает».

Кейс: девочка Катя боялась громких звуков. Каждый раз при выдувании мыльного пузыря. Педагог-психолог проговаривала «страх улетает и лопается» (в момент лопания психолог хлопала в ладоши, сперва тихо, потом сильнее). Поменялись местами с Катей и уже Катя громко хлопала в ладоши. После упражнения она сказала: «Теперь когда громко, мне не страшно».

Упражнение «Квест смелости».

Педагог-психолог организует квест, где дети проходят задания, связанные с их страхами (например, пройти через «темный лес», найти «сокровище» в «пещере»). В конце дети получают «награду за смелость».

Кейс: группа детей прошла через «темный лес» - туннель и нашла «сокровище» - коробку с кристаллами и конфетами. После квеста дети сказали, что теперь им не страшно в темноте и в.

Творческие методы

Упражнение «Смешной монстр».

Ребенку предлагают нарисовать или слепить из пластилина своего страха. Затем психолог предлагает «обезвредить» монстра: дорисовать ему смешные детали (очки, бантик, улыбку) или превратить его в доброго персонажа.

Кейс: мальчик Саша боялся темноты, потому что «в темноте живет монстр». Он нарисовал красками большого черного монстра. Совместно с педагогом-психологом Саша придумал историю, сказав, что монстр черный только в темноте, затем на рисунке добавил персонажу смешные уши и улыбку. Поверх раскрасил монстра желтым. После этого Саша сказал: «Теперь он не страшный, а смешной».

Сказки помогают ребенку осознать свои страхи и найти способы их преодоления через идентификацию с героем.

Упражнение «Сказка о смелом зайчонке».

Психолог рассказал сказку о зайчонке, который боялся темноты, но нашел волшебный фонарик, который помог ему справиться со страхом. После сказки дети обсудили, что помогло зайчонку стать смелым, и придумали свои способы борьбы со страхами.

Кейс: мальчик Ваня боялся оставаться один в комнате. После сказки и обсуждения, Ваня предложил педагогу-психологу сделать «волшебный фонарик», который будет защищать его дома. Сделали фонарик из бумаги. Дома Ваня поставил «фонарик» под кровать и сказал маме, что ей сегодня не нужно сидеть рядом с ним, чем удивил маму.

Методы коррекции детских страхов



В совокупности, игровые и творческие методы, пронизанные атмосферой доверия и принятия, становятся мощным инструментом в руках специалистов, помогая юным душам справляться с тревогой и страхами. Ребенок, получая возможность безопасно исследовать свои переживания через игру и творчество, обретает внутреннюю силу и учится управлять своими эмоциями.

Символические сюжеты, ролевые игры и язык искусства открывают ребенку пути к самопознанию и исцелению, позволяя ему »прожить» и трансформировать пугающие моменты. Этот процесс, поддерживаемый чутким взрослым, превращает страх в уверенность, а растерянность – в осознанность.

Партнерство с родителями, вовлеченными в коррекционный процесс, многократно усиливает его эффективность. Понимающие родители становятся надежным тылом для ребенка, создавая единое пространство поддержки, где детские эмоции всегда находят отклик.

Таким образом, гармоничное сочетание игровых и арт-терапевтических техник, адаптированных к индивидуальным потребностям каждого ребенка и подкрепленных активным участием семьи, прокладывает путь к здоровому эмоциональному развитию и формированию устойчивой психики, готовой к вызовам жизни.

Роль родителей в поддержке ребёнка

Родители создают безопасную среду: важно серьёзно воспринимать страхи ребёнка, поддерживать и не насмехаться. Через игры родители помогают детям понимать и управлять страхами.

Взрослым нужно сохранять спокойствие, не передавать свои тревоги. Эмоциональная поддержка, обучение саморегуляции и при необходимости обращение к специалистам помогают ребёнку справляться с тревожностью.



Создание безопасной эмоциональной среды для ребёнка



Кейс

Девочка О. из подготовительной к школе группы, пришла в сад в сентябре. При поступлении О. сидела отдельно на стуле, не играла, грустила и ковыряла ногти. На занятиях выполняла задания, где требовалась индивидуальная работа. Избегала общения со сверстниками, воспитателями, педагогом-психологом. Мама утверждала, что Е. «просто не хочет в сад, поэтому так себя ведет». Папа участник СВО.

Работа с ребенком:

Групповая работа с педагогом-психологом, позитивное подкрепление, контакт со взрослым.

Индивидуальная работа с девочкой через индивидуальные поручения, сюжетно-ролевые игры (в том числе с сенсорными коробками), творческие задания. Постепенное обучение техникам релаксации и расширение зоны комфорта. Работа с «триггерами».

Работа с родителями:

Создание доверительных отношений. Беседы, информирование о причинах тревожности ребенка, обучение техникам поддержки ребенка. Валидация чувств. Рекомендовано повышенное внимание к эмоциональному состоянию ребенка, снижение уровня критики, создание предсказуемого и спокойного режима дня. Избегать излишней реакции на страхи ребенка, но при этом не обесценивать их.

Работа с собственными страхами родителей. Особое внимание – как семья справляется с тревогой, связанной с участием отца в СВО. Организация совместных занятий ребенка с родителями, демонстрирующих позитивное взаимодействие.

Создание атмосферы доверия и принятия дома, предоставление ребенку возможности делать что-то самостоятельно, отмечать старания ребенка. Избегать излишних предостережений, объяснять реальные опасности простым и понятным языком.

Куклы закрутки

Работа с ассоциативными картинками.

Проработка тревожных ситуаций через метафору, развитие речи и воображения.

Варианты работы:

«История».

Один ребёнок выбирает карту и придумывает историю: «Жил-был Дружок. Однажды он...». Остальные ребята могут предлагать различные варианты. Педагог задаёт наводящие вопросы: «Что Дружок почувствовал?», «Как он справился?».

«Помоги Дружку».

Выбирается карта с проблемной ситуацией (тёмный лес, буря, конфликт). Дети предлагают решения: «Дружку поможет...», «Он может сделать...».

«Сторителлинг».

По очереди берут карты и добавляют эпизод в общую историю. Упор на преодоление трудностей и позитивный финал.

«Мой совет».

Ребёнок выбирает карту-эмоцию (страх, радость) и даёт персонажу совет: «Если Дружок боится, ему нужно...».



Упражнение «Моя семья».

Ребенку предлагается выбрать картинку, которая, по его мнению, больше всего похожа на его семью и рассказать о семье.

Упражнение «Я похож на..., потому что...».

Необходимо из предложенных вариантов выбрать картинку и объяснить свой выбор.



Упражнение «Какое чувство у картинки?»

Показать ребенку карту и спросить: «Какое чувство испытывает персонаж/картинка? Радость, грусть, удивление, страх, злость?».



Снятие мышечного напряжения, развитие тактильной чувствительности, создание доверительной атмосферы.



Рисование пальцем простых фигур (геометрические фигуры, цифры) на спине соседа.

Угадывание снимает тактильный барьер и успокаивает.

«Рисование носами» в воздухе (симметричные фигуры).

Дети работают в парах или повторяют за одним человеком. Упражнение гармонизирует работу полушарий и снимает мышечные зажимы шеи.



«Ласковая лапа».

На столе лежат несколько предметов с разной фактурой (мягкая кисточка, губка, колючий мячик типа «су-джок», вата, холодный камень, кусочек меха, ткань с пайетками, перо). Ребенку предлагается оголить руку до локтя; взрослый проводит по ней «ласковой лапой» (любым из предметов на столе). Задача ребенка – с закрытыми глазами угадать, что именно его коснулось.

Дыхательные упражнения.

«Волна спокойствия».

Синхронизация дыхания в группе.

«Аромат цветка».

Глубокий медленный вдох носом (представляем, что нюхаем цветок), плавный выдох ртом.

«Свечка».

Стоя или сидя, руки перед собой. На вдохе медленно поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем, произнося «ф-ф-ф-ф» или «ш-ш-ш-ш» (как будто гасим свечу).

«Воздушный шарик».

Лежа на спине, руки на животе. На вдохе живот надувается (шарик надувается), на выдохе – опускается (шарик сдувается).



Нейропсихологические игры.

«Попробуй повтори!» с карточками

Развитие координации движений, межполушарного взаимодействия, снижение напряжения.

«Роботы».

Один ребёнок – «инженер», он дает роботам (группе) команды: «Шаг вперед, поворот направо, поднять левую руку».

«Стоп-сигнал».

Дети ходят по кругу. На хлопок – замирают в позе, на два хлопка – меняют направление движения. На три хлопка – приседают и закрывают глаза.

«Пальчиковый бег».

Дети «бегут» пальцами по столу, изображая, как бегут разные животные (например, медведь – медленно и в развалку, мышка – быстро, кошка – плавно, почти не слышно).



Рефлексия.

Закрепление опыта, осознание изменений в эмоциональном состоянии.

Варианты рефлексии:

«Цвет настроения».

Перед детьми – палитра из цветных карточек (красный, синий, зелёный, жёлтый). Каждый выбирает цвет, который соответствует его настроению сейчас, и кратко объясняет: «Я выбрал жёлтый – мне было весело».

«Подарок соседу».

По кругу передают мягкую игрушку и говорят комплимент или пожелание: «Спасибо, что ты улыбался», «Мне понравилось, как ты играл».

«Закончи фразу».

Педагог начинает, дети заканчивают: «Сегодня я узнал...», «Мне было трудно...», «Больше всего понравилось...», «Теперь я могу...».

«Эмодзи дня».

Дети выбирают из набора картинок с эмоциями ту, что отражает их состояние после занятия, и показывают. Педагог комментирует: «Виджу, многие выбрали улыбку – значит, было здорово!».



Заключение

Детские страхи и тревожность у старших дошкольников – сложное явление, обусловленное внутренними и внешними факторами. Ключевую роль в их преодолении играют родители, создавая доверительную атмосферу и поддерживая ребёнка.

Страхи возникают из-за непонимания мира, недостатка опыта и возрастных особенностей эмоциональной сферы.

Чуткое общение со стороны родителей, принятие детских эмоций и создание безопасной атмосферы помогают ребёнку справиться со страхами и развить саморегуляцию.

Поддерживающий диалог, творческие игры и системная работа семьи с образовательными учреждениями способствуют гармоничному развитию ребёнка.

Интеграция этих подходов обеспечивает комплексную поддержку и позволяет своевременно преодолевать детскую тревогу, и не дать ей перерасти в страх.