



Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири Электронный научный журнал

Библиографическая ссылка

Группа авторов Педагогические науки 1. 1. // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2012. – № 1.1 P;
URL: www.es.rae.ru/bulletinpp/147-415 (дата обращения: 19.03.2012).



Балабанова М. А. Профилактика и терапия тревожности и страха у детей дошкольного возраста. - С. 18-25.

Профилактика и терапия тревожности и страха у детей дошкольного возраста*

В современном обществе динамичных социальных перемен все чаще адаптация и реализация личности сопровождаются отрицательными эмоциональными состояниями. Страх и тревожность сопровождают жизнь взрослых и детей с самого раннего возраста. Исследования проблемы тревожности – ее источники и дороги ее преодоления являются обязательным с целью правильного развития личности ребенка. В статье делается анализ результатов исследования актуальных страхов и причин тревожности в дошкольном возрасте. Обсуждаются подходы к пониманию о способах профилактики и терапии эмоциональных расстройств на этой основе в детском возрасте.

Ключевые слова: тревожность, страхи у детей, шкала количественной оценки.

Проблема предотвращения повышенной тревожности и невротичности в дошкольном возрасте представляет исключительную сложность. Вопреки тому, что страхи являются неотъемлемой частью развития ребенка, нельзя проходить мимо них без должного внимания. И самый небольшой страх может оказаться проблемой в процессе воспитания ребенка, вызвать эмоциональное расстройство и нарушение поведения и психического развития ребенка.

* Статья представлена профессором, доктором педагогических наук Е. К. Янакиевой (член редколлегии ЭНЖ ВППЮС, рецензент).

Помогая детям побеждать тревожность и страх, нельзя думать, что нужно предохранять их от всего того, что побуждает страх у них. Психологи думают, что дети, которые непрерывно стремятся вырваться из трудных ситуации при помощи своих родителей, сохраняют чувство уязвимости и бессилия даже позднее, когда становятся взрослыми. Оказавшись в беде, они трудно преодолевают ее, так как не создали способ для решения конкретных ситуации.

Как указывает З. Фрейд, основной проблемой человеческого существования состоит в том, чтобы бороться со страхом и тревожностью в самых различных ситуациях. Поэтому ликвидация тревожности и избавление от страха являются самым мощным критерием эффективности действия защитных механизмов. Следовательно, если постоянно предохраняют ребенка от страхов и тревожности, он не может выработать необходимых для его существования механизмов. Сначала, в раннем детстве страх и тревожность побуждают ребенка включить несознательно защитные механизмы, а позже выученные механизмы начинают действовать сознательно и целенаправленно, уменьшая внешне-внутренний конфликт.

В зависимости от конкретных факторов, вызывающих тревожности и страхи у детей, могут быть указаны следующие формы проявления детских страхов:

- Уклончивое, избегающее определенных ситуации поведение;
- Целенаправленное отрицание страха от предметов, пауков, змей, лифтов;
- Заставляющее, тираническое и требующее поведение;
- Мучительные, навязывающиеся действия и мысли;
- Тревожный сон;
- Тревожные засыпания;
- Вцепляющееся поведение и протест во время расстройств;
- Тревожат телесные функции: боли в животе, чувство давления на грудь, покалывания в области сердца, ощущение наличия комка в горле, невозможность движения конечностей;
- Невозможность ночью сдерживать мочеиспускание (ночной энурез);
- Заикание

ССТ - шкала, созданная О. Кондишем из Института психодиагностики и дидактических методов в Братиславе, относится к опасениям, при которых, разнообразные объекты и ситуации являются причиной, вызывающей страхи. Она состоит из трех шкал: классический страх (фобия), межличностные социальные ситуации и тревоги. Ее использование дает возможность не только показать степень ситуативной тревожности у детей начального школьного возраста, но и регистрировать доминирующий (сообразно трех шкал) вид тревожности.

Соображаясь с непосредственной целью исследования и спецификой возрастного контингента, я модифицировала тест для дошкольного возраста. Суждения, о которых ребенок был должен высказать свое мнение, имея ввиду

смушающий характер ситуации чтобы он мог дифференцировать их в три группы в зависимости от количественной оценки:

1. Меня не смущает(0 пунктов),
2. Мне определенно неприятно.....(1 пункт),
3. Чрезвычайно неприятно(2 пункта).

НОРМАТИВЫ :

- 1-15 пунктов - отсутствует тревожность;
- 15 - 30 пунктов – средняя ситуативная тревожность;
- 30 - 45 пунктов – высокая;
- 45 - 60 пунктов – очень высокая;

Для лучшей наглядности результаты этого теста, апробированного на 20 ребятах возраста 6-7 лет, представлены в таблице. Психологический вопросник состоит из 30 подтем. Максимальное число пунктов для каждого суждения – 2 , т.е. общая сумма – 60. Сумма общих точек исследуемых детей 528 , или средняя стоимость социально-ситуативной тревожности всей группы 26,4 пунктов.

	ТЕМЫ	ЧИСЛО ПУНКТОВ У ИССЛЕДУЕМЫХ ДЕТЕЙ (среднеарифметические) 26.4	МАХ. ЧИСЛО ПУНКТОВ 60
1.	Быть совсем одному (одной)	0,2	2
2.	Буря с сильными громами и молниями	0,4	2
3.	Насмешки над тобой	1,3	2
4.	Самостоятельное исполнение песни, стихотворения на празднике перед родителями и учителями	0,3	2
5.	Разговор с директором детского сада по поводу жалоб воспитательницы	0,8	2
6.	Вой сирены.	0,2	2
7.	Встретить большую собаку на улице.	0,8	2
8.	Посещение зубного врача.	0,5	2
9.	Скандал, ссора в семье.	1,3	2
10.	Встретить сердитого или уродливого человека.	1,5	2
11.	Смотреть вниз с высоты	1,3	2
12.	Когда ругают, наказывают тебя.	1,5	2
13.	Расстаться с родителями	1,8	2
14.	Вид крови	1,5	2
15.	Посетить медкабинет.	0,6	2
16.	Увидеть пожар	0,7	2

17.	Встретить людей, похожих на хулиганов, на воров.	1,1	2
18.	Расстаться с друзьями	1,4	2
19.	Увидеть мышку	0,5	2
20.	Показать тебе, что твои дела не нравятся другим	1,1	2
21.	Стоять в темноте	0,5	2
22.	Разговаривать с незнакомыми людьми	0,8	2
23.	Знать, что тебя ожидает неудача, выполняя трудные задачи	0,7	2
24.	Никто не замечает тебя, никто не обращает на тебя внимания	1,0	2
25.	Отвечать на вопросы учительницы	0	2
26.	Думать, что можешь заболеть	0,6	2
27.	Быть капитаном команды во время ответственного состязания	1,2	2
28.	Летать самолетом	1,0	2
29.	Смотреть страшный фильм с чудовищем	1,6	2
30.	Увидеть змею	0,7	2

Из таблицы, видно какие суждения вызывают усиление тревожности у детей. Доминирующее чувство тревожности вызывается следующими ситуациями:

- Расставание с родителями.
- Просмотр страшного фильма с чудовищами.
- Ругать и наказывать тебя.
- Смотреть на кровь.
- Встретить сердитого или некрасивого человека.

Самое слабое чувство тревожности вызывают подтемы:

- Отвечать, когда учительница (воспитательница) вызовет тебя.
- Увидеть мышку.
- Остаться одному (одной).
- Вой сирены.

Как целое, тревожность исследуемых детей не высокая (26,4 пунктов), но взятые самостоятельно друг от друга результаты теста некоторых детей показывают существование усиленного чувства тревожности. Приходится внимательно обратиться к симптомам, объясняющим причины и наличие психологического инструментария у психолога для консультативной помощи ребенку и семье.

Проф. Д-р Райнмар дю Боа, немецкий психиатр, предлагает конкретные рекомендации для коррекции отдельных форм проявления детских страхов.

Его совет родителям дифференцирован в связи с доминирующими страхами в каждом периоде детского развития: аффективные спазмы, страх незнакомого, страх незнакомых, страх расставания, ночные страхи, школьные фобии, нарциссический страх неудачи, страх болезни, страх насилия, созданный медиа страх.

Каждый ребенок переходит через разные фазы своего развития и должен преодолеть все изменения и переломы. Мать начинает работу, семья переезжает жить в другую квартиру или в другой город, ребенок начинает ходить в детский сад, брак расторгается, и важно подумать, как надо воспитать ребенка, чтобы выдержать все подобные переживания? Нужно, по возможности, подготавливать его заранее стать более самостоятельным, стимулировать его делать шаги, которые могут помочь, отойти от матери, прервать сильную, естественную связь между ними, пробудить его интерес к внешнему миру.

Психотерапевты Р. дю Боа, Х. Гинат и др. настаивают подготавливать предстоящие разлуки. Желательно обеспечить как можно больше заинтересованных лиц, с которыми ребенок мог иметь постоянную связь, чтобы пережить без травмы неожиданные ситуации разлуки. Нужно иметь в виду, что все более продолжительные разлуки переживаются ребенком вполне как потеря. В этом смысле десять коротких, хотя и болезненных расставаний меньше влияют на ребенка, чем одно продолжительное отсутствие. Важно, чтобы отношение к лицам которые замещают отсутствующего родителя сохранилось, не прервалась связь с ними автоматически после конца разлуки.

Важной проблемой является страх ночью, который может углубиться и превратиться в невроз страха, если проявится неправильное отношение к нему. Подобный страх проявляется от временного расставания с родителями, от одиночества и ребенок переживает процесс засыпания как разлука. В такие случаи психотерапевты советуют родителям позволять ребенку засыпать в кровать родителей, не ставя условия перед ним, но к этому относится как к временному явлению, а не создавать там для него излишних удобств. Одновременно нужно предпринять ряд мер, чтобы понять причины, найти корни этих ночных страхов и их преодолеть. Можно установить, что ребенок невольно включен в проблемы семьи и конфликт между родителями. Переходные объекты как плюшевые игрушки как заместители тела матери, оказывают чудесную помощь, когда ребенок ложится спать и остается один в комнате.

Опыт преодоления ночных страхов детей, часто помогает нам понять детские фантазии. Около трехлетнего возраста у детей бурно развивается воображение, которое очень важно для их умственного развития, но в этом возрасте им не легко отличить правду от неправды. Американский профессор Ванда Дрейпар объясняет, что когда ребенок говорит: «Боюсь ложиться спать, потому что в комнате есть чудовища», это обычно значит, как «я чувствую себя спокойнее, когда я с тобой». Опираясь на свои фантазии, мы можем

подсказать ему укротить злодеев. Чтобы развеяться, полезно послушать музыку или посчитать громко вслух.

Иногда находится решение, если успеем заставить ребенка посмотреть новым способом на ситуацию. Если мы не способны преодолеть страх ребенка чудовищ, можем объяснить: «Посмотри, я заплатил довольно много денег, чтобы позволить чудовищам войти в дом».

Педагоги, психологи, терапевты изучают активно сказку, миф, притчи в своей работе. Именно профессиональное использование терапией со сказками, как способ работы с детьми из ПУВ, дает ему смысл и определяет уровень результата.

Непосредственные реакции у детей очень сильны. Они не задумываются над сказкой, а непосредственно вторгаются в нее посредством своего мало управляемого воображения. В отличие от взрослых, дети не умеют управлять воображением. Воображение у детей работает интенсивно, оно занимает более важное место в их психологической жизни, чем у взрослых.

Взрослый, испытывая чувство, рожденное образами фантазии, умеет «не выпускать» его вовне, отдает себе отчет в том, что оно не всегда имеет право на реализацию в действии. Взрослый умеет преодолеть такое чувство. Ребенок же еще не способен к такому преодолению.

Интересный пример для иллюстрации действия приема, названного «воображение против воображения» приводит З. Н. Новлянская [5, с.16].

Мама четырехлетней девочки рассказывает: «Представляете – выдумала какой-то черный цветок, который прилетит в темноте нас душить. Комнату на ночь проветривать не дает – боится открытой форточки. Я ей объясняю, что все это глупости, что цветы не могут летать и душить не могут. Слушает, молчит, но чувствую – не верит. Сама не спит и нам не дает....». Маме дали простой и, как ей показалось сначала, странный совет. Ей сказали: «Не спорьте с дочкой. Согласитесь с ней, допустите, что Черный Цветок летает. И, расскажите к примеру, о том, что Колючий Кактус на вашем окне хороший сторож. И он никакой вредный цветок в дом не пустит: он ведь любит девочку». Мама, хотя и не верила, что получит желаемый результат, послушалась и рассказала вечером девочку сказку о добром Кактусе. Ночные страхи закончились. Ребенок сразу почувствовал себя в безопасности и успокоился.

Автор считает что прием – «воображение против воображения» – действует в дошкольном возрасте безотказно. В основе такого безотказного действия лежат несколько условий:

- обостренная эмоциональность детского восприятия окружающего;
- особая внутренняя «логика» детского воображения отличающаяся от обычного хода «взрослого» рассуждения;
- вера, которую рождают в ребенке образ фантазии.

Матери не дают себе отчет о всем этом, когда пробуют дать ребенку рациональное объяснение. В первом случае они не касаются эмоциональной сферы, а образ в сознании ребенка эмоционален. Во втором случае рассуждения матери придерживаются другой логике, отличающейся от логики

ребенка. В третьем случае, ребенок уже поверил образу, созданному его воображением, а то во что уже поверил человек, трудно разрушить. Воображение это внутренний мир детей, врожденный, естественный процесс, при помощи которого дети учатся понимать окружающего их мира, понимать его смыслы.

Когда тревожность вызывается не воображаемыми существами, а реальными опасностями: убийства, катастрофы, землетрясения и др., нужно принять конкретные меры успокоить ребенка. Например, если повесите колокольчик на окно, это успокоит ребенка. Он поверит, что если вор попытается пробраться через окно, он услышит его и позовет на помощь.

Нужно контролировать время и передачи по телевидению. Исследования доказывают, что дети, которые продолжительно смотрят телевидение и чаще наблюдают насилие, чувствуют себя неувереннее детей, которые реже смотрят телевидение. В этих случаях психотерапевты рекомендуют определить ребенку время и передачи, которые может он смотреть. Полезно смотреть передачи вместе с ребенком и обсуждать их, когда это возможно. Желательно тоже высказывать свое мнение об определенных передачах и помогать ребенку понять и дифференцировать действительные и недействительные действия во фильме. Информация, как создают фильм, при помощи каких трюков и эффектов воспроизводятся грозные сцены, помогает ребенку воспринимать их легче и меньше бояться.

Интересна связь между страхом и агрессией. Глубинная психология рассматривает страх как скрытое выражение усилия подавить агрессивные инстинктивные желания и сигналы о помощи, если давление не вполне достаточно. В этом смысле преодоление страха является преодолением собственной внутренней возбудимости и собственного деструктивного потенциала. Между страхом и агрессией должно существовать равновесие. Ребенок однако не может добиться равновесия между страхом и агрессией без чужой помощи.

Страх ребенка может превратиться каждый момент в ярость и возбудимость. Так, ребенок, над которым издевались, который до сих пор был жертвой своего окружения, превращается в исполнитель. Это достаточный повод, чтобы ребенок снова начал бояться своей собственной ярости. Так страх превращается в внутреннюю проблему и круг замыкается.

Дети переживают особенно сильный страх когда над ними издеваются, а они находятся в состоянии полной беспомощности. Особенно опасно когда пробуя подавить воспоминание, ребенок выходит из роли жертвы и сам оказывается действующим лицом. Фантазии о мести они пробуют, издеваясь над другими, совершенно невинными людьми. В психологии (см.: Алфред Адлер, Томас Харис, Джеймс Добсан и др.) доминирует мнение, что все жертвы рано или поздно превращаются в исполнители насилия. Страх, вызван воспитательной системой, может только временно остановить склонность к агрессии. Если период довольно длинный, такое воспитание пробуждает агрессивные фантазии, а ребенок чувствует себя бессильной жертвой.

Следовательно, утверждение, что ребенок может быть воспитан так, чтобы отказаться от насилия при помощи страха, неправильное и устаревшее.

Р. дю Боа предупреждает, что ничто не вызывает страх у ребенка так, как угрозы воспитателя, боявшегося потерять авторитета и возможности контроля над ребенком: «Если еще раз сделаешь это, то тогда ». Подобная угроза заставляет ребенка вести себя хорошо, но создает напряжение от постоянного ожидания, что наказание будет исполнено, если сделает какой-нибудь пробыл. Если дети не могут преодолеть эту неуверенность и чрезмерное ожидание, что их поведение определяет дальнейшее поведение воспитателя: потеряет или нет воспитатель контроль над собой, то тогда они принимают меры для уменьшения напряжения. Последующий акт неподчинения и агрессивного поведения приводит к «провалу» воспитателя, т.е. дети сами провоцируют его вспышки, о котором их предупреждали. Накопление подобного опыта влияет на развитие характера ребенка в направлении агрессивности, а усвоенная модель застраивать в зрелом возрасте, как родитель приведет к социальному «наследованию» агрессивности.

Все это дает нам основание утверждать, что целью воспитания нельзя делать долго продолжающееся состояние напряжения страха, спровоцированного угрозами. Однако воспитание без страха и агрессии, было бы нереальной, недостижимой целью. Педагогам и родителям нельзя сознательно вызывать агрессии или страхи, чтобы сохранять психическое здоровье детей, но им нельзя и думать, что обязательно нужно и можно избежать этих чувств. Чтобы ребенок мог определить свои собственные чувства, взрослый должен определить свои. В таком смысле нельзя показывать как объективно опасным случаем, случай, которого боятся взрослые, если это только их субъективное чувство. Чтобы дети не выросли чрезмерно трусливыми и не вызвали нервного возбуждения, они должны учесть некоторые более общие социальные правила и понимания.

К сожалению, в настоящем моменте эскалации преступности, повышенная тревожность и страх родителей за физическое сохранение детей доминирует над мыслями о сохранении их психического здоровья и возможности подавить личностную тревожность и невроз страха у детей.

Во всех случаях, когда у страха невротическая основа, нужно применить психотерапевтическое лечение. Р. дю Боа рассматривает подробно возможности трех основных психотерапевтических методов: поведенческая терапия, глубинная психология и семейная терапия.

Следующие формы являются общими для всех методов:

- Совместная работа с родителями: разговаривать, советовать, договариваться.
- Использование языка тела как форма двигательной терапии или медитативной техники.
- Художественные методы, связанные телесными ощущениями: танцы, музыка, езда, рисование.
- Использование способностей детей играть.

Игровая терапия, вместе с различными формами терапии поведения, является самой важной техникой у детей. Она относится к формам лечения глубокой психологии и у нее самая старая традиция.

Игра дает возможность ребенку не только реагировать на ситуацию, но и организовать свой опыт. Она создает условия поставить в порядок тревожного опыта и осознать свои переживания. Вместо того, чтобы выразить свои чувства и мысли, что ребенок еще не умеет или боится сделать, он может побить куклу вместо младшего брата. Накопившийся гнев, страх, ревность, семейные конфликты ребенок может изобразить непосредственно, когда он разыгрывая сценки с фигурками, изображающие людей. Разыгрывая этюды из жизни, ребенок проявляет свои чувства и если у него есть возможность посмотреть на них со стороны, он учится управлять ими или отказываться от них.

Позитивным моментом является то, что выражение запрещенных влечений находится в плане замещения - опасные желания перебрасываются на куклы, а агрессия направлена не к значимым людям, а к их заместителям. Это дает возможность ребенку осознать свои собственные мысли и запрещенные желания. А это заставляет его искать спасительных сцен для завершения своих игр.

Рисование является спасительным способом реагировать на проблемы (один из видов арт-терапии). Сигнальной функцией для психотерапевта служит не только цвет и сюжет рисунка, но и небрежные наброски, характерные для детей младшего возраста, так как они выражают чувство беспомощности и одиночества. Психотерапевты думают, что ребенку, который пережил серьезную психическую или физическую травму, нужно рисовать ситуации, которые их вызвали. В этом смысле изображение страшных снов помогает ребенку освободиться от своих страхов, по пути их понимания и переживания.

Литература:

1. Боа дю Р., Страхи детей. - С.,1998.
2. Гинет Х., Дети и мы. - С.,1988.
3. Еберлайн Г., Страхи у здоровых детей. - С.,1986.
4. Захаров А.И., Как преодолеть страхи у детей. - М.,1986.
5. Новлянская З.Н., Почему дети фантазируют? – М.: «Знание»,1987.
6. Попов Хр., Тревожность. - С.,1994.
7. Раттер М., Помощь трудным детям. - М.,1987.
8. Русинова В., и др., Психические состояния и деятельность. - С.,1978.

© Балабанова М.А., 2012.

© ЭНЖ «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири». Серия «Педагогические науки». № 1 / 2012.

M. A. Balabanova

**Preventive maintenance and uneasiness and fear therapy
At children preschool возраста**

In a modern society of dynamical social changes even more often adaptation and realisation of the person are accompanied by negative emotional conditions. The fear and uneasiness accompany a life of adults and children from the earliest age. Researches of a problem of uneasiness - its sources and roads of its overcoming are obligatory for the purpose of correct development of the person of the child. In article the analysis of results research of actual fears and the uneasiness reasons at preschool age becomes. Are discussed understanding about ways of preventive maintenance and therapy of emotional frustration on this basis at children's age.

Keywords: uneasiness, fears at children a scale of a quantitative estimation.

Балабанова Мариана Асенова - доцент кафедры по дошкольной педагогике, . д-р, Югозападный университет «Неофит Рилский». Благоевград, бул. Васил Левски, 3А (Болгария).

