«Рисование как средство преодоления страхов у детей дошкольного возраста»

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от собаки, не остаются одни, и т.д. Во всех этих случаях речь идет о страхах.

В отличие от многих других проблем детства, некоторые специалисты часто с полной уверенностью говорят, что страхи детей – это возрастная проблема. На самом деле, это очень серьезная социально – педагогическая проблема. Ребенок растет, страхи растут вместе с ним. Они множатся, становятся агрессивными, пожирающими души ребенка. С одной стороны, страх может уберечь от необузданных рискованных поступков, а с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Нестабильность нашей жизни, многочисленно социальная проблема, издержки воспитания детей в семье, детском саду и целый ряд других факторов – вот причины появления у современных детей состояния страхов. В каждом возрасте наблюдается и так называемые информативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения ребенка.

При благоприятных обстоятельствах жизни такие страхи исчезают, но при неблагоприятных социально – педагогических условиях детские страхи создают множество адаптационных, невротических, личностных и других проблем. Ученые давно установили, что не только наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызвать дефекацию («медвежья болезнь»).

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает боятся самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможно управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не сможет эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе, заглушающих остроту переживаний.

В разных цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в дошкольном возрасте — страх отделения от матери, страх перед животными, темнотой в 6 – 8 лет — страх смерти. Это служит доказательством общих закономерностей психического развития, когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых для этого условиях те же игры, в которых могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют же они потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством, опасностью. Играя, ребенок может получить травму, испугаться. Впоследствии этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно преодолевать различные жизненные трудности.

Страх-это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Они быстро осваиваются в ней, не вызывая ни каких невротических реакций на изменение своей жизни. Вместе с тем, есть дети, которые страдают настоящей школьной фобией.

Достаточно высокий уровень тревожности характерен для периода поступления в школу, особенно первых месяцев учёбы. Однако, после адаптационного периода, который продолжается обычно в первой и второй четверти положение меняется. Эмоциональное самочувствие стабилизируется.