

**ДЕТСКИЕ ФОБИИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И ПУТИ ИХ
РЕШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

**Преподаватель Ургенчского государственного педагогического
института**

Каримова Фариды Наильевна

Магистр Ургенчского государственного педагогического института

Саитназарова Уллиби

Аннотация

Данная статья посвящена актуальности фобии у детей дошкольного возраста. В ней представлены описание фобии, их возникновение и классификации, которые положительно и отрицательно влияют на жизнь детей, а также при помощи педагогических методов, средств и приёмов учитывая индивидуальные особенности и потребности ребёнка избавиться от детских фобий.

Ключевые слова: Фобия, чувство, педагогический метод, реакция, индивидуальный подход, доверительные отношения, привыкание, релаксация, ассоциирования, игровой подход, творческий метод, наблюдение.

Эмоция каждого ребёнка может означать страх, и за этим стоит инстинкт самосохранения. И каждый из детей испытавший в своей жизни ситуации приводящие к стрессу, будет испытывать страх. Страх - естественное чувство, сильное, распространенное и весьма важное для детей и взрослых. Страх проявляется в неприятном эмоциональном и физическом ощущении в ответ на какую-либо угрозу, существующую в реальности, мыслях или воображении. Основа страха наш инстинкт самосохранения, желание уберечься от опасностей.

¹

Фобия у детей представляет собой чрезмерный и необоснованный страх, который вызывает сильные эмоциональные реакции и может привести к избеганию определенных ситуаций, объектов или мест. Это состояние может

¹ Детские страхи. Каббалистическая психология: набор инструментов по преодолению страхов. Издательство Laitman Kabbalah Publishers, 2010. 120 с.

серьезно ограничивать повседневную жизнедеятельность ребенка и вызывать значительные душевные страдания.

Американские психиатры считают, что существует 367 видов различных фобий и им подвержены 4% всего взрослого населения нашей планеты. Ту или другую фобию испытывает каждый четвертый ребенок на Земле.² Фобии у детей бывают различными и могут влиять на их образ жизни и поведение. Примеры фобий у детей:

1. Темная комната или темнота: у детей может вызывать тревогу и страх;
2. Фобия животных: например, боязнь собак, пауков, змей или насекомых;
3. Страх перед поездками на транспорте, таких как автомобиль, самолет или поезд;
4. Фобия социальных ситуаций: сильный страх перед выступлениями в обществе (ребёнок не может рассказать стих при зрителях), общением с новыми людьми или общественными мероприятиями;
5. Фобии медицинских процедур. Некоторые дети испытывают страх перед приемом у врача, инъекциями, а также перед лечебными процедурами. (начинают истерить и плакать при виде медицинских инструментов и персоналов в белых халатах);
6. Фобии звуков: дети могут реагировать на громкие звуки, гром, пушки, сирены и другие звуки, вызывая панику или беспокойство, что может в последствии вызвать плачь или истерику;
7. Фобии воды: страх перед водой, купанием, плаванием и процедурами водных видов спорта.

Причинами возникновения фобий у детей служат:

- Генетические факторы: наследственная предрасположенность к страхам и фобиям.
- Травматические события: негативные или пугающие события в прошлом, которые могут привести к формированию страхов.
- Негативный опыт: негативный опыт в прошлом, связанный с конкретным объектом или ситуацией, вызывающей страх.
- Избыточная защита: недостаток опыта ситуации, что может усилить страх.

² Светлана Геннадиевна Зубанова, А. С. Зубкова
Детские страхи

Отличием детского страха от взрослого является то, что детские страхи носят временный характер, и обычно проходят с возрастом.

Причиной детского страха являются возрастные особенности развития³.

Профилактика фобий у детей дошкольного возраста играет важную роль в обеспечении их эмоционального благополучия. Вот несколько методов и стратегий, которые могут помочь в профилактике фобий у детей:

Сознательное формирование позитивных ассоциаций. Проведение различных мероприятий, игр и упражнений, направленных на позитивное восприятие тех объектов или ситуаций, которые могут стать источником страха. Например, путем ассоциации определенных событий или объектов с чем-то приятным и безопасным.

Включение в разнообразные социальные сценарии. Социальная интеграция и включение детей в разнообразные общественные среды могут помочь им привыкнуть к различным аспектам жизни и снизить вероятность возникновения страхов.

Открытое обсуждение эмоций и чувств. Сознательное создание открытой атмосферы для обсуждения эмоций и переживаний может помочь детям выражать свои страхи и проблемы, что в свою очередь способствует пониманию и поддержке со стороны взрослых.

Позитивный образец со стороны взрослых. Педагоги и родители могут стать позитивными образцами истинной безопасности в различных ситуациях и реагировании на стресс, что укрепляет эмоциональную стабильность у детей.

Сочетание игровых и педагогических методик. Использование игровых методик, которые обучают детей разрешать свои страхи через игру, в сочетании с адаптированными педагогическими методами и техниками, способствующими пониманию и обработке эмоций

Создание безопасной и поддерживающей образовательной среды. Обеспечение стабильной и безопасной образовательной среды способствует уменьшению уровня тревожности и страхов у детей, создавая условия для уверенного и благополучного развития.

Эти методы и стратегии представляют лишь небольшую часть подходов, которые могут помочь в профилактике фобий у детей дошкольного возраста.

³ Колпакова А. С., Пронина Е. В. Детские страхи и их причины у детей младшего школьного возраста // Альманах современной науки и образования. — 2014. — № 4 (83). — С. 83

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 1. January 2024

Важно помнить, что профилактика должна быть тщательно адаптирована под индивидуальные особенности каждого ребенка и контекст их окружения.

Опросник «Страхи у детей» (для дошкольников, но предпочтительнее для младших школьников).⁴ Методика использования опросника "Страхи у детей" для выявления детских страхов, особенно для дошкольников и младших школьников, представляет интересный и чуткий подход к пониманию эмоционального состояния детей. Задавая вопросы в ходе игры и делая это непринужденным образом, позволяет создать комфортную и безопасную ситуацию для выражения страхов. Этот метод можно реализовать с использованием различных игровых методик, таких как использование игрушек или сюжетных игр, где задаваемые вопросы строятся по мере развития игры. Разнообразные, креативные методы проведения опросника даруют детям возможность выразить свои чувства и страхи более естественным образом. Этот инфантильный подход к проведению опросника помогает уменьшить дистанцию между исследователем и ребенком и способствует более открытому выражению и пониманию эмоционального состояния маленьких детей. Такие игровые и креативные методы помогают создать доброжелательную обстановку, где дети чувствуют себя более комфортно и могут свободнее выразить свои эмоциональные переживания.

Однако, важно следить за тем, чтобы в ходе таких опросов сохранялся уважительный подход к чувствам и приватности детей, и чтобы проведение не вызывало стресса или беспокойства внутри группы.

Тест "Сказка" Луизы Дюсс представляет собой интересный и творческий метод выявления наличия или отсутствия детских страхов. Его уникальность заключается в использовании сказочных сюжетов и персонажей в качестве инструмента для понимания эмоционального состояния ребенка.⁵ Каждая сказка завершается вопросом, который требует ответа от ребенка. Ответы ребенка позволяют проводить анализ и понимать его образ мышления и эмоциональное состояние. Данный метод, скорее всего, обладает большой притягательной способностью к детям и помогает им более свободно и естественно выразить свои чувства и восприятия. Уникальность метода "Сказка" заключается в его

⁴ Алецкая И. А. Негативные эмоциональные состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста

⁵ Сырвачева Л. А., Детцель Т. Ю. Особенности и коррекция страхов у детей с общим недоразвитием речи 6-7-летнего возраста // Сибирский вестник

способности повысить уровень вовлеченности и заинтересованности ребенка, создавая более комфортную обстановку для выражения собственных эмоций. В результате, исследователи могут получить более достоверную и откровенную информацию о внутреннем мире и эмоциональном состоянии детей. Такой метод позволяет изучать детские страхи в более свободной и игровой форме, что может быть чрезвычайно инновационным и полезным в контексте понимания внутреннего мира детей.

Каждая сказка завершается вопросом, который требует ответа от ребенка. Ответы ребенка позволяют проводить анализ и понимать его образ мышления и эмоциональное состояние. Данный метод, скорее всего, обладает большой притягательной способностью к детям и помогает им более свободно и естественно выражать свои чувства и восприятия. Уникальность метода "Сказка" заключается в его способности повысить уровень вовлеченности и заинтересованности ребенка, создавая более комфортную обстановку для выражения собственных эмоций. В результате, исследователи могут получить более достоверную и откровенную информацию о внутреннем мире и эмоциональном состоянии детей. Такой метод позволяет изучать детские страхи в более свободной и игровой форме, что может быть чрезвычайно инновационным и полезным в контексте понимания внутреннего мира детей.

Избавление от фобий у детей с использованием педагогических методов требует комплексного и внимательного подхода, учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка. Первостепенным моментом при работе с детьми, страдающих от различных фобий, является понимание и принятие их индивидуальных потребностей и особенностей. Педагог должен проявлять терпимость и понимание, стараться создать доверительные отношения с ребенком и быть открытым для обсуждения его страхов и беспокойств. Ребёнок со временем постепенно привыкает к объекту или ситуации своего страха, вызывающего фобию, и это состояние является ключевым моментом в избавлении от фобии. Педагог может помогать ребенку постепенно вступать во взаимодействие с тем, что вызывает страх, начиная с меньших, менее пугающих ситуаций.

Педагогические методы могут включать создание позитивных ассоциаций с объектом или ситуацией, вызывающей страх, путем ассоциирования его с чем-то приятным и безопасным для ребёнка. Также особую роль играют методы

релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация, визуализация, которые могут помочь детям управлять своими эмоциями.

Игровые методики могут помочь ребенку разрешить свои страхи через игровые сценарии и ролевые игры, где ситуации, вызывающие страх, моделируются и преобразуются. Также использование специальных историй, которые рассказывают о других детях, успешно преодолевших свои страхи, может быть полезным.

Использование творческих методов, таких как рисование, лепка, или другие творческие активности, могут оказать положительное влияние на выражение своих страхов и беспокойств, а также создать возможность для обсуждения их в контексте творческих процессов при благоприятных условиях.

Баланс между поддержкой и выталкиванием. Педагог должен находить баланс между поддержкой ребенка и постепенным выведением его из зоны комфорта. Помогая ребенку справляться со страхами, педагог должен также поощрять его, преодолевать страхи и поддерживать постепенное расширение его комфортной зоны.

Систематическое наблюдение и отчетность. Структурированные наблюдение и отчетность о реакциях ребенка в различных ситуациях могут помочь определить прогресс и эффективность методик. Это помогает индивидуализировать подход и адаптировать стратегии в зависимости от реакций и потребностей ребенка.

Фобии у детей могут иметь как положительные, так и отрицательные стороны, и важно понимать их влияние на детей и их окружение. Положительные стороны фобий у детей: являются защитный механизм, обучение осторожности, развитие эмпатии и др., а отрицательные стороны фобий у детей это психологические и эмоциональные трудности, ограничение возможностей, влияние на семью и окружение. Использование этих методов в сочетании с индивидуальным подходом и пониманием особенностей каждого ребенка может значительно помочь в преодолении фобий и создании устойчивых стратегий противоборства страхам.

Важно помнить, что каждый случай уникален, и поддержка со стороны взрослых, положительная обратная связь и правильный подход могут помочь детям преодолеть свои фобии и использовать положительные аспекты страхов в их развитии, минуя отрицательные последствия.

Список литературы:

1. Детские страхи. Каббалистическая психология: набор инструментов по преодолению страхов. Издательство Laitman Kabbalah Publishers, 2010. 120 с
2. Светлана Геннадиевна Зубанова, А. С. Зубкова Детские страхи
3. Колпакова А. С., Пронина Е. В. Детские страхи и их причины у детей младшего школьного возраста // Альманах современной науки и образования. — 2014. — № 4 (83). — С. 83
4. Эберлейн. Г. Страхи здоровых детей. М. Знание 1981
5. Вард И. Фобия. - М.: Проспект, 2002.
6. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание.- М.: Проспект, 1999. - 308 с
7. Лешли Дж. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. Пер. с англ. Книга для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1991.- 223 с.

**Research Science and
Innovation House**