

**Формирование активных способов совладания со страхами у дошкольников**

***Исраилова Камола Джамшидхон кизи***

*Студент (магистр)*

Национальный университет Узбекистана, Факультет социальных наук, Ташкент,  
Узбекистан

*E-mail: kamolahonnik@mail.ru*

Динамика жизни современного общества такова, что каждому человеку, будь то взрослый или ребенок, приходится иметь дело с большой психологической нагрузкой и сильным эмоциональным напряжением. Особенно отрицательно это сказывается на детях, неокрепшая психика которых не всегда способна справиться с давлением и негативными переживаниями. Это, в свою очередь, отражается на возрастании количества страхов среди детей. Нужно отметить, что данная тенденция требует повышения психологической компетентности у детей и формирования у них активных способов совладания с различного рода трудностями.

В настоящее время известны исследования, посвященные изучению динамики защитных механизмов и копинг-поведения на разных возрастных этапах развития детей [5], проведенные такими учеными как И.М. Никольская и Р.М. Грановская [2], А.В. Смирнова, Т.Л. Крюкова [4] и И.И. Ветрова [1]. Тем не менее, в психологической науке рассмотрение особенностей совладания в рамках дошкольного возраста является малоизученной и перспективной областью исследований.

Данная работа посвящена изучению особенностей совладания со страхами у дошкольников. Были изучены такие психологические факторы совладания со страхами как произвольность поведения, саморегуляция и эмоциональный интеллект, что позволило разработать психокоррекционную программу повышения психологической компетентности.

Разработке и применению психокоррекционной программы предшествовал этап диагностического исследования, в котором приняли участие 73 дошкольника в возрасте от 5 до 7 лет, 40 мальчиков и 33 девочки. Результаты проведенного исследования позволили сделать ряд важных выводов.

Во-первых, было выявлено, что дети, использующие активные способы преодоления эмоционального дискомфорта, т.е. активные способы совладания, демонстрируют меньшее количество страхов. Так, количественный и качественный анализ показал, что больше всего страхов отмечается у детей, выбирающих пассивные формы психической адаптации, а наименьшее количество страхов отмечено у детей, взаимодействующих с другими людьми в трудной ситуации.

Во-вторых, мы подтвердили предположение о том, что выбор активных способов совладания или активных способов преодоления эмоционального дискомфорта зависит от высокой выраженности произвольности поведения, эмоциональной саморегуляции и развитости эмоционального интеллекта.

В-третьих, было обнаружено, что меньшее количество страхов обусловлено высокой выраженностью произвольности поведения, эмоциональной саморегуляции и развитости эмоционального интеллекта как факторов эффективного совладания.

В качестве участников психокоррекционной работы выступили 12 детей (5 мальчиков и 7 девочек). У этих детей количество страхов превышало норму (согласно методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой).

В качестве методологического основания был использован эклектический подход с применением методов игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, психогимнастики, психодрамы, арттерапии. Упражнения подбирались на основе психологической литературы, посвященной развитию эмоциональной сферы дошкольников [3; 6; 7].

Были определены следующие блоки психокоррекционной программы, включавшие в себя 10 занятий по 45 минут.

1. Индивидуальная работа с ребенком, проработка и трансформация страхов (2 занятия).

2. Групповые занятия в кабинете психолога, развитие эмоциональной саморегуляции и снятие эмоционального напряжения (4 занятия).

3. Групповые занятия в спортивном зале: подвижные игры с правилами для развития произвольности поведения (4 занятия).

Наиболее активная работа с совладанием со страхами наблюдалась во время индивидуальной работы с дошкольником, основой которой стало сочетание арт-терапии и сказкотерапии. Ребенок придумывал сказку о герое, одновременно отражая ее на листе бумаги. После следовали визуализация страха и его трансформация - ребенок рисовал то, что его пугает и помогал главному герою победить страх. Последующая позитивная концовка позволяла закрепить положительный результат.

Наблюдаемое уменьшение количества страхов перед сказочными персонажами объясняется спецификой индивидуальной психокоррекционной работы. Так, дети часто давали главному герою либо свое (Зайчик Вова), либо похожее на него имя (Фея Дамира). Можно объяснить и изменения в количестве страхов перед животными. Дети со страхом перед животными часто изображали их на своих рисунках. Так, девочка С., 6 лет, нарисовала целый обезьяний детский сад, в котором дети ссорятся, дерутся и в конечном итоге мирятся друг с другом при помощи сладостей. Мальчик А., 6 лет, нарисовал сразу несколько животных, особенно выделив их острые когти и оскал клыков. Мальчик В., 6 лет, нарисовал волка, которого боялся и нашел способ справиться с ним, завалив его кучей кирпичей. Страх темноты и кошмаров был проработан в рисунках в виде монстров. Так, девочка Я., 6 лет, нарисовала монстра, который выглядывал из-за угла и очень ее пугал. В ходе прорисовки она решила нарисовать ему добродушную улыбку, превратив из пугающего в милого.

Месяц проведения психокоррекционной работы с детьми доказал свою эффективность: нами было отмечено снижение общего количества страхов, а также уменьшение страхов перед сказочными персонажами. Это можно объяснить возросшей психологической компетентностью, выраженной в выборе активных стратегий совладания, общения и активной адаптации к нестабильной ситуации в качестве доминирующего способа преодоления эмоционального дискомфорта.

### Источники и литература

- 1) Ветрова И.И. Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Сер.: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2009. - Т. 15. - № 4. - С. 23–32.
- 2) Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. - СПб.: Знание, 1998.

- 3) Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб. : Гиппократ, 1995. – 128с.
- 4) Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения.- Кострома: Авантитул, 2004.
- 5) Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. - 2012. - № 2(22): <http://psystudy.ru/index.php/62-2012/n2-22/656-kuftyak22>
- 6) Степанова Е. Поиграем в «забавные страхи и смешные ужасы»? // Дошкольное воспитание.- 1997.- №5.- С.65-68.
- 7) Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Часть 1. М., 1998. – 158 с.