

УДК 159.96

П.С. Егорова,
студент 4 курса факультета социальной и коррекционной педагогики
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
egorova.polina.95@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6119-6551
Е.С. Федосеева,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
feska@mail.ru
ORCID: 0000-0003-4932-7082

Роль психогимнастики в преодолении страхов у детей с задержкой психического развития

В данной статье рассматривается сущность понятия «страх», особенности его проявления у детей с задержкой психического развития. Доказано, что у детей с задержкой психического развития преобладают страхи свойственные детям более раннего возраста, в силу задержанного развития эмоций. Определяется роль психогимнастики как средства преодоления страхов, раскрыто позитивное влияние психогимнастики на эмоциональную сферу детей с задержкой психического развития: психогимнастика помогает ребенку формировать понимание эмоций, действий, отношения других детей, закреплять приемлемые стереотипы поведения, овладевать регуляцией эмоций, преодолевать страхи. Представлены результаты исследования в области преодоления страхов у детей с задержкой психического развития на базе дошкольного образовательного учреждения. В статье описываются способы преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития с помощью психогимнастических этюдов и игровых упражнений.

Ключевые слова: психогимнастика, задержка психического развития, дошкольники, страх, этюд, эмоциональная сфера, тревожность, сказка.

P.S. Egorova,
4th year undergraduate student, School of Social and Correctional Pedagogy
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia
E.S. Fedoseeva,
Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associated Professor, Department of Special Pedagogy
and Psychology
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

The role of psycho-gymnastics in overcoming fears in children with mental retardation

This article discusses the essence of the concept of "fear", especially its demonstration in children with mental retardation. It is proved that in children with mental retardation, fears peculiar to children of an earlier age prevail, due to the delayed development of emotions. The role of psycho-gymnastics as the means to overcome fears is determined, the positive impact of psycho-gymnastics on the emotional sphere of children with mental retardation is revealed: psycho-gymnastics helps a child to develop an understanding of emotions, actions, attitudes of other children, to fix acceptable behavioral patterns, to master the regulation of emotions, to overcome fears. The results of the research in the field of overcoming fears in children with mental retardation on the basis of pre-school educational institutions are presented. The article describes the ways to overcome fears in children of senior preschool age with mental retardation using psycho-gymnastic sketches and play exercises.

Keywords: psycho-gymnastics, mental retardation, preschoolers, fear, attitude, emotional sphere, anxiety, fairy tale.

Человек, испытывающий страх демонстрирует неуверенность в себе, подавленное настроение, у него наблюдаются затруднения в контактах с окружающим миром, общение становится избирательным, ограниченным. Устойчивые страхи могут привести к нарушениям физического и психического здоровья. Страх может стать причиной развития

неврозов, тревожности, вызывает затруднения в социальной адаптации, отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности человека.

Проблема изучения страха раскрыта в психолого-педагогических исследованиях зарубежных и отечественных ученых, таких как: А.И. Захаров, З. Фрейд, Е.П. Ильин, А.С. Спиваковская, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, К. Изард, У. Джеймс, Э. Эриксон и других. Проанализировав данную литературу можно сказать, что страх является одной из базовых эмоций человека. По мнению исследователей, большинство страхов имеют временный характер, а особое внимание следует уделять проявлению страха и его интенсивности, так как страх может являться причиной социальной дезадаптации, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности: на общение, физическое здоровье и общий уровень психологического благосостояния.

Согласно мнению А.И. Захарова, у детей дошкольного возраста наибольший страх вызывают сказочные персонажи, дикие и домашние животные, темнота. Страх сопровождается с повышенной тревожностью, боязнью говорить о предмете страха, вегетативными расстройствами, ухудшением самочувствия, нарушением сна и аппетита, агрессией. Если у детей с нормальным эмоциональным развитием в старшем дошкольном возрасте страхи темноты, животных и сказочных персонажей сменяются переживаниями о собственной безопасности, то у детей с задержкой психического развития такие страхи еще присутствуют в силу отставания в развитии эмоций [2].

Дети с задержкой психического развития демонстрируют инфантилизм, слабую дифференцировку эмоций, низкий уровень способности выражения и контроля эмоций, страхи у детей с задержкой психического развития могут сохраняться длительное время. М.Ю. Тиховская подчеркивает, что у дошкольников с задержкой психического развития отмечается повышенное количество страхов, особенно в старшем дошкольном возрасте. Анализ содержательно-динамических особенностей страхов показал, что у дошкольников с задержкой психического развития преобладают страхи свойственные детям более раннего возраста, такие как: страхи животных, страшных снов, темноты, сказочных персонажей, в то время как у дошкольников с нормальным психическим развитием центральное место занимает страх собственной смерти и смерти родителей [4].

Н.И. Дворской и М.И. Чистяковой доказано позитивное влияние психогимнастики на эмоциональную сферу детей дошкольного возраста: психогимнастика помогает ребенку тренировать выражение и переживание своих чувств, формировать понимание эмоции, действий, отношения других детей, закреплять приемлемые стереотипы поведения, овладевать регуляцией эмоций, преодолевать страхи [6].

В начале практического исследования в области преодоления страхов у детей с задержкой психического развития посредством психогимнастики, мы организовали констатирующий этап эксперимента. Исследование осуществлялось на базе: МДОУ «Детский сад № 279 Красноармейского района Волгограда». В основу были положены диагностические методики: «Исследование эмоциональной сферы» С.Д. Чабановой, «Сказка о Тимоше» О.В. Алмазовой, «Лиса и зайчонок» И.А. Горьковой. В исследовании участвовали десять детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) с задержкой психического развития. В результате были определены три уровня проявления страхов у детей с задержкой психического развития по трем показателям: умение дифференцировать, выражать и контролировать эмоцию страха. В результате установлено, что 10% детей демонстрируют высокий уровень способности контролировать эмоцию страха. Ребенок свободно выражал данную эмоцию, определял ее среди других эмоций и демонстрировал уверенность в игровой ситуации опасности, искал способы выхода.

Средний и низкий уровни выявлены у большинства обследуемых детей: 30% имеют средний уровень развития способности управлять проявлением страхов. Дети способны демонстрировать эмоцию только по одному или двум компонентам (мимике, жестам, позе), затрудняются ответить, в каких ситуациях испытывали страх, испытывают страх в игре, придумывают, как обмануть лису, планируют свой более безопасный маршрут, придерживаются установленного плана, осуществляют его, несмотря на страх, без затруднений выполняют задание. Низкий уровень способности к преодолению страхов, выявлен у 60% детей. Дети не называют эмоциональных состояний, делают грубые ошибки в определении и дифференцировке эмоций, не могут продемонстрировать

эмоцию и ответить, в каких ситуациях испытывали страх, не испытывают страха в игре, не пытаются убежать от источника опасности, не планируют свой более безопасный маршрут, не принимают правил игры.

Результаты исследования показали необходимость организации коррекционно-развивающей работы, направленной на работу с эмоцией страха с целью развития способности к осуществлению сдерживания проявления эмоции страха, ее преодоления в различных ситуациях. Работа проводилась по трем блокам и была основана на программе Е.А. Алябьевой и М.И. Чистяковой. Первый блок был направлен на развитие умения определить эмоцию страха и дифференцировать от других эмоций; второй блок направлен на развитие умения выражать эмоцию страха на основе специально подобранных этюдов; третий блок направлен на овладение приемами регуляции эмоции страха. Каждый блок состоял из приемов психогимнастики: 8-10 этюдов и игровых упражнений.

Опытно-экспериментальная работа началась с реализации первого блока занятий, направлением которого являлось развитие умения определять эмоцию страха и ее дифференциация от других эмоций.

На основе цели развить умения определять эмоцию страха и ее дифференциация от других эмоций были выдвинуты следующие задачи:

- познакомить детей с мимическим выражением базовых эмоций;
- научить распознавать базовые эмоции других людей по различным компонентам (мимике, жестам, позам);
- развивать умение четко дифференцировать эмоцию страха от ряда других базовых эмоций.

Цель данного блока реализовывалась с помощью следующих основных игровых упражнений и этюдов: «Леопольд и мыши», «Кошка и червячки», «Зеркало эмоций» и т.д. В процессе реализации данного блока детям предлагалось разыграть различные эмоции с помощью мимики. Дети изображали эмоции героев, когда те испытывали: гнев, страх, радость. Три ребенка не смогли продемонстрировать ни одну эмоцию. Один ребенок не смог дифференцировать эмоцию страха и гнева. Только два ребенка продемонстрировали все эмоциональные состояния, которые встречались в игровом упражнении.

Далее, было необходимо реализовать второй блок занятий, направлением которого являлось выражение эмоции страха на основе специально подобранных этюдов. На основе выбранного направления были выдвинуты следующие задачи:

- развить умение выражать эмоцию страха с помощью мимики;
- развить умение выражать эмоцию страха с помощью жестов и поз;
- закрепить навыки выразительности мимики, жестов и поз с помощью специально подобранных этюдов.

Данный блок включал в себя следующие основные этюды: «Страх», «Гроза», «Что в углу?». Детям предлагалось принять участие в различных этюдах. Этюды включали в себя рассказы, во время которых дети выражали различные эмоции с помощью мимики, жестов и поз. В играх использовались венгерские народные мелодии. Семь детей справились с заданием, все дети демонстрировали страх с помощью мимики и крика. Четыре ребенка демонстрировали страх, закрывая голову руками, имитировали дрожь.

Далее, было необходимо реализовать третий блок занятий, направлением которого являлось овладение приемами регуляции эмоции страха. На основе выбранного направления были выдвинуты следующие задачи:

- познакомить со способами преодоления страха с помощью специально подобранных этюдов;
- овладеть приемами релаксации для снятия эмоционального напряжения во время страха.

Третий блок включал в себя основные игровые упражнения и этюды: «Растопчи страх», «Выдуманные страшилки», «Зайки и слоны», «Я – лев» и т.д. Суть данного блока заключалась в том, что психолог предлагает способы преодоления страхов с помощью различных игровых упражнений и этюдов. Дети закрывали глаза, представляли себя могучими, сильными, мудрыми, уверенными в себе, демонстрировали свои эмоции с помощью уверенных поз, жестов и мимики. Семь детей во время выполнения задания

испытывали трудности, не могли самостоятельно продемонстрировать уверенность, с помощью психолога справились с заданием. Три ребенка не испытывали трудностей с выполнением упражнения, активно использовали жесты и мимику при выполнении задания.

На контрольном этапе эксперимента была проведена диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем. Результаты проведенного исследования по трем методикам показывают, что на этапе констатирующего эксперимента 10% детей имели высокий уровень умения дифференцировать, выражать и контролировать страхи, на контрольном этапе данный уровень выявлен у 20% детей. Дети без затруднений называли эмоции, правильно соотносили их, представляли эмоцию страха по трем компонентам (мимика, жест, поза), озвучивали свои страхи, из-за эмоции страха не выполняли задание даже с помощью психолога и отказывались от участия в игре. Констатирующий эксперимент показал, что 30% имеют средний уровень умения определить, выразить и контролировать страх, контрольный этап выявил данный уровень у 40% детей. Дети способны демонстрировать эмоцию только по одному или двум компонентам (мимике, жестам, позе), затрудняются ответить, в каких ситуациях испытывали страх, испытывают страх в игре, придумывают, как обмануть лису, планируют свой более безопасный маршрут, придерживаются установленного плана, осуществляют его, несмотря на страх, без затруднений выполняют задание. Констатирующий эксперимент выявил, что 60% детей имели низкий уровень умения дифференцировать, выражать и контролировать страх, на контрольном этапе данный уровень был выявлен у 40% детей. Дети не называют эмоциональных состояний, делают грубые ошибки в определении и дифференцировке эмоций, не могут продемонстрировать эмоцию и ответить, в каких ситуациях испытывали страх, не испытывают страха в игре, не пытаются убежать от источника опасности, не планируют свой более безопасный маршрут, не принимают правил игры.

Таким образом, по сравнению с результатами констатирующего эксперимента, результаты контрольного подтвердили эффективность проведенной работы, цель которой являлось развитие способности к осуществлению сдерживания проявления эмоции страха, ее преодоления в различных ситуациях посредством психогимнастики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб. : Речь, 2010. – 240 с.
2. Изард, К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М. : МГУ, 2016. – 439 с.
3. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения и их коррекция в детском возрасте / В.В. Лебединский. – М. : МГУ, 2017. – 196 с.
4. Тиховская, М.Ю. Динамика страхов у дошкольников с задержкой психического развития / М.Ю. Тиховская // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2015. – С. 373-378.
5. Хухлаева, О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2016. – 56 с.
6. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – М. : ВЛАДОС, 2015. – 160 с.

REFERENCES

1. Zakharov A.I. Dnevnye i nochnye strakhi u detei [Day and night fears in children]. Sankt-Peterburg: Rech', 2010. 240 p.
2. Izard K.E. Emocii cheloveka [Person's emotions]. Moscow: MGU, 2016. 439 p.
3. Lebedinskii V.V. Emocional'nye narusheniya i ikh korrekciya v detskom vozraste [Emotional disorders and their correction in childhood]. Moscow: MGU, 2017. 196 p.
4. Tikhovskaya M.Yu. Dinamika strakhov u doshkol'nikov s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya [The dynamics of fears in preschoolers with mental retardation]. *Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki: sb. st. po materialam XXXIII mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. [Scientific community of students of the XXI century. Humanitarian sciences]*. Novosibirsk: SibAK, 2015, pp. 373-378.
5. Khukhlaeva O.V. Korrekciya narushenii psikhologicheskogo zdorov'ya doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov [Correction of psychological disorders of preschoolers and younger students]. Moscow: Akademiya, 2016. 56 p.
6. Chistyakova M.I. Psikhogimnastika [Psycho-gymnastics]. Moscow: VLADOS, 2015. 160 p.