

Кроме этого, можно использовать еще несколько психо-коррекционных приемов, например таких, как:

Рисунок или арттерапия – с помощью изображения предмета своего страха, рассматривания его мельчайших подробностей ребенок постепенно приходит к его преодолению, анализ рисунков проводится вместе с ребенком и сопровождается доброжелательной беседой, хорошие результаты дает трансформация нарисованного объекта страха (сделать его смешным);

Музыкотерапия – подбор мелодий, оказывающих успокаивающее, расслабляющее действие, методика часто сочетается с другими формами работы;

Танцевально-двигательная ритмика – сочетает влияние музыки и движений тела, отвлекает ребенка от страхов, учит понимать язык своего тела, формирует способность корректировать эмоции, выражать их с помощью движений;

Ароматерапия – сопровождает применение других методик, заключается в подборе ароматов успокаивающих, улучшающих циркуляцию крови и познавательные процессы;

Цветотерапия – суть заключается в оформлении личного, рабочего или игрового пространства в определенной цветовой гамме, применением метода достигается положительная динамика психического развития, уменьшение тревожности.

Наиболее эффективным будет системный подход, но и применение отдельных методик пойдет на пользу ребенку.



Многие детские страхи можно предупредить и предотвратить. Большая роль в профилактике отводится родителям и взрослым, осуществляющим воспитание (бабушкам, воспитателям, учителям)

Рекомендации психологов:

1. Ребенку нужен не наставник и руководитель, а любящий и понимающий человек в лице мамы и папы;
2. Ощущение собственной ненужности оказывает сильнейшее негативное влияние на всю жизнь маленького человека, найдите для него время ежедневно, несмотря на свою усталость и заботы;
3. Не ограничивайте ребенка в общении с ровесниками;
4. Ребенку необходимо время для шумных игр;
5. Не пугайте ребенка врачами, полицией, собаками, ничем и никем, ребенок все воспринимает всерьез.

Многие детские страхи можно было бы предотвратить, если бы родители знали, как правильно вести себя в некоторых ситуациях по отношению к ребенку.

Страхи могут появляться очень быстро, а вот для избавления от них нужно длительное время и усилия всей семьи. Если вы заметили у ребенка проявление страха и не знаете, как поступить, обратитесь в специалисту-психологу. Он даст нужные рекомендации, следуя которым, вы поможете своему ребенку преодолеть его фобии.



Материал подготовлен: психологом отделения психолого-педагогической помощи Майоровской А.В.

Источник информации: сайт <http://gopsy.ru/>



**Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями
«Добрый волшебник»**

«Детские страхи: причины и коррекция»



Детские страхи, в целом нормальное явление, сопровождающее развитие и социальную адаптацию ребенка. Но если они не соответствуют возрасту, то переживаются эмоционально или начинают угнетать ребенка, для борьбы с ними требуются специальные занятия.



Детские страхи – это чувство беспокойства или тревожности, ощущаемое детьми в качестве ответного реагирования на реальную или существующую в воображении угрозу для их жизнедеятельности или благополучия.

Причины и особенности проявления

В начале своей жизни ребенок опасается всего нового. Он одушевляет предметы, верит в реальность сказочных персонажей и героев мультфильмов. Он слишком мал, чтобы выстроить цепь логических рассуждений, поэтому верит словам взрослых и переносит на себя их реакцию на самые разные ситуации.

Психологи выявили, что очень часто причиной возникновения страха у ребенка выступают именно взрослые люди. Порой родители излишне эмоционально предупреждают ребенка о грозящей ему опасности («Упадешь!», «Обожжешься!»), запугивают его («Отдам тебя дяде!», «Придет Баба-Яга и заберет!» и др.)

Зачастую ребенок напуган не столько самой ситуацией, сколько реакцией на нее взрослого человека.

Другие причины, вызывающие детские страхи:

1. **Конкретный случай** – укусы животного, ребенок застрял в лифте, стал участником дорожно-транспортного происшествия;

2. **Детская фантазия** – чудовища, появляющиеся в темноте или определенном месте (шкаф, чердак, лес);

3. **Семейные конфликты** – ребенок боится стать причиной ссор родителей, ощущает вину за ее возникновение;

4. **Отношения со сверстниками** – если ребенок становится объектом насмешек, оскорблений, то возникает страх перед общением с ровесниками;

5. **Невроз** – расстройство, требующее консультации специалиста, часто является причиной страхов, не только детям данного возраста или протекающих чересчур эмоционально.

Увеличению количества страхов способствуют следующие факторы:

- ✦ Наличие страхов у родителей;
- ✦ Строгость в воспитании, ограничения в шумных эмоциональных играх;
- ✦ Отсутствие товарищей по играм;
- ✦ Нервно-психические перегрузки матери, вынужденной или сознательно взявшей на себя роль главы семьи;
- ✦ Гиперопека со стороны родителей;
- ✦ Воспитание в неполной семье.



Очень многие страхи возникают у ребенка именно в процессе его воспитания, что необходимо учитывать родителям.



Страх – своеобразная защитная функция организма. Если он проявляется соответственно возрасту, то легко поддается коррекции, да и проходит самостоятельно.

Патологический же страх, особенно проявляющийся в крайних формах, таких как ужас или эмоциональный шок, может затормозить развитие и привести к формированию особых качеств личности: замкнутость, неуверенность в себе, безынициативность.

В этом случае без консультации специалиста не обойтись. Не преодоленные страхи могут повлиять и на взрослую жизнь человека, мешать гармоничной семейной жизни, передаваться его детям. Чтобы побороть детские страхи, необходимо их диагностировать. Трудность диагностики у детей дошкольного возраста заключается в том, что они не говорят о своих страхах. Страхи родители могут заметить в поведении ребенка: нервозность, капризы, беспокойный сон; некоторым привычкам (грызет ногти, накручивает на палец волосы).

Диагностика детских страхов ставит целью выявить их причину. Все методики опираются на типичные особенности детской психики.

Их несколько:

1. **Рисование или арттерапия** – на произвольную или заданную тему (семья, школа, детский сад, можно попросить нарисовать свой страх), рисунок



расшифровывается по совокупности аспектов (тематика, цвет, расположение фигур, четкость линий и др.);

2. **Лепка** – по смыслу идентичный предыдущему метод, подходит для детей, которые не любят /не хотят рисовать;

3. **Специальные истории или сказки** – можно попросить ребенка придумать сказку или закончить прерванную в кульминационный момент (подходит для детей старше 5 лет);

4. **Беседа с ребенком** – вопросы должны быть тщательно продуманы, заданы в доступной для понимания форме, нельзя излишне заострять на чем-то внимание, чтобы не спровоцировать появление новых страхов, вопросы могут быть и конкретными («Ты боишься оставаться один в комнате?»).

Диагностика – первый, но очень важный шаг в коррекции детских страхов

После этапа диагностики начинается работа психолога по коррекции детских страхов.

Существует несколько методик, которые помогают ребенку преодолеть тревожность, полнее раскрыть свои личностные качества, стать более раскрепощенным. Методики могут использоваться в совокупности или по отдельности, среди них нет более или менее эффективных. Но все они должны соответствовать особенностям ребенка и не идти в разрез с его желаниями (если ребенок не любит и не хочет рисовать, то не следует использовать такие формы занятий). Методы и приемы работы с детскими страхами разнообразны, например:

Сказкотерапия – метод коррекционного воздействия заключается в чтении ребенку специально придуманных сказок. Они подаются таким образом, чтобы эмоционально переживая сюжет, ребенок почувствовал себя сильным, храбрым. Сказки со «страшными» эпизодами способствуют формированию приемов преодоления эмоционального напряжения. Но если у ребенка страх конкретного сказочного персонажа (например, Бабы-Яги), то страшные истории с его участием ребенку лучше не читать, особенно перед сном.

Игротерапия – ведущий тип деятельности ребенка. Психологически направленная игра позволяет пережить травмирующее обстоятельство в выдуманном мире. В таких условиях оно предстает ослабленным, а значит, преодолевается легче. Такие игры помогают ребенку не только постепенно избавиться от конкретного страха, но и преодолеть замкнутость и неуверенность в себе.