

Консультация для педагогов "Страхи у детей"

Составила: Баранникова Е.Н., педагог-психолог

«Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой им опасности»

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорят о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

Существует несколько точек зрения на природу страхов. Г.Рибо настаивает на том, что детские страхи носят инстинктивный характер. Он объясняет ранние фобии травмой, которую получает ребенок при рождении. Согласно утверждению ученого, страх является инстинктом самосохранения в его оборонительной форме и не всегда передается по наследству.

А.А. Люблинская придерживается противоположной точки зрения – страхи появляются на протяжении жизни ребенка и зависят от особенностей его индивидуального опыта и воспитания.

Детские страхи представляют собой иерархическую структуру различных по природе и интенсивности страхов, которые определяются особенностями личности ребёнка, индивидуальным опытом, принятыми в данном социуме установками, а также общими для всех людей возрастными и половыми закономерностями. Говоря о детских страхах и их проявлении, необходимо понять, что при этом считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16–18-летнего возраста. Сложным «кризисным» периодом является семилетний возраст. Причем для дошкольников в этом возрасте характерны страхи одиночества, смерти, нападения, а для школьников другие, более взрослые — социальные: опоздать в школу, смерти родителей. О детском неврозе страха также можно говорить, если ребенок называет какие-либо другие страхи, чем те, которые характерны по А.И. Захарову для его возраста и пола. По-настоящему бесстрашного ребенка не существует, но иногда страхи настолько сильно поражают его, что он уже не в состоянии адекватно воспринимать действительность. И тогда возникает патология в проявлении страхов у ребенка.

Причины возникновения страхов.

Причины чувства страха могут быть самыми различными. Это:

- тяжелые переживания, испытываемые ребенком;
- отрицательный опыт (был укушен собакой, упал с качели, был напуган в темноте);
- запугивание оборотнями, домовыми, людоедами, мышами, чертами и т.д.
- следствие династических конфликтов, болезни, избиение, межличностные конфликты;

Издавна психологи и психиатры Л.А. Петровская, Т.М. Мишина, А.С. Спиваковская подчеркивали, что одной из самых распространенных причин появления детских страхов является:

- неправильное воспитание ребенка в семье,
- сложные семейные отношения

Так, представители различных теоретических направлений в психологии и педагогике, сходятся в признании негативного влияния нарушенных внутрисемейных отношений на психическое развитие ребенка.

Среди причин формирования и развития различных патологических черт характера и невротических симптомов, лежащих в области семьи, выделяют следующие:

- внутрисемейные конфликты;
- неадекватные воспитательские позиции родителей;
- нарушение контакта ребенка с родителями вследствие распада семьи или долгого отсутствия одного из родителей;
- ранняя изоляция ребенка от семейного окружения;
- личностные характеристики родителей и некоторые другие

Неадекватное родительское поведение приводит к разрушению эмоционального контакта с окружением, что в отечественной психологии рассматривается в качестве одного из механизмов формирования и развития личностных аномалий.

Необходимо отметить, что боязливость и страх в дошкольном возрасте не являются устойчивой чертой характера и относительно обратимы при адекватном к ним подходе со стороны взрослых. Тем не менее, важность активной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности. К.Д. Ушинский отмечал, что именно страх способен спровоцировать человека на низкий поступок, изуродовать его морально и убить душу.

Особый страх могут вызвать игрушки прыгающие, хлопающие крыльями, с загорающимися глазами, маски, передающие характерные эмоциональные состояния (боль, страх, сарказм), а также имеющие утрированные части лица (большие глаза, растянутый зубастый рот, высунутый язык, большой нос, неестественно торчащие уши и т.п.)

Формы проявления (виды) страхов.

Г.А.Фортунатов выделяет две формы проявления страха:

- активную, когда ребенок стремится убежать или бешено сопротивляется, борется;
- пассивную, когда ребенок замирает, съеживается, закрывает глаза, осторожно двигается, прячется, а иногда полностью покоряется и отказывается от сопротивления;

В самом общем виде страх условно классифицируют на ситуационный (возникающий в необычных ситуациях) и личностно обусловленный (предопределяемый характером человека тревожной мнительностью). Страх бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Принято выделять также возрастные страхи, появление которых чаще всего совпадает с определенными изменениями в жизни ребенка, другими словами, возрастные страхи являются отражением личностного развития ребенка. Страхи условно можно разделить

- ситуационные
- личностно обусловленные.

Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей ребенка обстановке.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его склонностью к переживанию тревоги, и может появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т. е. в них отражается восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды: навязчивые страхи, бредовые страхи, сверхценные страхи.

Навязчивые страхи к ним относятся:

- гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств)
- ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.

Бредовые страхи — это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма.

Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), называются *сверхценными*. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь окружающих людей, боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6–7-летних

дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть.

К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: ---страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков),

- сказочных персонажей,

- страх потеряться,

-нападения,

-воды,

-огня,

-боли и резких звуков

Методы диагностики страхов.

Существует ряд психодиагностических методик, в частности методика выявления детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», проективная методика А.И. Захарова «Мои страхи», а так же опросник оценки уровня тревожности Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко и опросник П. Бейкер и М. Алворд, проективная методика изучения эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношений в семье «Рисунок семьи» В.К. Лосевой и Г.Т. Хоментаскаса, методика диагностики эмоционального состояния «Силуэт человека» Л. Лебедевой.

Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой . Автором произведен своеобразный синтез двух известных методик: модифицированной беседы А. И. Захарова и теста «Красный дом, черный дом». Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их непроизвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из

29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Проективная методика «Мои страхи» А.И.Захарова . После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Таким образом, предполагается, что активное обсуждение ребенком своих ощущений в игровой обстановке позволяет внутренним ресурсам изменить направление с защиты на конструктивный процесс личностных изменений. Американский психолог К. Махвер считал, что центральным механизмом изобразительной деятельности является проекция. Другими словами, оперируя материалами изобразительной деятельности, человек отображает на нем особенности своего внутреннего мира. Поэтому проективные методики используются для выявления наиболее ярких переживаний чувства страха.

Методика «Силуэт человека» Л.Лебедевой диагностирует эмоциональное состояние ребёнка по цветовому выбору, согласно Максусу Люшеру. Исследования Макса Люшера показали, что четырем цветам соответствуют четыре типа ощущения себя. Человеку, предпочитающему синий цвет, свойственна удовлетворенность жизнью, тому, кто выбирает красный, — жизнерадостность, активность, зеленый — серьезное отношение к жизни, стабильность, светло-желтый — веселость, открытость. Кроме того, «синие» стремятся к единству, нуждаются в согласии, «красные» стремятся к успеху, возможности воздействовать на окружающее. Те, кто предпочитает зеленый (

М. Люшер считает, что этот цвет в его тесте «холодный»), стремятся к безопасности и стабильности (власть, знания, компетентность). «Желтые» настроены на изменения, им нужна свобода, для того чтобы надеяться на лучшее. В рамки этих четырех цветов вписывается и время. Спокойному синему соответствует протяженность во времени, оранжево-красному — настоящее, зеленому — текущее мгновение «здесь и сейчас», а желтому — будущее.

Согласно, М. Люшер, Л.Н. Собчик важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, чёрного цветов указывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверх сложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности.. Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Рисунки эмоций и чувств есть, говоря образно, своеобразный аналог невербальной формы исповеди, откровения которой невольно становятся достоянием психолога. В контексте, интерпретации рисунка, стоит обратить внимание, где именно расположены такие «говорящие» чувства и эмоции, как боль, вина, обида, злость, унижение, страх, месть.

Информативно «эмоциональное содержимое» жизненно важных зон: области мозга, шеи, груди, живота. Оно может указывать на проблемы, которые беспокоят человека, но по каким-либо причинам пока не осознаются или сознательно подавляются.

Методика «Рисунок семьи» Г.Т. Хоментаскуса и В.К. Лосевой позволяет отследить эмоциональные проблемы и трудности взаимоотношений в семье ребёнка, увидеть его субъективную оценку о его месте в семье и отношениях с другими членами семьи .

Г.Т. Хоментаскус в своей работе «Использование детского рисунка для исследования внутрисемейных отношений» говорит: "Особенности графических презентаций членов семьи выражают чувства ребёнка к ним, то, как ребёнок их воспринимает, какие характеристики членов семьи для него значимы, какие вызывают тревогу".

Тест помогает выявить отношение ребенка к членам своей семьи, как он воспринимает каждого из них и свою роль в семье, а также те взаимоотношения, которые вызывают в нем тревогу .

Ситуация в семье, которую родители оценивают положительно, может быть воспринята ребенком совершенно противоположно. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их решении.

Порядок проведения: из беседы с ребенком, которая по традиции проводится после самого процесса рисования, следует узнать:

- чья семья изображена им на рисунке — его самого или какого-нибудь друга, или вымышленного героя;
- где находятся изображенные персонажи и чем заняты в данный момент;
- какого пола каждый персонаж и какова его роль в семье;
- кто из них самый приятный и почему, кто самый счастливый и почему;
- кто самый грустный (сам ребенок из всех персонажей?) и почему;
- если бы все собрались на прогулку на автомобиле, но места на всех не хватило, то кто бы из них остался дома;
- если один из детей ведет себя плохо, как он будет наказан.

Опросник авторов П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться к ребёнку и даёт возможность увидеть характерны ли для поведения дошкольника следующие признаки, критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении .

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников .

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммировать количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности. Высокая тревожность — 15 - 20 баллов; средняя — 7 - 14 баллов; низкая — 1-6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям, согласно психологам П.Бейкер и М. Алворд:

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит).

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха .

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, какие испытывает страхи, необходимо попросить родителей, воспитателей, педагогов заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут предположение. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (в игре, на улице), в общении с другими детьми.

Способы профилактики и коррекции страхов.

Самая лучшая форма профилактики страхов заключается в создании наиболее благоприятных условий для формирования личности, реализации возрастных возможностей и потребностей ребенка. Условия для детства, не омраченного страхами — это различные кружки и секции, в которых ребенок получает опыт общения с детьми, совместных игр и развлечений, а также совместные развлечения со взрослыми: аттракционы, игры на природе, походы и путешествия. Чем ярче и разнообразнее впечатления ребенка от жизни, чем богаче его опыт, тем более „закаленным“ будет ребенок перед жизнью и ее испытаниями

По мнению многих исследователей, игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте. При этом она несет еще и диагностическую, и обучающую функцию. Игре, по ее развивающему потенциалу, по конечному эффекту, в дошкольном возрасте отводится центральное место.

Успешность игрового коррекционного воздействия заложена в диалогическом общении взрослого и ребенка через принятие, отражение и вербализацию им свободно выражаемых в игре чувств. В русле игротерапии используют свободную игру и директивную (управляемую). В свободной игре психолог предлагает детям различный игровой материал, провоцируя регрессивные, реалистические и агрессивные виды игр. Регрессивная игра предполагает, возврат к менее зрелым формам поведения. Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой ребенок оказывается, а не от его потребностей и желаний. Агрессивная игра — это игра в насилие, войну и т. д. Для организации таких игр используют неструктурированный и структурированный игровой материал.

Использование неструктурированного игрового материала (вода, песок, глина, пластилин) предоставляет ребенку возможность косвенно выразить свои эмоции, желания, так как сам материал способствует сублимации.

Структурированный игровой материал включает: кукол, мебель, постельные принадлежности (они провоцируют желание заботиться о ком-то); оружие (способствует выражению агрессии); телефон, поезд, машины (способствуют использованию коммуникативных действий). По своей сути структурированный игровой материал способствует овладению социальными навыками, усвоению способов поведения.

Коррекция посредством сказкотерапии .

В практике сказкотерапии используются три варианта кукол: куклы-марионетки (очень просты в изготовлении, могут быть без лица, что дает ребенку возможность для фантазирования); пальчиковые куклы; куклы теневого театра (используются, преимущественно, для работы с детскими страхами).

Сказкотерапевты Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и А.М. Михайлов отмечают широкий спектр воздействия кукол на детей. Как средство перевоплощения, кукла облегчает процесс постановки спектакля, так как далеко не каждый человек, в силу тех или иных причин, способен играть на сцене. С другой стороны, материализуясь в кукле, страх лишается для ребенка своей эмоционально напряжённой характерологическими чертами, ребенок получает опыт оперативной недирективной обратной связи, он видит и ощущает результат своего воздействия на куклу. В той или иной степени ребенок начинает осознавать ответственность за сценическую жизнь куклы. Таким образом, ребенок видит причинно-следственные связи между своими действиями и действиями куклы.

Кукла, выступая атрибутом, воплощает в себе противоположные эталоны человеческих поступков и качеств, которые наиболее ярко представлены в сказках.

Привлекательность сказок для психологической коррекции вообще и коррекции страхов, в частности состоит, прежде всего, в естественности развертывания сюжетной линии, отсутствии нравоучений. В образной форме ребенок в сказках проживает проблемы, через которые проходило все человечество (отделение от родителей, проблема выбора, несправедливость и т. д.). И, несомненно, наиболее важным является то, что в сказке зло всегда наказуемо, но даже из плохих поступков можно извлечь хороший урок.

Выделяют несколько приемов работы со сказкой: анализ, рассказывание, переписывание, сочинение новых сказок.

Во время работы над сказкой ребенок получает конкретные способы борьбы со своими страхами, его эмоциональный мир окрашивается более радостными тонами. С другой стороны, в сказке пугающий персонаж или явление может вовсе таким не выглядеть. Примером этому служит сказка Т. Вершининой «Волшебница Темнота».

Коррекция посредством куклотерапии .

Еще одним из достаточно распространенных методов коррекции невротических страхов принято считать куклотерапию.

На современном этапе куклы используются для решения задач психодиагностического и психокоррекционного характера. Чтобы определить наиболее подходящую тактику преодоления

страхов посредством игры с куклами, А.И. Захаров предлагает сначала провести наблюдения за самостоятельной игрой ребенка в естественных условиях. После этого можно начинать проводить терапевтические сеансы в игровой комнате. Ребенку предоставляется возможность самостоятельного выбора игрушек и материалов. Для игры надо заранее подготовить игрушки, похожие на тот предмет, которого дошкольник боится, и разыграть сюжет, в котором он может «расправиться» со своим страхом, тем самым избавившись от него. Психологический механизм устранения страха заключается в перемене ролей: когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий страхи ребенок ведут себя противоположным образом.

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу. Ребенку предоставляется возможность испытать в терапевтически ориентированной игре ощущения собственной силы и решимости. Поэтому, если ребенок принимает в игре роль страшного для него персонажа и разыгрывает с ним ряд игровых действий, то этого иногда может быть вполне достаточно для того, чтобы избавиться от страха.

Непосредственно для психокоррекционной работы со страхами используются куклы теневого театра. Они изготавливаются из черного картона методом вырезывания или обрывания самими детьми. К полученному конкретному или абстрактному воплощению страха прикрепляется нитка или палочка, позволяющая водить его по экрану. Оживляя свой страх, играя с ним, ребенок бессознательно запечатлевает то, что он может сам управлять своим страхом. Ребенку предлагается придумать историю про свой страх, разыграть ее. После окончания спектакля куклы-«страхи» уничтожаются. Однако встречаются ситуации, когда ребенок, сдружившись со своей куклой, не хочет с ней расставаться.

Кроме катартического эффекта, кукла может нести и обучающий, например в ситуации болезненных медицинских процедур. Детям трудно отличить лечебные процедуры (уколы, переливание крови, сверление зубов и т. д.) от наказания. Именно здесь может помочь предварительное обыгрывание болезненных процедур на куклах. Такая система была описана в работе А.И. Ташевой и С.В. Гридневой по психологической коррекции страхов у дошкольников.

Коррекция посредством улучшения детско-родительских отношений

«Проблемные», «трудные», «непослушные» дети, так же как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастливые», — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье».

Следовательно, «микросреда семьи и семейное воспитание влияют на ребенка, на формирование его личности. От уровня общей и психолого-педагогической культуры родителей, их жизненной позиции, их отношения к ребенку и имеющимся у него проблемам, от степени участия родителей в коррекционном процессе во многом зависит эмоциональное состояние ребенка».

Поэтому, на наш взгляд, многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьей ребёнка позволяет создать условия для раскрытия личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.

Коррекция посредством индивидуально-групповых занятий .

Остановимся еще на одном интересном методе коррекции. Оригинальным методом психотерапии детей является драматическая психозелевация.

Этот метод создан в 1990 году И. Медведевой и Т. Шишовой. Он предназначен для работы с детьми, страдающими невротическими и сходными пограничными расстройствами: страхами, агрессивным поведением, тиками, навязчивостями, логоневрозом и т. д. Авторы относят этот метод к разряду индивидуально-групповых, то есть занятия проводятся в группах, но уже после второго занятия каждый ребенок получает индивидуальное домашнее задание. Другими словами, каждый ребенок идет по индивидуальной программе в условиях группы. Обязательным условием применения данного метода является активное участие родителей.

- Блог пользователя Шаякбарова Любовь Николаевна

Вариант 3

В книге Захаров А. И. рассматривает возрастные страхи детей, их виды, причины возникновения, выявление, и пути их преодоления. Несмотря на то, что книгу можно использовать как руководство по работе со страхами детей разных возрастов, подчеркивается, что описанные

методы коррекции страхов более всего подходят для работы с дошкольниками. Причина этого в самой специфике методов - рисовании, придумывании историй и игре. Эти виды деятельности трудно доступны детям раннего возраста и уже теряют свое влияние на ход психического развития на протяжении школьных возрастов. Так же причиной является эмоциональная обусловленность страхов, в отличие от подростков, которым свойственна обусловленность характером.

Прежде, чем помочь ребенку в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам он подвержен. Выявить это можно следующим образом:

Первично можно определить страх по поведению ребенка, если он напряжен и избегает источника угрозы, или можно просто спросить боится ли он того или иного события.

Далее необходимо расспросить родителей, потому что, во-первых, страхи, отрицаемые детьми, признаются родителями, а во-вторых, страхи родителей часто передаются детям.

Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом, который должен проходить при налаженном эмоциональном контакте, избегая давления на ребенка, чтобы не внушить ему страх. Автором разработан перечень страхов, по которому следует вести опрос.

Условия устранения страхов, выделенные автором общие для любого психотерапевтического воздействия: это, прежде всего, установление контакта с ребенком, принятие его чувств и желаний, терпение, работа с родителями по примирению со слабостью ребенка и пересмотром своего нервно-психического состояния, которое является главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов. Важным моментом является избавление от общих страхов родителя и ребенка в совместной работе с обоими.

Две главы книги посвящены непосредственно устранению страха: одна – посредством рисования, другая – посредством проигрывания. Однако автор не разделяет эти методы как отдельные стратегии, предлагая единую стратегию, в которой задействовано рисование страхов с рассказом рисунку и проигрывание полученного сюжета. Общая последовательность проведения терапии по избавлению от страха сгруппирована в три встречи:

1. Первая встреча: установление контакта с ребенком. Можно предложить дошкольнику поиграть самостоятельно, наблюдая при этом, какие персонажи игнорируются или отвергаются ребенком.

Диагностическая беседа с целью выявления страхов. Начать беседу следует в процессе самой игры. Беседа проводится по перечню страхов, о котором упоминалось выше. Психолог во избежание внушения страхов должен ставить вопрос так: «Скажи, ты боишься или не боишься...» Создание жизнерадостной эмоциональной атмосферы, противостоящей эмоционально отрицательному воздействию страхов. Это достигается путем проведения подвижных игр типа пятнашек, бросание мяча, игры в кегли. В конце игры надо обязательно отметить успехи детей.

Рисование страхов. Это домашнее задание на две недели. Список страхов дается родителям, а ребенку дается инструкция: «Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе». Захаров А. И. считает. Что посредством рисования преодолевается внутренний барьер – страх страха. Появляющийся по мере рисования интерес гасит эмоцию страха удовольствием от выполненного задания.

2. Второй сеанс начинается подвижными играми динамичного, эмоционально насыщенного характера.

Обсуждение рисунков. Все садятся в круг, каждый рисунок показывается всем присутствующим и сопровождается рассказом. Затем психолог спрашивает ребенка: «Боишься или перестал?» Затем называются рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Психолог оставляет их у себя, «освобождая» от изображенных на них страхах ребенка.

После обсуждения опять предлагается игра в «пятнашки» и игры с мячом. Она требует выдержки и содержит риск. Например, сражение на деревянных шпагах.

В качестве домашнего задания ребенку отдаются оставшиеся рисунки со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься». Это подразумевает, что надо нарисовать не только объект страха, но и себя небоящимся. Приветствуется изготовление символизирующих страх поделок.

3. На третьей встрече проводится игра-разминка с принесенными поделками, затем проводится обсуждение с похвалой, и еще игра.

Далее в книге идет описание игр, которые предлагаются в ходе терапии. Автор предлагает три комплекса игр, отличающихся по сложности композиции, и в отдельный пункт выделяет игры-драматизации.

Первый комплекс игр – это игры, цель которых – снятие торможения, скованности и страха, возникающих при внезапном воздействии. Игра «пятнашки» состоит в том, чтобы не задеть ряд препятствий, суть игры – в ее непредсказуемости, когда водящий меняет направление бега. Участники должны мгновенно ориентироваться куда бежать, чтобы «не запятнаться». «Пятнашки» лучше всего снимают страх неожиданного воздействия. В игре «Жмурки» надо стоять на одном месте, чтобы не обнаружить себя. Таким образом, снимается страх замкнутого пространства. В третьей игре – «Прятки» поддерживается состояние эмоционально напряженного ожидания, что способствует преодолению страха, одиночества и замкнутого пространства. В этот комплекс входят и композиционно сложные игры. Суть игры «Кто первый» - доплзти до финиша первым, при этом не начав движение раньше команды. Игра «Быстрые ответы» - необходимость дать ответ в условиях ограничения времени – снимает торможение при внезапных вопросах и развивает сообразительность.

Второй комплекс игр – «Противоборство» - состоит из четырех последовательных игр. «Поединок» представляет собой сражение на саблях, «Стрельба из лука» разряжает страх нападения, «Сражение» - разделение на два лагеря бросание легкими предметами – суть «выяснение отношений» между родителем и ребенком. Заключительная игра из этой серии – противоборство с игрушечными роботами, олицетворяющие насилие и зло. Чтобы выстрелить в робота присоской из пистолета, надо подпустить его на достаточно близкое расстояние, а это требует самообладания и отсутствия страха. Хотя в дискуссии современных психологов о том, какие игрушки нужно давать детям, а какие нет, большинство против игрушек-роботов, этот пример противоборства с роботами можно рассматривать как одну из положительных сторон применения таких игрушек.

Третий комплекс проводится с несколькими семьями сразу для закрепления достигнутых результатов в преодолении страхов. Игра «Мяч в кругу» снимает торможение, возникающее при необходимости быстро отвечать. «Проникновение и выход из круга», образованного сцепленными руками и игра «Сжатие» могут устранить страх замкнутого пространства. Другая игра – «Пролезание» с целью уйти от преследователей, направлена на преодоление страха нападения и замкнутого пространства. Также для преодоления страха замкнутого пространства подходит игра «Автобус». Страх животных можно отреагировать, пройдя по «Коридору» из собак, а страх чудовищ и глубины – пройдя по «Кочкам». Для преодоления страха внезапного воздействия также подходят спортивные игры, например футбол. Заключительная игра комплекса – «Восхождение» направлена на преодоление страха высоты.

Игры-драматизации учат детей играть роли более сложного психологического содержания как позитивного, так и негативного. Психологический механизм устранения страха заключается в том, что сначала ребенок избегает брать те роли, которые вызывают страх, затем берет на себя роли агрессора, и лишь постепенно начинает играть себя небоящимся. Дальнейшим развитием ролевой игры является задание сочинить или вспомнить историю, в которой нашли бы отражение оставшиеся у ребенка страхи. Захаров А.И. предлагает поиграть с дошкольниками в игру «Путешествие к Бабе Яге и Кощею», когда один из участников прячется в «избушке на куриных ножках», а другие должны пройти через горы, ущелья и эту избушку.

В книге приводится много примеров применения предлагаемой терапевтической стратегии, поэтому практический психолог, прочитавший книгу, сможет использовать в работе предложенную тактику избавления от страхов, а также сможет дать практические рекомендации родителям.