Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

Практический материал для педагогов-психологов

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Составитель:
Клишевская Н.А.-педагог-психолог

Минск 2020

В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши - злую Бабу-Ягу, дошкольники - оставаться одни дома, в начальных классах - принести из школы двойку и не оправдать ожиданий родителей, подростки - публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять почему они возникают и что делать, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Причины детских страхов. Каждый человек в своей жизни испытывал чувство страха. Страх как сильная эмоция является следствием инстинкта самосохранения.

Причинами страха могут выступать любые явления: от полета ночной бабочки до прямых угроз физической расправы. В возникновении опасной ситуации - страх естественное чувство. Но многие дети испытывают страхи гораздо чаще, чем для этого есть основания.

С чем же это связано и как помочь детям преодолеть страх? Выделяются основные виды страхов, которые являются типичными для того или иного возраста.

В младенчестве страхи связаны, прежде всего, с чувством одиночество, поэтому ребенок плачет и требует присутствия родителей. Его могут напугать резкие звуки, не¬ожиданное появление человека, смена световых пятен. Его пугает малейшая боль. Если к нему приближается большой предмет, младенец демонстрирует чувство страха. Он откидывает голову, поднимает руки. В возрасте 2-3 года ему могут присниться страшные сны. Это влечет за собой появление страха перед сном. В основе своем страхи в этом возрасте обусловлены инстинктами. Они носят название **охранительные страхи.**

В возрасте ***от трех лет до пяти*** ребенок может бояться темноты, замкнутого пространства, отдельных сказочных персонажей. Он не любит оставаться один, его пугает одиночество. Становясь старше, ребенок приобретает страхи, связанные, прежде всего со смертью. Он может бояться за себя, за своих родителей и близких. В младшем школьном возрасте страхи приобретают социальную окраску. Основ¬ной страх ребенка - это страх несоответствия. Дело в том, что с приходом в школу ребенок меняет социальную позицию. Он получает множество социальных ролей. И, соответственно, вместе с ними получает множество страхов. Кроме того, в этом возрасте появляются мистические страхи. Жизнь ребенка наполняет потустороннее. Он любит смотреть мистические фильмы, закрывая притом глаза в особо страшных картинах. Дети пугают друг друга «ужасиками», детскими страшилками типа «черной руки» и «кровавой Мэри».

Подрастая, ребенок расширяет сферу своих страхов. В подростковом возрасте увеличивается количество страхов несоответствия. Дети боятся непризнания со стороны взрослых и сверстников, боятся тех физических и психических изменений, которые с ними происходят в этом возрасте. Им свойственно появление неуверенности в себе, заниженной самооценки. Подростки более других нуждаются в психологической защите, поскольку в этом возрасте появившиеся длительные и неразре¬шимые переживания на фоне невротических состояний приводят к возникновению новых или обострению уже имеющихся страхов. На это работает и травматический опыт ребенка. Он может являться свидетелем сцены реального или информационного насилия, пережить сам физическую боль или унижение. Подростков страшит потеря власти над своими чувствами, поступками. Весь этот комплекс имеет название **невротических страхов.**

Но самый опасный вид страхов - это **патологические страхи**. Благодаря их возникновению, ребенок может получить такие опасные последствия, как невротические тики, навязчивые движения, нарушение сна, трудности в общении с другими людьми, агрессивность или, наоборот, тревожность, дефицит внимания и т. д. Именно этот вид страхов может привести к возникновению серьезных психических заболеваний.

Страхи - неотъемлемая часть жизни ребенка. В задачу взрослых входит овладение необходимыми умениями, помогающими им справляться с естественными страхами детей. Для этого необходимо выделить основные факторы, которые влияют на возникновение того или иного вида страха. Все они связаны с семейным воспитанием. Это неудивительно, учитывая, что становления личности ребенка происходит в семье. И именно из нее он выносит свои страхи.

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

1 Первый фактор связан с поведением самих родителей. Родители несознательно, а может и осознанно формируют чувство страха у своего ребенка своим поведени¬ем и отношением к окружающей действительности. Если они все время пытаются оградить свое чадо от влияния мира, постоянно находятся в стрессе при малейшем несоответствии их желаний и происходящих в их жизни явлений. Постоянно ожидают отрицательных действий окружающих их людей. Такими действиями родители формируют у ребенка чувство постоянной опасности, ко¬торая исходит от окружающего его мира. Ребенок подражателен и, соответственно, если в семье у ее членов присутствует постоянная тревога, он перенимает ее.

2 Второй фактор связан с семейными традициями и устоями семьи. Конфликты, возникающие в семье, пугают ребенка. Рождаясь, он вносит в этот мир гармонию и ожидает от самых близких людей гармоничных от ношений. Достаточно вспомнить, как ведет себя ребенок, если родители в ссоре. Он старается их помирить. Он даже садится между ними, стараясь объединить двух самых близких для него людей. Безусловно, если конфликты носят взрывной характер, ребенок может испугаться настолько, что подобная ситуация может привести к возникновению неврозов. Страхи возникают и тогда, когда родители предъявляют к своему ребенку чрезмерно высокие требования. Дети постоянно должны оправдывать высокие родительские ожидания. Особенно тяжело, когда родители импульсивно, непоследовательно и непредсказуемо ведут себя со своим ребенком.

Если же стиль семейного воспитания авторитарный, то ребенок постоянно держится в системе мелких и крупных страхов. В его жизни все смещается в одну точку - правильно или неправильно он действует с точки зрения маминого (или папиного) желания. Такой ребенок, как правило, нервный,

запуганный. Это происходит даже в том случае, если к нему не применяется физическое насилие. Постоянное состояние тревожности приводит к возникновению все новых и новых страхов. Если же к ребенку применяются насильственные методы, то они постоянно провоцируют возникновение целого букета страхов. Даже, если родители просто кричат на ребенка. Кричат - значит сердятся. А так как понимание результатов деятельности у ребенка и родителей разное, ребенок начинает думать, что родители перестали его любить. Он не понимает, за что они на него кричат, ведь он не сделал ничего дурного (с точки зрения ребенка). Если же родительская агрессия постоянна, если ребенка все время наказывают, дергают, угрожают, у ребенка может появиться вражда по отношению к родителям, которая одновременно вызывает у ребенка чувство вины перед ними. Вот это самое чувство вины и переходит в страхи.

3 Третий фактор. Кроме причин семейного характера, на возникновение страхов у детей оказывается влияние и нарушенное, **негармоничное общение со сверстниками**, так как дети, общаясь, часто обижают друга, выдвигают чрезмерные требования друг к другу. Все это создает атмосферу нервозности в ребячьей среде и является условием возникновения страхов у отдельных детей.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Что делать родителям, встретившимся с подобными проявлениями у своих детей. В первую очередь с пониманием отнестись к переживаниям ребенка. И, главное, не пускать на самотек, утешая себя тем, что с возрастом все пройдет. Может и не пройти, а, наоборот, углубиться. Ни в коем случае нельзя смеяться над страхами ребенка, иначе страх можно загнать еще глубже. Нельзя стыдить ребенка. Этим можно создать комплекс вины. В этом случае страх никуда не уйдет, а еще больше усилится комплексом вины и несоответствия, которые будет испытывать ваш ребенок.

Помогает, если уже не избавиться совсем и сразу от страхов, но все-таки постепенно их выводить из ребенка, определенные действия, которые доступны любому родителю. Можно использовать специальные игры и методы, в ходе которых ребенок встречается со своими страхами лицом к лицу и борет их в ходе проигрывания и прорисовывания.

Детские страхи - это глубокие переживания детства, проявляющиеся в их последующем опыте и влияющие на становление ребенка в дальнейшем. А значит, они требуют серьезного и постоянного внимания со стороны родителей.

МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ПО РАБОТЕ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ.

Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи»

Цель. Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого, детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их.

Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. 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. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисуем то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»

Цель. Определение страхов, присущих среднему дошкольному возрасту.

Методика проводится в виде индивидуальной беседы с детьми, в процессе которой им задаются 29 вопросов.
Ты боишься или не боишься:

1. когда остаешься один дома;
2. нападения;
3. заболеть;
4. умереть;
5. смерти близких;
6. чужих людей;
7. потеряться;
8. мамы, папы;

9. наказания;
10. сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
11. опоздания в детский сад (школу);
12. страшных снов;
13. темноты;
14. животных (волка, змей...);
15. насекомых;
16. транспорта (самолетов, машин...);
17. высоты;
18. глубины;
19. тесных маленьких помещений;
20. воды;
21. огня;
22. войны;
23. стихий (наводнения, урагана, грозы);
24. больших помещений, улиц;
25. врачей;
26. уколов;
27. боли;
28. крови;
29. резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Беседа проводится неторопливо и обстоятельно. Экспериментатор перечисляет страхи и ждет ответа от детей «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Вопрос, боится или не боится ребенок, повторяется время от времени, чтобы избежать наводки страхов, их непроизвольного внушения. При стереотипном отрицании всех страхов детей экспериментатор просит давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, периодически подбадривает его и хвалит за то, что он говорит все как есть. Подсчитывается количество указанных ребенком страхов: 0-12 – низкий уровень подверженности страхам; 13–15 – средний уровень подверженности страхам; 16–29 – высокий уровень подверженности страхам.

Так, высокий уровень подверженности страхам предполагает наличие у ребенка таких особенностей, как неадекватная самооценка, тревожность, напряженность, пугливость, низкая общительность, подозрительность и недоверчивость к окружающим.

Средний уровень подверженности страхам предполагает достаточную общительность, ненапряженность, быстроту ответов на вопросы.

Низкий уровень подверженности страхам характеризуется наименьшей тревожностью, ненапряженностью, уверенностью в

себе, общительностью, налаженностью отношений с окружающими, преобладанием повышенного настроения, быстротой ответов на вопросы.

Тест «Страхи в домиках» М. А. Панфиловой

Из книги: Шамилова Г. А.Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие. М., 2006.

Назначение методики. Диагностика наличия страхов.

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. Впоследствии самим родителям уточнить, чего именно и насколько 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.

Стимульный материал. Лист формата А4 с изображениями домиков, карандаши.
Инструкция. Психолог обращается к ребенку: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – нестрашные. Помоги мне расселить страхи из списка».
Ты боишься или не боишься:

1. когда остаешься один дома;
2.нападения;
3.заболеть;
4. умереть;
5. смерти близких;
6. чужих людей;
7. потеряться;
8. мамы, папы;
9. наказания;
10. сказочных героев (Бабы-яги, Кощея, Бармалея...);
11. опоздания в детский сад (школу);
12. страшных снов;
13. темноты;
14. животных (волка, змей...);
15. насекомых;
16. транспорта (самолетов, машин...);

17. высоты;
18. глубины;
19. тесных маленьких помещений;
20. воды;
21. огня;
22. войны;
23. стихий (наводнения, урагана, грозы);
24. больших помещений, улиц;
25. врачей;
26. уколов;
27. боли;
28. крови;
29. резких, громких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет)?

Обработка и регистрируемые показатели. На основе полученных данных делается вывод о наличии страхов у ребенка. Большое число страхов у ребенка - это важный показатель предневротического состояния. Такого ребенка следует причислить к группе риска и проводить с ним специальную коррекционную работу.

Все перечисленные страхи у детей делят на следующие группы:

- «медицинские» страхи (боль, уколы, врачи, болезнь);
- страхи с причинением физического ущерба (неожиданные звуки,
- транспорт, огонь, пожар, стихия, война);
- страхи смерти (своей);
- страхи животных и сказочных персонажей;
- страхи кошмарных снов и темноты;
- социально-опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества);
- пространственные страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).

Уровневые значения. Все результаты оцениваются в баллах. Низкий уровень страха – от 0 до 7 баллов; средний уровень страха – от 8 до 15 баллов; высокий уровень страха – от 16 и выше.

Методика диагностики детских страхов А. И. Захарова

Цель. Выявление количества и группы детских страхов

Инструкция. «Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...»

1. остаться один;
2. заболеть;
3. умереть;
4. каких-то детей;
5. воспитателей;
6. того, что они тебя накажут;
7. Бабу-ягу, Кощея, Бармалея;
8. страшных снов;
9. темноты;
10. волка, медведя, пауков, змей;
11. машины, поездов, самолетов;
12. бури, грозы, наводнения;
13. высоты;
14. быть в маленькой темной комнате, туалете;
15. воды;
16. огня, пожара;
17. войны;
18. врачей, кроме зубных;
19. крови;
20. уколов;
21. боли;
22. резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).

Обработка результатов. На основе ответов о количестве страхов у детей, наличие большого количества разнообразных страхов – это важный показатель преневротического показателя, таких детей следует относить к группе риска и проводить специальную работу, может быть показана консультация у детского психоневролога.

Эти страхи можно разделить на несколько групп.

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь).
2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки).
3. Страх смерти (умереть).
4. Животных и сказочных персонажей.
5. Кошмарных снов, темноты.
6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания).
7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство).

При выявлении преобладающих страхов и того, что с ними связано, интенсивности переживания проводится следующая беседа – глубокое интервью в рамках рассматриваемой методики (для выяснения того, почему ребенок боится).

Проективная методика исследования личности ребенка (Луиза Дюсс).

Он может быть использован в работе с детьми даже самого раннего возраста, которые пользуются крайне простым языком для выражения своих чувств.

Правила проведения теста
Вы рассказываете ребенку сказки, где фигурирует персонаж, с которым ребенок будет идентифицировать себя. Каждая из сказок заканчивается вопросом, обращенным к ребенку.
Провести этот тест не очень сложно, поскольку все дети любят слушать сказки.
Советы по проведению теста
Важно обратить внимание на тон голоса ребенка, на то, насколько быстро (медленно) он реагирует, не дает ли поспешных ответов. Наблюдайте за его поведением, телесными реакциями, мимикой и жестами. Обратите внимание, в какой мере его поведение во время проведения теста отличается от обычного, повседневного поведения. Согласно Дюсс, такие нетипичные реакции ребенка и особенности поведения, как:

- просьба прервать рассказ;
- стремление перебить рассказчика;
- предложение необычных, неожиданных окончаний историй;
- торопливые и поспешные ответы;
- изменение тона голоса;
- признаки волнения на лице (излишнее покраснение или бледность, потливость, небольшие тики);
- отказ отвечать на вопрос;

- все это признаки патологической реакции на тест и сигналы какого-то психического расстройства.
Необходимо иметь в виду следующее
Детям свойственно, слушая, пересказывая или придумывая истории и сказки, искренне выражать свои чувства, в том числе и негативные (агрессия). Но лишь при условии, что это не носит навязчивого характера. Также, если ребенок постоянно выказывает нежелание слушать рассказы, содержащие элементы, вызывающие тревогу и беспокойство – на это следует обратить внимание. Избегание сложных ситуаций в жизни – это всегда признак неуверенности и страха.

Сказка-тест «Птенец

Цель: позволяет выявить степень зависимости от одного из родителей или от обоих вместе.

«В гнездышке на дереве спят птички: папа, мама и маленький птенчик. Вдруг налетел сильный ветер, ветка сломалась, и гнездышко падает вниз: все оказались на земле. Папа летит и садится на одну ветку, мама садится на другую. Что делать птенчику?»

Типичные нормальные ответы:
- он тоже полетит и сядет на ветку;
- полетит к маме, потому что испугался;
- полетит к папе, потому что папа сильный;
- останется на земле, потому что не умеет летать, но позовет на помощь, и папа с мамой заберут его.

Такие ответы свидетельствуют о том, что ребенок обладает определенной самостоятельностью и умеет принимать решения. Верит в собственные силы, может опираться на себя даже в сложных ситуациях.

Ответы, на которые следует обратить внимание:
- останется на земле, потому что не умеет летать;
- умрет во время падения;
- умрет от голода или холода;
- о нем все забудут;
- на него кто-нибудь наступит.

Ребенок характеризуется зависимостью от других людей, в первую очередь своих родителей или тех, кто занимается его воспитанием. Он не привык принимать самостоятельные решения, видит опору в окружающих его людях.

Комментарий психолога
В первые месяцы жизни выживание ребенка всецело зависит от тех, кто о нем заботится. Зависимость для него – единственный способ получения инстинктивного удовлетворения.
Жесткая зависимость от матери формируется, когда при малейшем крике берут на руки. Малыш быстро привыкает к этому, и не успокаивается ни при каких других условиях. Такой ребенок, скорее всего, будет привязан к матери, и, даже став взрослым мужчиной, он инстинктивно, бессознательно будет искать защиты и помощи у

матери.
Многое зависит от того, удалось ли ребенку реализовать свои психологические потребности – в любви, доверии, самостоятельности и признании. Если родители не отказывали ребенку в признании и доверии, то позднее ему удается выработать навыки самостоятельности и инициативы, что приводит к развитию его чувства независимости.
Другой фактор формирования независимости – в период от 2 до 3 лет у ребенка развивается моторная и интеллектуальная самостоятельность. Если родители не ограничивают активность ребенка, то у него появляется самостоятельность. Задача родителей в этот период – отделение и индивидуализация ребенка, которая позволяет ребенку почувствовать себя «большим». Помощь, поддержка, но не опека должны стать нормой поведения для родителей.
Некоторые матери, обладающие тревожным и властным характером, непроизвольно привязывают к себе детей до такой степени, что создают у них искусственную или болезненную зависимость от себя и даже своего настроения. Эти матери, испытывая страх одиночества, изживают его чрезмерной заботой о ребенке. Такая привязанность порождает в ребенке инфантильность, несамостоятельность, неуверенность в своих силах и способностях. К подобным результатам может привести и излишняя строгость отца, который не столько воспитывает, сколько дрессирует ребенка, требуя от него беспрекословного подчинения и наказывая при малейшем непослушании.

Сказка-тест «Годовщина свадьбы родителей»

Цель: выяснить, как ребенок видит свое положение в семье, какова, по его мнению,его роль во взаимоотношениях мать – отец; узнать не испытывает ли он чувстворевности к союзу своих родителей.

«Отмечается годовщина свадьбы родителей. Мама и папа очень любят друг друга и хотят весело отметить праздник. Они пригласили всех друзей и своих родителей. Во время праздника их ребенок встает, и один уходит в сад. Что произошло, почему он ушел?»

Типичные нормальные ответы
- Пошел за цветами для мамы;
- Пошел немного поиграть;
- Ему стало с взрослыми скучно, поэтому он решил развлекаться один;
- Ему надоело находиться на празднике;

Ему сделали замечание по поводу того, как он ест (сидит, ведет себя и т.д.);

Другие ответы, касающиеся скуки на празднике должны рассматриваться как нормальные, поскольку встречаются довольно часто.
Ответы, на которые следует обратить внимание
- Ушел, потому что разозлился;
- Хотел остаться один;
- Ему стало грустно (одиноко);
- Никто не обращал на него внимание, и он решил уйти.

Комментарий психолога
При негативных ответах, следует задать дополнительные, уточняющие вопросы, попросив ребенка дать более подробное объяснение. Вполне возможно, что ребенок не захочет продолжить разговор или объяснять свои ответы, но может дать уточнения.
Отношения между мужем и женой имеют громадное влияние на развитие личности ребенка. Недостаток опеки и контроля негативно сказывается на детях. Если родители проявляют к ребенку недостаточно интереса, а забота и внимание носят формальный характер, то такая невключенность ребенка в жизнь семьи приводит к асоциальному поведению из-за неудовлетворенной потребности в любви и привязанности.
При сильной привязанности супругов друг к другу ребенок вытесняется из семейной общности и остается существом, от которого в их глазах ничего не зависит.

Сказка-тест «Страх»

Цель: Выявить наличие страхов у своего ребенка.

«Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?»

Типичные нормальные ответы
- вел себя плохо и теперь боится, что его накажут;
- испачкал штаны и боится, что мама будет его ругать;
- боится темноты;
- боится собаки;
- ничего не боится, просто пошутил и т.д.

Ответы, на которые следует обратить внимание:

- боится, что его украдут;
- боится чудовища, которое хочет украсть его и съесть;
- боится, что его оставят одного;
- боится Бабу Ягу;
- боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать;
- боится, что придет вор и ударит его ножом;
- боится, что умрет мама (папа)» и т.д.

Столкнувшись с подобными ответами, вам следует задать дополнительные, наводящие вопросы, чтобы получить от ребенка более детальное описание и объяснение его страхов.

Сказка-тест «Слоненок»

Согласно детскому взгляду на сексуальность, пенис есть у всех людей. Столкнувшись с анатомическим различием между полами, мальчик объясняет его кастрацией, которая осуществляется отцом в качестве наказания за сексуальную активность. В результате у него возникает страх быть кастрированным. Девочка же ощущает скорее нехватку пениса, объясняя это несправедливостью.

Цель: определить, не возникает ли у ребенка проблем в связи с развитием сексуальности. Более конкретная цель: выявить его отношение к комплексу кастрации.

«У одного мальчика был слоненок, очень приятный, с хорошеньким хоботком. Однажды он вошел в комнату и увидел, что у слоненка что-то изменилось. Что у него изменилось и почему?»

Типичные нормальные ответы
- Слоненок перекрасился в другой цвет;
- Слоненок вырос и стал большим;
- Слоненок написал в постель;
- Он ушел, потому что ему захотелось погулять;
- Он поранил ногу, и ему сделали гипс и т.д.

Ответы, на которые следует обратить внимание:
- У слоненка нет хобота, потому что его отрезали;
- Слоненок вел себя плохо, поэтому у него отвалился хобот;
- Хобот ему мешает, и он не знает, что делать;
- Слоненок умер;
- Вместо слоненка оказалось другое животное и т.д.

Рекомендуется задать уточняющие вопросы, чтобы ребенок объяснил придуманное им окончание истории, рассказал, в чем заключается плохое поведение слоненка, за что его наказали, кто мог обидеть слоненка или самого ребенка и т.д.
Каждый ребенок в определенный период начинает играть со своими половыми органами. В этот период его стремление направлено на изучение различий между полами. Он с удовольствием демонстрирует свои половые органы другим детям, и требует того же взамен. Его страсть задавать вопросы, на что часто жалуются родители, основана как раз на взаимосвязи проблемы различий между полами происхождения детей, которую он так или иначе смутно чувствует. В 4-5 лет ребенок ведет себя так, будто не существует ничего важнее, чем следование собственным желаниям и инстинктам, в то время как родители пытаются запретить ему проявлять интерес к телу и играть его частями. Но в раннем детстве эти дарящие удовольствие области тела несут в себе определенное значение. Полученное с их помощью чувственное удовольствие служит подготовкой и предварением будущего полового акта.
Относительно страха кастрации. Он возникает в силу того, что родителям известны только два способа пресечения предосудительного детского поведения. Они могут предупредить ребенка: если не прекратишь сосать большой палец, мы его отрежем; эта угроза с незапамятных времен повторяется в разных вариантах. Смысл всегда в этом один – напугать ребенка нанесением серьезной травмы необходимой и наиболее высоко ценимой части тела, что вынуждало его отказываться от удовольствия, которое она ему доставляла. Или родители могут прибегнуть к другому варианту и сказать: если ты будешь это делать, мы не будем любить тебя, тем самым, угрожая ребенку возможностью потери родительской любви. Эффективность обеих угроз обусловлена полным бессилием и беспомощностью ребенка перед всемогущим миром взрослых и его исключительной зависимостью от родительской опеки.

Сказка –тест «Прогулка»

Цель: выявить проявленность Эдипова комплекса. В какой степени ребенок привязанк родителю противоположного пола и враждебен к родителю одного с ним пола.

Эдипов комплекс достигает своей высшей точки в период от 2,5 до 5 лет. Он проявляется в сексуальном влечении мальчика к матери и в соперничестве с отцом в борьбе за мать, а в случае с девочкой в точности наоборот.

Это задание следует проводить с учетом пола ребенка. Оптимальный вариант, если сказку ребенку расскажет родитель противоположного пола.

Вариант для мальчика
«Один мальчик пошел гулять в лес с мамой. Они долго гуляли, и им обоим было хорошо. Когда они вернулись домой, то увидели, что выражение лица у папы изменилось. Какое выражение лица было у папы и почему?»
Вариант для девочки
«Одна девочка пошла гулять в лес с отцом. Они долго гуляли, и им обоим было хорошо. Когда они вернулись домой, то увидели, что выражение лица у мамы изменилось. Какое выражение лица было у мамы и почему?»

Типичные нормальные ответы
- У него довольное лицо, потому что они вернулись домой;
- У него усталое лицо, потому что он был на работе;
- У него было сердитое лицо, потому что они долго не возвращались, и он стал беспокоиться за них;
- Он пришел с работы, а дома никого нет и ужин не готов;
- Он злой, потому что сломалась машина, и он не смог ее починить.

Ответы, на которые следует обратить внимание
- Ему плохо, потому что он заболел;
- Он заболел, потому что они ушли и оставили его одного;
- Он злой, потому что, когда они ушли гулять, они закрыли его дома;
- Он сердитый, потому что хотел пойти сними, но мальчик и мама его с собой не взяли;
- Он плакал, потому что думал, что они больше не вернуться и т.д.

Комментарии психолога
До трех лет любовь мальчика к своей матери определяется зависимостью от нее. Но в дальнейшем его любовь приобретает романтический характер, напоминая те чувства, которые испытывает к ней отец. Четырехлетний ребенок может, например, заявить, что он обязательно жениться на своей матери, когда вырастет большой. Он абсолютно уверен, что его мать – самая красивая и лучшая женщина на свете. Стремление безраздельно владеть предметом своей любви – матерью – и нежелание ни с кем его делить соседствует с чувством ревности к отцу. Ребенок воображает, что его отец тоже испытывает чувство ревности и раздражения по отношению к нему, и это

порождает смешанное чувство любви, ревности и страха. Он пытается вытеснить эти мысли, и, возможно, это становится причиной страшных снов, которые часто мучают мальчиков в этом возрасте. Ребенок ненавидит отца как соперника, который закрепил за собой право обладания матерью. Но в то же время он любит его и восхищается им, потому что всегда может рассчитывать на его помощь, верит в его могущество, и больше всего на свете хочет быть похожим на него. Возникает неразрешимая проблема, заключающаяся в том, что чувства любви и восхищения у него вызывает тот человек, которого он одновременно ненавидит, и которому желает смерти.
Позитивная сторона этого феномена в том, что сильные романтические привязанности к матери помогают духовному развитию детей, и способствуют развитию здорового отношения к противоположному полу. С другой стороны, благодаря усиленной идентификации с отцом усиливается мужественность характера мальчика.

Сказка-тест «Дурной сон»

Цель: данная сказка дает полную свободу самовыражения, что должно стимулировать его к тому, чтобы затронуть здесь важную и актуальную тему.

Степень этой актуальности будет выражаться в том, была ли затронута данная тема в предыдущих ответах ребенка. Связав ответы, полученные ранее с реакцией ребенка на эту историю, можно будет получить более объективную картину детских проблем, переживаний и т.д. С этой целью можно попробовать не ограничиваться в данной сказке одним ответом, а с помощью дополнительных вопросов получить несколько его вариантов.
«Однажды одна девочка внезапно проснулась и сказала: «Мне приснился очень плохой сон». Что увидела во сне девочка?»

Типичные нормальные ответы:
- Не знаю, что ему приснилось;
- Сначала помнил, а потом забыл, что снилось;
- Один страшный фильм ужасов;
- Ему приснился страшный зверь;
- Ему приснилось, как он падал с высокой горы и т.д.

Ответы, на которые стоит обратить внимание:
- Ему приснилось, что мама (любой другой член семьи) умерла;

- Ему приснилось, что он умер;
- Его забрали незнакомые люди;
- Ему приснилось, что его оставили одного в лесу» и т.д.

Следует иметь в виду, что страшные сны снятся всем детям. Основное внимание в ответах следует обратить на повторяющиеся мотивы. Если в ответах затрагиваются темы, уже озвученные в предыдущих сказках, значит, вероятно, мы имеем дело с тревожным фактором.

Сказка-тест «Новость»

Цель: попытаться выявить у ребенка наличие тревожного состояния, невысказанногобеспокойства и чувства страха, а также скрытых желаний и ожиданий, о существовании которых взрослые родители могут не догадываться.

«Один мальчик (девочка - в варианте для девочек) вернулся домой с прогулки (здесь возможны различные варианты, из которых рассказчику следует выбрать тот, который будет наиболее близок конкретному ребенку, например: пришел из школы, со двора, где играл в футбол, от своего друга, в гостях у которого он был, и т.д.), и мама ему говорит: «Хорошо, что ты пришел. Мне надо сказать тебе кое-что». Что именно хочет сообщить ему мама?»

Типичные нормальные ответы ребенка:
- Сегодня к нам придут гости;
- Вечером мы пойдем к бабушке;
- Папа принес тебе щенка;
- По радио объявили, что будет гроза;
- Позвонила учительница и сказала, что завтра ваш класс едет на экскурсию;
- Мама хотела, чтобы мальчик сходил в магазин за молоком и т.д.

Ответы, на которые стоит обратить внимание:
- Кто-то умер;
- Мама хочет наказать мальчика, за то, что он ушел гулять без разрешения;
- Мама хочет запретить ему играть с соседом с 3 этажа;
- Мама и папа уезжают;
- Они с папой идут в кино, а его оставляют дома;
- Папа пришел домой пьяный и ударил маму;
- Завтра его поведут к врачу;

- Мама сказала, что пойдет завтра вместе с ним в школу и т.д
- Ему приснилось, что мама (любой другой член семьи) умерла;
- Ему приснилось, что он умер;
- Его забрали незнакомые люди;
- Ему приснилось, что его оставили одного в лесу» и т.д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции страхов разной этиологии. В целом все предлагаемые методики условно можно разделить на три группы:

- игра со страхом;
- рисование страха;
- вербализация страха (сказки, рассказы, страшные).

Для того чтобы изменить отношение ребенка к ситуации, вызывающей страх, используются следующие психологические приемы. На первом этапе работы со страхами проводится беседа с ребенком. При этом отслеживается внутреннее состояние ребенка, выявляется место локализации страха, его размер, цвет: «Закрой глаза, вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части твоего тела он располагается, имеет ли он форму или нет, какого он цвета, размера». Затем проводится обсуждение ощущений ребенка. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?»

На следующем этапе ребенку предлагается нарисовать возникший у него образ страха. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого ребенку необходимо осуществить выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться». Обычно дети выбирают позитивные методы решения проблемы, то есть хотят подружиться со страхом, чтобы он их больше не пугал.

Если ребенок осуществляет подобный выбор, то работа продолжается. Ему предлагается нарисовать образ своего страха совсем нестрашным.

Рисование страха. Это наиболее популярная методика. Она полезна для коррекции разнообразных страхов, но прежде всего тех, которые порождаются воображением: боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, транспорта, сказочных персонажей и др. Графическое изображение страхов требует волевых усилий и снижает тревожные ожидания их реализации.

В процессе рисования происходит «оживление» чувства страха, но вместе с тем и осознание условного характера его изображения.

Объект страха сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется. В последующих заданиях психолог предлагает нарисовать так, чтобы было видно, что ребенок не боится. Отсутствие на рисунке изображения автора свидетельствует об исключительной интенсивности и возможном навязчивом характере страха, а изображение себя в активной роли - о преодолении этого состояния. Постепенно появляется вера в свои силы и возможности.

В процессе рисования большое значение отводится цветовому решению проблемы. Некоторые авторы настаивают на необходимости рисовать страх только черным цветом, который ассоциируется с ночью. Причем ребенка надо научить видеть в черном пространстве листа красоту, благородство, звезды, с которыми связаны легенды. В заключение полезно рисование по теме: «Чего я уже не боюсь». Ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторной встрече я предлагаю ребенку подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом, бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается. А если ребенок отказывается рисовать на обратной стороне листа, и говорит, что страх очень сильный и он не знает, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобном случае я в присутствии ребенка беру лист с изображением страха и сжигаю его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем, и страх испарится».

Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта. **Сочинение рассказа на тему страха**. В этом случае задача психолога -приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора.

Это прекрасное начало для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

- **Методика «Два стула».**
- **Методика «Брюшное дыхание».**
- **Методика «ЛЗК».**
- **Методика игровой драматизации страхов.**

При игровой драматизации страхов терапевтический эффект их преодоления обеспечивается главным образом взятием роли объекта или источника угрозы. В истории с Красной Шапочкой это будет роль Волка, который в такой же степени теперь агрессивен, в какой Красная

Шапочка, то есть ребенок, его боялся.
Обратная перемена ролей показывает уже эффект обучения (терапевтического отреагирования отрицательных эмоций): ребенок в роли Красной Шапочки не только не боится, но и может «дать по носу» Волку, не говоря уже о защите Бабушки от него. Так что и Охотник не нужен в конце, финал и так благополучен.
Если же ребенок не решается сразу войти в угрожающий образ, то ролевая драматизация страхов состоит из трех действий: ребенок играет, по существу, самого себя, то есть боящегося, но все равно не как в жизни; затем он пугает, а его как небоящегося играет кто-либо из взрослых; ребенок снова становится собой, но уже обеспечивает адекватную психологическую защиту. Так что сказка «Красная Шапочка» выступает в качестве успешного подспорья для метода игровой драматизации страхов.

- **Метод игровой нейтрализации последствий психических травм («Родовой канал»)**
- **Лечебная игра-катарсис.**
- **Методика эмпатийного слушания К. Роджерса.**

Суть такого слушания заключается в том, чтобы выслушивать многократный рассказ ребенка и в момент максимального «накручивания» тяжелых аффективных переживаний резко увести его от воспоминаний случившегося внезапным вопросом или рассказом на другую тему. При этом психологу очень важно вовремя определить момент допустимого максимального напряжения эмоций, иначе у ребенка может случиться истерика. Признаком допустимого напряжения аффективных переживаний могут быть расширяющиеся зрачки, раскрытие глаз, тремор мышц лица, глаз, губ, «наворачивание» у ребенка слез на глаза.

- **Психокинесиологическая гимнастика**, направленная на повышение принятия своего Я. Суть ее сводится к тому, что использование определенных физических рефлекторных движений и упражнений, точечного массажа и т.п. способствует повышению «самоуважения», «принятия» собственной личности, что достигается за счет симметричных движений рук, ног, головы, тела или точечного воздействия на них (например, зеркальное изображение руками «восьмерок» по горизонтали и вертикали, а потом соединение их в 4-лепестковый цветок и пр.). Психокинесиологическая гимнастика позволяет вскрыть те потенции психики человека, которые прежде не были известны и «задействованы».

- **Использование эффекта зрительных цветовых контрастов в сочетании с симметричными движениями рук** (перегрузка). «Представь себе синий цвет, сведя руки ладонями к переносице, а теперь — желтый, разведя руки; далее — черный — желтый, фиолетовый — оранжевый, зеленый — красный». Чрезвычайно важно, чтобы несущие отрицательный эмоциональный заряд цвета, должны вводиться в самую последнюю очередь. Для достижения нужного эффекта, как показала практика, движения с каждой парой цветов необходимо было повторять 8—10 раз.
  Занятия психогимнастикой сопровождаются использованием игровых симметричных приемов: в исходной позиции правой рукой держатся за правое ухо, а левой — за нос, затем наращивая скорость, меняют положение рук. После 8-10-кратного повторения меняют исходную позицию - она становится симметричной: левой рукой держатся за левое ухо, правой - за нос и производят движения, описанные выше. Другое игровое действие: правой рукой дети делают движения кругами над головой, а левой похлопывают по животу, не совершая круговых движений, затем меняют положение рук.

- **Методика «Фоторобот страха»** Спросите у ребенка, знает ли он, что такое фоторобот. Наверняка он слышал, что это нарисованный художником (или созданный на компьютере) портрет какого-нибудь человека. Особенность его в том, что сам художник никогда не видел свой персонаж, а рисовал портрет со слов очевидцев. Зачем нужны такие портреты? Ваш ребенок может догадаться (или точно знать), что они используются, как правило, для того, чтобы найти преступника.
  Страх ребенка тоже можно назвать преступником, так как он помешал его спокойной жизни (или сладкому сну), например, вчера вечером (или вспомните другую дату). Но потом возмутитель спокойствия исчез (ведь ребенок не испытывает в настоящий момент острого страха). Нужно его найти и обезвредить! Для этого представьте, что ребенок приходит в милицию и пишет заявление о пропавшем негоднике. Его спрашивают подробно о всех приметах страха. По ходу рассказа взрослый (то есть милиционер) рисует фоторобот. Периодически спрашивайте у ребенка что-нибудь вроде: «А не было ли у этого страха рыжих усов?» – и параллельно подрисовывайте усы на рисунке. Когда ребенок объяснит вам, что таких примет не было, то сотрите усы.

Примечание. Чем больше забавных деталей вы будете предполагать в образе, тем лучше. Однако постарайтесь сохранить игровую серьезность, ведь на самом деле вы сейчас влияете на внутренний мир ребенка. А только он сам имеет право смеяться над своими страхами. Так что оставайтесь сосредоточенным «блюстителем закона», пусть лучше ваш ребенок смеется над происходящим и над вашей непонятливостью.

- **Методика «Страх и скульптор»** Эта игра будет особенно полезна ребенку, если в процессе предыдущих игр и бесед вы заметили, что его чувство страха связано с другими сильными чувствами, например, злостью и гневом. Здесь он получит возможность эмоциональной разрядки.
  Расскажите ребенку небольшую историю, которую потом вы будете инсценировать:
  «Жил в одном городе скульптор Денни. Он был настоящим мастером и стремился увековечить в скульптуре все, что только видел вокруг. В его коллекции были совершенно разные образы – и самые прекрасные девушки города, и немощные старики, и злые тролли, которые, по преданию, населяли лес за городом. Как только он встречал новый образ, то тут же старался воплотить его в камне или гипсе. Но таких образов становилось все меньше.
  И вот однажды он сидел, задумавшись, в своей мастерской. Сумерки все сгущались. Небо становилось хмурым и грозным. На душе у Денни был груз сомнений и тревог. И вдруг он почувствовал, что сердцем его завладел страх. Он был таким сильным, что грозил перерасти в ужас. Денни поднялся и хотел было убежать, но понял, что на улице ему будет еще страшнее. Говорят, у страха глаза велики. Так и Денни стало казаться, что в темном углу мастерской он видит блестящие глаза страшного чудища. «Кто ты?» – едва выдохнул испуганный Денни. В тишине раздался страшный хохот. Потом послышался ответ: «Я твой страх, великий и непобедимый!» Скульптор онемел от ужаса. Казалось, что он вот-вот потеряет сознание.
  Но вдруг ему в голову пришла интересная мысль – может быть, вылепить из глины этот страх? Ведь такого жуткого образа еще не было в его коллекции! Тогда он набрался смелости и спросил: «Мистер Страх, вы когда-нибудь позировали художнику?» Страх совершенно растерялся. «Чего?»- переспросил он. «Прежде чем вы окончательно завладеете моим рассудком, позвольте, я вылеплю вас из глины, чтобы вас боялись и узнавали все», -

предложил мастер. Чудовище не ожидало такого поворота событий и промямлило: «Ну ладно, валяй, только быстро!» Началась работа. Денни взял глину и принялся за дело. Теперь он снова был собран и сосредоточен.

Так как стало совсем темнеть, то пришлось включить свет. Каково же было удивление Денни, когда он смог получше разглядеть монстра. Это был даже не монстр, а, скорее, маленький монстрик, щупленький, как будто не ел неделю. Страх от этого слегка поежился, наверное, он догадался о мыслях Денни. А мастер прикрикнул на него: «Не дергайся, а то скульптура кривой выйдет!» Страх повиновался.

Наконец скульптура была готова. И Денни вдруг понял, что он совершенно не боится этого чудища, его страх вдруг стал не страшным. Посмотрел он на жмущегося в угол монстрика и спросил: «Ну, чего делать-то будем?» Страшилка тоже понял, что его тут больше не боятся. Он шмыгнул носом и сказал: «Да пойду я, наверное». «А чего приходил-то?» – поинтересовался Денни. «Да скучно одному стало!» – отвечал монстрик. Так они и расстались. А коллекция Денни пополнилась новой необычной скульптурой. Все окружающие удивлялись ее своеобразию, а Денни смотрел на свое творение и думал, что умелые руки да умная голова справятся и не с такими ужасами».

После того как вы расскажете эту легенду, побеседуйте с ребенком, узнайте, понравилась ли она ему, что его удивило, порадовало, огорчило?

Если ребенок после этого еще не слишком устал, то можно сразу перейти ко второму этапу работы – разыгрыванию истории. Если чувствуется утомление, то лучше сделать это на следующий день.

Пусть ребенок будет мастером. Начните читать заново эту сказку (можно с сокращениями), а ребенок постарается изобразить все, о чем слышит. Когда вы дойдете до появления в мастерской монстра, попробуйте притушить свет. Затем, когда работа над скульптурой начнется, вы снова его включите, а ребенок вылепит из пластилина образ страха, как он его представляет.

Примечание. Описание этой игры довольно длинное, но она того стоит. Ведь здесь в едином гармоничном действии сочетаются сразу несколько способов воздействия на психику ребенка с целью устранения страха. Сам рассказ представляет собой типичную психотерапевтическую сказку. Обратите внимание, как в ней меняется отношение слушающего к происходящему: от пиковой кульминации страха и драматизма истории до насмешки и даже сочувствия. Когда ребенок исполняет роль мастера в этой сценке, то это также применение психотерапевтического приема.

И наконец, он лепит скульптуру своего страха из пластилина, а это уже третий способ коррекции, когда ребенок создает зрительный образ чувства, получает возможность контролировать его и изменять. Так что не пожалейте времени и сил на такие сложные психотерапевтические игры. Кстати, вы можете и сами придумывать аналогичные несложные истории в качестве сюжета, чтобы повторить игру в другое время.

- **Методика «Кинопробы»** Это универсальная игра, которую можно применять для решения многих проблем. Помогите ребенку представить, что он пробует свои силы в актерском мастерстве. Сценарист (то есть вы) сейчас познакомит его с сюжетом будущего фильма. Потом юный артист постарается воспроизвести действие. Если помимо него в нем должны принимать участие другие люди, то он может, либо сам играть за них, либо воспользоваться куклами или какими-то игрушками.
  А вот в придумывании сюжетов вам придется проявить творческий подход. В его основу должна лечь история, действительно произошедшая с ребенком и вызвавшая у него страх, или то событие, которого нет в жизненном опыте ребенка, но, тем не менее, ребенок его опасается. Если, например, ребенок боится потеряться в людном месте, то можно разыграть такую сценку:
  Мама с сыном (дочерью) пошла в магазин. В огромном универмаге мама засмотрелась на витрину, а ребенок остановился возле понравившейся игрушки. Так они потеряли друг друга из виду. Мама очень переживала за своего малыша, она стала метаться по магазину в его поисках. Ребенок сначала тоже растерялся, хотел даже заплакать, но потом подумал, что это ему вряд ли поможет найти маму. Тогда он подошел к продавцу и сказал, что потерялся. Продавец спросила, как его зовут, и дала объявление по громкой связи. «Внимание, внимание! – сказал диктор. – Мальчик Сережа (девочка Ира) потерял свою маму и ждет ее в отделе бижутерии». Взволнованная женщина прибежала в этот отдел буквально через минуту. Она была в панике. И что же она увидела? Малыш преспокойно ожидал ее, рассматривая украшения. Она обняла своего сына (дочку) и расплакалась. Ребенок стал утешать маму, что ничего страшного не случилось, а продавец рассказала ей, как спокойно и смело, вел себя ее сын (дочь). Мама очень гордилась своим ребенком, ведь он (она) вел себя совсем как взрослый.
  Пусть ребенок разыграет роль, по сути, самого себя, а его

рассеянной мамой можете выступить воспитатель. Тогда постарайтесь не скупиться на восторги и чувство гордости в финале истории, пусть ребенок ощутит такую награду в игре, чтобы потом стремиться к ней в реальной жизни.
Эту же боязнь потеряться можно «отыграть» в сценке, где ребенок будет помогать потерявшемуся малышу, то есть изначально играть героя. На роль плачущего ребенка можно взять маленькую куклу. Так ребенок легче почувствует ответственность за младшего и свое преимущество в возможностях самоконтроля и поисках решения.
Примечание. С помощью этой игры вы сможете реализовать и так называемую профилактику проблемы, так как, исполняя роль в придуманной вами сценке, ребенок усваивает ту или иную стратегию поведения в сложной ситуации. Поэтому если он вдруг действительно в ней окажется, то ему проще будет вести себя так, как он однажды уже делал, хотя и в игровом варианте.

- **Повышение общего уровня эмоциональных переживаний**
  Задача данного метода - научить ребенка испытывать положительные эмоции, что благотворно влияет на его психику. Основное средство - разнообразная игровая деятельность, которая повышает общий уровень переживаний ребенка, помогает ему установить доверительные отношения с воспитателем, другими взрослыми, сверстниками. Положительные эмоциональные состояния, возникающие у детей в процессе специально организованных ситуаций успеха, закрепляют потребность в переживаниях счастья, радости, удовольствия от игры и общения.
  Метод не является специфичным для коррекции страхов. Однако улучшение состояния эмоционально-мотивационной сферы личности ребенка снижает опасения, тревожность, боязнь чего или кого-либо.

- **Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха.** Для игры «в страх» подбирается сюжет и предметы, символизирующие то, чего ребенок боится (собаку, привидение и др.). Разыгрывая сюжеты с этими предметами, он может «расправиться» со своим страхом, в символической форме отыграть свои эмоции и отреагировать напряжение от стрессового воздействия. Метод, специфичный для коррекции эмоциональных нарушений, связанных с нарушением личностного развития.

- **Эмоциональное переключение.** Подражание и «заражение». Считается, что отношение взрослого к объекту страха может быть воспринято ребенком через его отношение к этому взрослому, по механизму эмоционального переключения. Сам того не желая, взрослый может случайно «заразить» ребенка каким-либо страхом, например, боязнью мышей, собак и др. Этот же механизм позволяет получить и обратный результат.
  Полезен прием направленного фантазирования: «Закрой глаза и представь, что ты вырос. Чего можно бояться теперь?»

- **Эмоциональные качели.** Простейшим примером эмоциональных качелей (В.В. Лебединский) является подбрасывание ребенка вверх: он то летит, ощущая себя в опасности, то опускается на руки взрослого, которые для него - символ защиты. Принцип качелей заключается в переходе из одного состояния в другое (противоположное). Так, игра с темнотой, когда ребенок забегает на секунду в темную комнату и возвращается в освещенное помещение, представляет собой переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Боязнь темноты - один из наиболее распространенных детских страхов. Он часто связан со страхом неизвестности. Дети считают, что взрослые обманывают их, когда говорят, что на самом деле в темной комнате ничего страшного нет. Просто чудовища прячутся, когда кто-то входит и зажигает свет. Образы пугающих объектов нередко являются проекцией злости, раздражения или дурного настроения ребенка. Они содержат отрицательные эмоции и чувства, с которыми трудно справиться самостоятельно. Поэтому необходимо помочь маленькому человеку почувствовать себя более сильным перед представляющейся опасностью, научиться владеть собой.

- Страх темноты и одиночества (Ф. Зимбардо) хорошо корректируется с помощью игры **«Прогулка вслепую»**. Один ребенок закрывает глаза, а другой служит проводником. (Сюжет любой.) Как правило, у каждого ребенка есть счастливые приметы и различные предметы, которые имеют значение амулета, талисмана. С целью усиления чувства защищенности и безопасности их нужно использовать, например, любимой кукле можно отвести роль спасительницы, защитницы.

- **Куклотерапия.** Данный метод основан на процессе мучительного

мучительного страха.
Использование сказочных персонажей (Т.А. Шишова) опирается на коллективное бессознательное. Кукол можно изготавливать из старых перчаток, например, зайчишку-трусишку, волка, лисичку и др.
Получается своеобразный театр, в котором под видом репетиций возможно многократное повторение лечебных сюжетов.
Для преодоления страха сказочных персонажей дети лепят из пластилина «Сказочный город» и его героев. Например, Иван-царевич исполняется в трех вариантах: понурый, испуганный, грозный с мечом, гордый от победы. Змей Горыныч: свирепый и жалкий (маленького размера). Для преодоления страха уколов, боли, врачей используется игра «Больница». Ребенку предлагают точно воспроизвести все врачебные процедуры, сыграть роли врача и больного. Повторное переживание страха в игре приводит к ослаблению его травмирующего воздействия.

- **Манипулирование предметом страха.** Данная методика сходна с предыдущей тем, что ребенок получает материализованный в виде игрушки образ пугающего предмета, которым может манипулировать по своему усмотрению (управлять, усмирять, совершать агрессивные действия, уничтожить и др.).

- **Анатомирование страха.** Смысл данного приема состоит в подробном объяснении, что представляет собой пугающий предмет, как устроен, из чего состоит и т.д. Некоторые авторы советуют использовать прием привыкания (десенсибилизации), который уменьшает чувствительность к пугающему объекту. К примеру, можно завести дома маленьких детенышей грызунов. В процессе наблюдения за ними, игры, заботы ребенок постепенно преодолевает боязнь мышей.
Коррекционная работа проводится не со страхом, а с личностными отношениями ребенка и породившими их причинами. Объяснение «анатомии» пугающего объекта позволяет осознать ранее непонятные, опасные свойства, которые вызывали эмоцию страха.
Так, освещая ночью темную комнату фонариком, можно показать ребенку, что кажущиеся страшными предметы (одежда на вешалках, очертания шкафа и др.) на самом деле известны и привычны днем.

Ненавязчиво объяснять природу страхов (Д. Бретт) помогают терапевтические истории, которые начинаются словами: «Жила-была девочка, похожая на тебя...». При этом ребенку необходимо положить под подушку волшебный фонарик, которого «боится» ночной страх.
Использование познавательных процессов (Ф. Зимбардо) помогает и в борьбе с другими страхами (например, страхом выступления перед сверстниками, большой аудиторией и т.п.).

- **Вербализация страха.** Как известно, «страшилки» различного содержания -один из видов своеобразного детского фольклора (Е. Соколова и др.). В них проявляется катарсическое реагирование на определенные эмоциональные трудности. Сочиняя и рассказывая «страшилку», ребенок самостоятельно моделирует эмоциональное преодоление своих страхов. Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты.

- **В коррекции страхов эффективна сказкотерапия -** самостоятельная психотерапевтическая методика (Т. Зинкевич-Евстигнеева и коллеги). Несомненно, в опыте психотерапевтической работы применяется и много других методов лечения этого серьезного эмоционального отклонения. В силу определенных причин некоторые из них используются редко. Среди них анималотерапия (дельфинотерапия) - система занятий с детьми посредством организации их общения с дельфинами.
Выбор коррекционных методов зависит от многих факторов, прежде всего от характера страха, причин его возникновения и индивидуальных особенностей ребенка.

Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР УСЫНОВЛЕНИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

@NCU_BY

(017) 284 71 49, 331 06 17
nac@nacedu.by

Минск, ул. Платонова, 22, 11 этаж
WWW.NACEDU.BY