**Содержание**

Введение

Глава 1. Исторические аспекты изучения детских страхов

Глава 2. Общая характеристика детского страха

.1 Классификация страхов

.2 Причины возникновения детских страхов

Глава 3. Методы коррекции детских страхов у дошкольников

.1 Обзор диагностических методик

Заключение

Библиографический список

Введение

В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами и повышенной возбудимостью.

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, говорит 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.

Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Невротические страхи появляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, часто на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов. Поэтому невротические страхи требуют особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как при наличии таких страхов ребенок становится скованным, напряженным. Его поведение характеризуется пассивностью, развивается аффективная замкнутость. В связи с этим остро встает вопрос ранней диагностики невротических страхов.

В последнее время вопросы диагностики и коррекции страхов приобрели, важное значение, ввиду их довольно широкого распространения среди детей. В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов, в частности, привлечения семьи.

Страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обращаться к специалисту, принять меры по преодолению фобий у ребёнка. B связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

ГЛАВА І. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

«Cтрах» начали изучать довольно давно, еще Аристотель и стоики писал о страхе, но они подходили к нему скорее с философских позиций, страх также изучается многими религиями, в частности проблеме страха много внимания уделяли отцы церкви в своих трактатах. Наука психология появилась в конце 19 века, с этого же времени появился чисто психологический подход к этому феномену. В современной психологии достаточно много внимания уделяется механизмам формирования страха, это связь физиологических и психологических процессов.

Представитель биогенетического направления С. Холл распространял биогенетический закон и на онтогенез страха. Он утверждал, что ребенок переживает в процессе своего развития страхи, которые испытали животные, а затем люди на различных этапах антропогенеза. Он писал, что в детских страхах сохранились многочисленные следы первоначальной психоплазмы, из которой первобытный человек создавал многочисленные волшебные демонические существа. Доказательством биогенетического детерминизма, с точки зрения С. Холла, являются многочисленные рационально необъяснимые детские страхи. Боязнь животных более чем другие виды страха, походит на исчезнувшие рефлексы и отголоски психических состояний первобытного человека, наличие которых у современного ребенка нельзя объяснить ни фактами его индивидуальной жизни, ни нынешними условиями его существования. Эти формы страха интерпретируются автором как инстинктивный страх, то есть не имеющий опоры в индивидуальном опыте. Также источником страха у детей является тяжелый личный опыт и влияние социальной среды.

Подробное изучение феномена страха в детском возрасте проводилось в рамках психоанализа. Оригинальная теория страха изложена основателем психоанализа З. Фрейдом в лекциях "Введение в психоанализ". Он называет проблему страха "узловым пунктом, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы", и "тайной, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь". 3. Фрейд приходит к выводу, что страх - продукт биологической и психической беспомощности ребенка. Условие возникновения страха - потеря объекта. Страх биологически, психологически и экономически целесообразен. Ребенок развивается, его независимость от матери увеличивается и, с точки зрения Фрейда, здесь опять возникают условия для усиления страха кастрации (трудно все же бывает расстаться с любимой игрушкой). Страх кастрации трансформируется в страх перед совестью, а последний - в социальный страх. Последний этап "эволюции" страха - страх смерти. Фрейд приводит небольшую онтогенетическую классификацию естественных страхов: для незрелого Эго - страх психической беспомощности и опасность утраты объекта, для фаллической фазы - кастрационная опасность, для латентной фазы - страх Супер-Эго. Для всей остальной жизни (судя по всему) - страх смерти. Фрейд видит два возможных варианта протекания страха: нормальный (естественный) вариант страха и патологический вариант. При этом патологичность страха проявляется не столько в его усилении, сколько в онтогенетическом возрастном смещении. Ряд страхов, естественных для детского возраста, выглядит противоестественно в подростковом возрасте; страхи, естественные для подросткового возраста, выглядят противоестественно в зрелом возрасте, и так далее. Страхи маленьких детей перед одиночеством, темнотой и посторонними людьми Фрейд считает нормальными и преходящими, кастрационный страх подростков в пубертатный период также нормален и преходящий в такую же нормальную сифилофобию (сегодня - спидофобию).

Психоаналитический подход в исследовании детских страхов развивала Анна Фрейд. Одним из базовых представлений для нее являлась идея о том, что в возрасте 6-7 лет происходят серьезные изменения специфики страхов. Маленькие дети, обходятся со своими инстинктивными импульсами, так, чтобы не нарушать запретов своих родителей. Я маленького ребенка, как и Я взрослого, сражается с инстинктами не добровольно; его защита побуждается не собственными чувствами по этому поводу. Я видит в инстинктах опасность потому, что те, кто воспитывает ребенка, запретили их удовлетворение, и вторжение инстинкта влечет за собой ограничения и наказания или угрозу наказания. Страх кастрации приводит маленького ребенка к такому же результату, как угрызение совести у взрослого невротика; детское Я боится инстинктов потому, что оно боится внешнего мира. Его защита от них мотивирована страхом перед внешним миром, т.е. объективной тревогой.Согласно А. Фрейд, существовавшая ранее объективная тревога (страх, имеющий свой источник во внешнем мире) теряет свое значение в психике ребенка в старшем дошкольном возрасте, и на первое место выходит возникающая тревога Сверх-Я (страх перед силой инстинктов), имеющая свой источник в сознании и проявляющаяся большей частью в чувстве вины. Человеческое Я по своей природе не является плодородной почвой для беспрепятственного удовлетворения инстинкта. Я дружественно по отношению к инстинктам, лишь пока оно мало отдифференцированно от Оно. Когда Я переходит от первичных к вторичным процессам, от принципа удовольствия к принципу реальности, оно становится враждебной для инстинктов территорией. Его доверие к их требованиям сохраняется всегда, но в нормальных условиях оно едва заметно. Я обращает свой взгляд на гораздо более ожесточенную борьбу, которую ведут на его территории Сверх-Я и внешний мир против импульсов Оно. Однако если Я чувствует, что высшие защитные силы его покинули, или если требования инстинктивных импульсов становится чрезмерным, его молчаливая враждебность по отношению к инстинктам возрастает до состояния тревоги. "Нельзя уточнить, чего опасается Я со стороны внешнего мира и со стороны либидозной опасности: мы знаем, что это страх быть подавленным и уничтоженным, но он не может быть "схвачен" аналитически" (З. Фрейд). Влияние этой тревоги, испытываемой Я из-за силы инстинктов, в точности таково же, как и оказываемое тревогой Сверх-Я или объективной тревогой. Таким образом, согласно мнению А. Фрейд, основания защиты против аффекта лежат попросту в конфликте между "Я" и инстинктом. Вытесняя конфликт, Я побуждается тревогой и чувством вины к защите от аффекта.

В рамках неопсихоанализа психоаналитические представления наполнялись социально-культурным содержанием. Одна из основных концепций детского страха в этом направлении связана с работами Г.С. Салливена. Основной особенностью его теории является представление о том, что переживания страха и тревоги различны по своей природе. Страх рождается из ощущения угрозы физико-химическим потребностям, необходимым для поддержания жизни. Тревога не имеет отношения к физико-химическим потребностям, а рождается из интерперсональных отношений. В самом начале развития, в младенчестве, напряжение тревоги возникает из-за тревоги, переживаемой материнской фигурой, т. е. взрослым человеком, от содействия которого зависит выживание младенца. Здесь необходимо упомянуть одно из базовых положений Г.С. Салливена: напряжение тревоги, переживаемое материнской фигурой, вызывает тревогу у младенца путем эмпатии. Например, у младенца возникает страх, когда "плач от голода" не вызывает реакции - кормления (удовлетворения физико-химической потребности). Тревога же возникает, когда кормление (или любая забота) сопровождается тревогой матери. Из этого следует, что между страхом и тревогой существует ряд существенных различий. Вследствие возрастающей дифференциации потребностей дети приобретают определенную специфику страха: появляются страхи, связанные с неудовлетворением разных потребностей ("страх от голода", "страх от холода" и т.п.). Тревога же, по причине локализации ее источника вне младенца, не имеет своей собственной специфики, т. е. связи с внутренним состоянием организма. Источник тревоги с самого начала находится "вовне" организма.Возраст 6-10 лет, называемый Г. С. Салливеном ювенальным, обладает, по его мнению, особой спецификой. В этом возрасте происходит стремительное развитие способности системы самости к самоконтролю. Это позволяет ребенку овладеть многими обеспечивающими безопасность операциями, освоить способы освобождения от тревоги на основе оценки ожидаемых санкций и последствий нарушения или игнорирования запретов. Соответственно с помощью синтаксических переживаний в ювенильном возрасте происходит сознательная регуляция поведения, направленная на преодоление тревоги. Именно тревога является одним из главных "ориентиров" в ознакомлении младшего школьника с системой ориентации в социальном мире.

В отечественной психологии изучение страха у детей велось в рамках концепции неврозов и невротического развития личности. В данном случае авторы не создавали собственные целостные концепции детского страха, а в рамках своих задач вносили ряд существенных замечаний, связанных со спецификой детского страха.Так, Н.С. Жуковская пишет о неврозе страха как о группе реактивных (психогенных) состояний с ведущим синдромом страхов. В.А. Гурьева выделяет невроз страха, развившийся из острой аффективно-шоковой реакции и возникший постепенно, под влиянием травмирующей ситуации. Первый характеризуется паническим страхом, а второй - страхами, носящими навязчивый характер. Т.П. Симсон отмечает высокое значение фактора неожиданности для возникновения детских страхов. Она заявляет, что любое явление, если оно возникло неожиданно, может стать источником страха.Вышеприведенные и другие авторы данного направления, говоря о детском страхе, в первую очередь описывали клиническую картину "невроза страха", его классификацию, - уделяя небольшое количество места его возрастным особенностям.

Однако в отечественной психологии существует ряд исследователей, уделявших большое внимание страху в дошкольном и младшем школьном возрасте. В.И. Гарбузов разрабатывал концепцию неврозов у детей. Анализируя специфику детских страхов, он отмечал, что за всеми страхами ребенка стоит неосознаваемый или осознаваемый страх смерти. О периоде перехода дошкольника в младший школьный возраст он говорил, что в этом возрасте малыш постигает всю свою беспомощность и сложность окружающего мира, с этого возраста он начинает задумываться о смерти. Возникают вопросы: "А я не умру?"; "А ты, мама, не умрешь?". Страх смерти естественен для человека. Этот страх - корень всех страхов. Ребенок может бояться Бабы Яги, волка и "чужого дяди", бояться многих объектов, иметь множество различных страхов, но за ним и стоит одно - страх смерти.

Психологи XX века видели причину тревог в развитии цивилизации и огромном потоке информации, лавиной обрушивающемся на человека. Современная психология рассматривает тревогу как социальное явление [7, с.5].

Учёный К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Российский психолог А. И. Захаров считает, что страх - это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула [17, с.6].

ГЛАВА ІІ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКОГО СТРАХА

«Страх»- это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (Спиваковская А., Т.2, 1999).

«Страх» **-** аффективное(эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока» (Захаров А.И., СПб., 2000).

«Страх» - это внутреннее состояние, которое обусловлено предстоящим реальной или предполагаемой угрозой, приходит он в отличие от других в преддверии ситуации. Эмоция страха возникает, когда человек находиться в ситуации, которую воспринимает как потенциально опасную для его спокойствия и биологического или социального существования. Страх это сигнал, предупреждение о грозящей опасности, мнимой или реальной, в принципе все равно, поскольку наш организм действует одинаково. Страх в основном появляется в случаях, в которых, по мнению лица его испытывающего, ситуацию, в которой оно находиться, невозможно разрешить, и вследствие этого, возникает страх своей беспомощности, перед этой ситуацией, объектом, или предстает пред чем-то новым, т.е. оно боится неизвестности.

Психологи отмечают, что страх может иметь как положительное, так и отрицательное действие. С точки зрения психологии является негативно окрашенной. Одним, из самых сильных стразов, на которых базируются практически все остальные, является страх старости и смерти <http://ctraxi.ru/stapost.html>. В психологии считается, что негативные эмоции - это эмоции это те, которые рождаются на основе негативного настоя, и негативного восприятия мира. Кроме страха, к ним относиться: расстроенное состояние, раздражение, вина, стыд, отчаяние, гнев, и т.д..

Негативные эмоции это не плохие эмоции, это те, эмоции, которых человек стремиться избежать, они могут быть полезными и адекватными. В небольших количествах они могут быть даже привлекательны, например многие любят смотреть: ужасы триллеры. У отдельных людей они могут чувствоваться и как нейтральные. Но надо сказать, что это связано еще и с тем, что в современных реалиях, чувство страха несколько дезориентировано, в незапамятные времена оно было более адекватно ситуации.

Источники возникновения страха <http://ctraxi.ru/istohniki.html> могут разниться у различных людей: какие-то, события, какие- то определенные люди, ситуация, являющаяся сигналом опасности. Для многих конкретным стимулом для возникновения страха является замкнутое пространство, для некоторых одиночество, для некоторых - большое скопление людей, и т.д., здесь все индивидуально.

Иногда человек перемещает свои страхи на безобидные с виду объекты, столкновения с которыми он может легко избежать, не встречаться с ними. Истинный источник его страха, тогда остается как - бы в стороне, тогда нужно попытаться выявить реальные источники страха, чтобы найти решение в этой ситуации. У различных людей можно заметить многообразие страхов, психологи говорят о нескольких сотнях его разновидностей.

Иногда страхи не связаны с конкретной ситуацией или объектом, такие страхи называются беспредметные, они могут «прилепиться» к любой ситуации, объекту. Основным страхом является страх смерти. Страх находится в основании феноменологии тревоги. Тогда человек испытывает не одну эмоцию, а целый набор разнообразных эмоций (страх, вину, стыд, и т.п.), каждая из них влияет на социальные отношения, на общее состояние человека, его мысли, поведение, и восприятие ситуации.

Страх, если его сравнивать с прочими эмоциями проявляет более сдерживающее влияние, он ограничивается восприятие, мышление становиться замедленным, более узко по объему не гибким и оцепенелым по конфигурации; мускулы напрягаются; ограничивается степень свободы поведения. Переживанию страха сопутствует чувство незащищенности, неуверенности в себе, своих действиях, а также представление о невозможности осуществлять контроль над ситуацией. А переживание самой эмоции страха нередко более тяжело, чем реакция на уже свершившееся то, чего мы боялись.

Известно, что на войне больше всего погибает две противоположности людей, те которые испытывают сильнейший страх, и те которые абсолютно не испытывают страха. У тех, что бояться безмерно страх сковывает, он парализует их тело и не дает сойти с места. Другие не реагируют на риск, и не замечают ничего вокруг, поэтому тоже погибают. Вывод: чрезмерный страх, как и абсолютное бесстрашие, опасны для жизни.

Кроме этого, психологи полагают, что страх включает и импульс (стимул) к преодолению предстоящей опасности. Эмоция страха, возникает в опасной для организма ситуации, и она обеспечивает реакцию, которая направлена на преодоление опасности, активизируется ориентировочный рефлекс, тормозится деятельность всех систем, которые не обеспечивают выживание. На этот момент они становятся второстепенными, мышцы необходимые для борьбы напрягаются, дыхание учащается, изменяется состав крови, работа мозга улучшается и т. д. Т.е. организм прилагает все усилия для выживания.

Положительное воздействие страха заключается в том, что он может предупреждать об опасности, которое вытекающей из сложившихся обстоятельств. Оберегает взрослых, и детей от общения с опасными животными, или предметами, например со спичами, или ножами.

Страх высоты помогает не упасть с горы, ил не попасть под поезд. Страх болезни, к примеру, страх заболеть половой инфекцией, ограждает от сомнительных половых контактов, страх перед эпилептическим приступом больного эпилепсией от употребления алкоголя. Страх в ситуации опасной для жизнедеятельности вызывает прилив адреналина и норадреналина, вместе они вызывают прилив сил, увеличение кровяного давления, учащение дыхания, что улучшает кровоснабжение головного мозга, и как следствие он начинает соображать намного лучше и быстрее.

Считается что адреналин, гомон который реализует реакцию типа «бей или беги». Норадреналин - гормон и нейромедиатор, он является гормоном ярости, а адреналин - гормон страха. Серотонин, выделяющийся в мозгу при воздействии страха оказывает позитивное влияние на двигательную активность и тонус мышц, а его недостаток вызывает тревожность и депрессию.

Страх зависит от темперамента человека акцентуации нейротизма. Акцентуация <http://ctraxi.ru/akcentuaciya.html> чрезмерно выраженные особенности характера, находящиеся на грани с нормой. Темперамент <http://ctraxi.ru/temperament.html> индивидуальные психологические особенности человека. Темперамент характеризует динамические особенности психической деятельности, т. е. быстроты реакции, ее темпа, ритм, а также интенсивность. Поэтому люди с заторможенным темпераментом и эмоции чувствуют не во всей силе проявлений, а у темпераментных людей эмоции бьют через край. А акцентуация, часто может сказать в каком возрасте и почему могут возникать у человека определенные страхи.

Страх, необходим человеку, он ограждает нас от бессмысленного риска. Но в тоже время страх - негативная эмоция, которая влияет на общее и эмоциональное и физиологическое состояние оргазма. Он меняет наше настроение, ощущения, состав крови, давление, и д.р. Вызывает тремор, рвоту, заостряет внимание на объекте страха. Кроме этого страх провоцирует возникновение серьезных заболеваний, таких как заболевания горла, рак, диабет, и др. Человек может предвидеть события которые будет, и поэтому испытывает страх. Склонность к определенным видам страха, передается на генетическом уровне.

«Страх» - негативная эмоция, возникающая при угрозе жизни, здоровья или социальных установок.

Слово фобия происходит греческого "Фобос" - страх.

То есть, страхи и фобии это одно и то же. Но, с точки зрения психологии, фобии это страхи навязчивые, неконтролируемые, иррациональные, неадекватные существующему положению конкретного содержания, охватывающее человека в определенной обстановке и которые сопровождаться вегетативными дисфункциями (учащенное и ясно различаемое сердцебиение, обильный пот, дрожь, желудочные расстройства и т.п.). Т.е. если он приходит часто, становится навязчивым, плохо поддается контролю со стороны испытывающего страх, желание избегать предмета или ситуации более велико, или он имеет под собой мало оснований, нарушает самочувствие и деятельность человека, то он называется фобия.

Реакция на объект фобии, как впрочем, и любой страх, имеет свойство запоминаться организмам, и в последующем воспроизводиться, а также она имеет свойство прогрессировать, и переходить на смежные (близкие) предметы и ситуации. Т.е. если страх не ограничивать и не бороться с ним, могут возникнуть фобии, а если не разбираться с тем, почему они возникают, и не бороться с ними фобия углубляются, закрепляются.

Страхи и фобии изучаются представителями различных наук: биологами и медиками, психологами, философами и теологами, и даже лингвистами (которые изучают особенности речи при переживании этой эмоции), и каждый по-своему представляет этот феномен. Поэтому существует, столько определений страха, и теорий как от него избавиться.

Фобия (от греческого страх) - сильная и не имеющая под собой реальной основы боязнь чего-либо - открытого пространства (например, страх перед площадями, парками или большими магазинами), тесно замкнутого пространства, высоты, безобидных животных (при зоофобии) [7, с.10].

Фобии возникают вследствие психического заболевания, неврозов, жизненных потрясений, физического или умственного переутомления, после травмирующих стрессовых воздействий. Чаще встречаются у людей со слабой волей, склонных к навязчивым эмоциональным состояниям, мыслям, воспоминаниям. Некоторые фобии встречаются у психически здоровых людей, например, страх перед темнотой, боязнь воды, высоты, появления некоторых животных и т. д., хотя они могут не содержать реальной угрозы [7, с.11].

Первичное формирование состояний с навязчивым страхом происходит в условиях внезапного переживания человеком отрицательной эмоциональной реакции (испуг, тревога, крайняя озадаченность и т. д.).

Существует много фобий (тревог), страхи (фобии, простые фобии) являются как бы составной частью личности тревожно-мнительной структуры и представляют собой боязнь каких-либо предметов, животных, насекомых, например:

агорафобия - боязнь видимого пространства (страшно пройти по мосту, пересечь дорогу и т.п.);

клаустрофобия - боязнь замкнутых пространств (страшно находиться в закрытом помещении, в музее и даже театре);

акрофобия - боязнь высоты (страшно летать на самолете, пройти по высокому мосту, подойти к окну, стоять на балконе верхнего этажа высотного дома: кажется, что высота «манит», и человек невольно двигается к краю, хотя не делает ни одного шага);

айхмофобия - боязнь острых предметов, арахнофобия - боязнь пауков,

герпетофобия - боязнь змей,

гленофобия - боязнь взгляда куклы, либо особых ситуаций:

антропофобия - боязнь людей, толпы,

гомицидофобия - боязнь совершить убийство,

дентофобия - боязнь зубоврачебного вмешательства,

дерматофобия - боязнь заболеть кожной болезнью,

маниофобия - страх безумия,

мизофобия - страх загрязнения,

монофобия - боязнь одиночества,

нозофобия - страх увечья, неизлечимой болезни, заражения,

оксифобия - боязнь острых предметов,

петтофобия - страх общества,

ситофобия - страх принятия пищи,

скоптофобия - боязнь показаться смешным, привлечь к себе внимание,

суицидофобия - боязнь совершить самоубийство,

танатофобия - страх внезапной смерти,

тафефобия - страх погребения заживо,

фобофобия - страх страха,

эрейтофобия - боязнь покраснеть,

пантофобия - всеохватывающий навязчивый страх.

Некоторые из них, такие как агорафобия, выделены в отдельные диагностические категории, остальные объединены в группу простых фобий. Диагноз простой фобии обычно устанавливается после исключения агорафобии и социальной фобии. Простая фобия, как правило, не сопровождается вегетативным комплексом, хотя внезапное попадание в фобическую ситуацию может спровоцировать паническую атаку. Часто подверженные фобиям люди сознают бессмысленность своих страхов, но справиться с ними не могут [7, с.18].

Любой человек испытывает и знает это переживание. Функционально он необходим для благополучного биологического и социального существования индивида. Он защищает его от бессмысленного риска. Но любое существо, испытывающее эту эмоцию, предпринимает меры для преодоления негативного воздействия источника страха. Страх провоцирует выброс адреналина в кровь, что ведет к усилению работы мышц, улучшает работу рецепторов. Но в тоже время он может оказывать влияние на способность думать рационально, может вызвать агрессию, панику, ступор. А постоянный страх (стресс) подавляет иммунную систему организма, что может привести к ухудшению здоровья.

2.1 Классификация страхов

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период. У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением.

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.

А.И.Захаров отмечает, что страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников).

В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства.

От 5 -7 лет ведущим становится страх смерти.

От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают». Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка. До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности [18, с.56].

Существует 3 вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

1. Навязчивые страхи. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

. Бредовые страхи. Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или боится одевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Но если вы обнаружили у ребенка такой вид страха, не стоит заранее пугаться. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, ребенок боится надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации.

. Сверхценные страхи. Эти страхи самые распространенные. Они связанны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «зацикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детскому сверхценному страху можно отнести: страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков. Например, боязнь воды теоретически можно отнести к двум видам страха: навязчивым и сверхценным. Но если ребенок когда-то тонул, и теперь боится воды - это навязчивый страх, а если нет причины, то это уже сверхценный.

Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

«Страх» условно делится на ситуативный и личностный.

Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно - обусловленный страх предопределен характером человека, например, его повышенной мнительностью, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический - особенностями личности.

Несмотря на то, что страх - это интенсивно выраженная эмоция, следует различать его обычный, естественный, или возрастной, и патологический уровни. Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические стороны выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясения) или затяжное, навязчивое, труднообратимое течение, непроизвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, как неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к социальной действительности.

2.2 Причины возникновения детских страхов

Факторы, участвующие в возникновении страхов:

наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;

излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

конфликтные отношения между родителями в семье;

психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

.Внушенные страхи

Родители, близкие, воспитатели, которые непроизвольно иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Осторожно! Машина!», «Не ходи - упадешь», «Не бери - обожжешься», «Не гладь - укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет! Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми.

. Чрезмерная опека

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку необходимо давать больше личного пространства в познании окружающего мира, давать ему возможность пробовать и ошибаться.

.Безразличие и невнимание

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка «не ждали» и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если «брошенный» ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные - полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок «домашний», то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

.Неблагополучная обстановка в семье

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой подразумеваются конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

.«Неправильное» поведение родителей.

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он «переносит» свой страх на других людей, предметы или ситуации. Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к «совершенству». Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни.

.«Страшные» сказки

Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. «Страшные» рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесполезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, - в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а для особо впечатлительных детей подбирать сказки, наименее травмирующие их психику, в которых нет жутких персонажей.

.Личный опыт ребёнка

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него несравнимо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже заторможенность в развитии.

.Ребёнок-одиночка, то есть, отсутствие общения со сверстниками. У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

Глава 3. Методы коррекции детских страхов у дошкольников

Коррекция представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи [16, с.166].

В настоящее время термин "психологическая коррекция" достаточно широко и активно используется в практике работы, как школы, так и дошкольных учреждений. А между тем, возникнув в дефектологии, он применялся первоначально в отношении лишь аномального развития. Расширение сферы приложения данного понятия ряд ученых связывает с развитием прикладной детской психологии, с новыми социальными задачами по отношению к подрастающему поколению.

Все чаще диагностико - коррегирующую функцию относят к числу существенных, первостепенных в деятельности современного, личностно ориентированного педагога. Эту функцию воспитатель реализовывает в работе с нормально развивающимися детьми (коррекцией аномального развития занимаются патопсихологии, дефектологи, врачи).

Д.Б. Эльконин подразделял коррекцию в зависимости от характера диагностики и направленности на следующие формы, такие как симптоматическую и каузальную. Первая направлена непосредственно на устранение симптомов отклонения в развитии, вторая - на ликвидацию причин и источников этих отклонений. В работе педагога и практического психолога используются обе формы коррекционной деятельности. И все же очевиден приоритет, особенно в дошкольном периоде, каузальной коррекции, когда основные коррекционные действия концентрируются на действительных источниках, порождающих отклонения. Важно иметь в виду, что внешне одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно различные природу, причины, структуру. Поэтому, если мы хотим добиться успеха в коррекционной деятельности, будем исходить из психологической структуры нарушений и их генезиса.

Предметом коррекции чаще всего выступают умственное развитие, эмоционально-личностная сфера, невротические состояния и неврозы ребенка, межличностные взаимодействия. Различными могут быть формы организации коррекционной работы - лекционно-просветительная, консультативно-рекомендационная, собственно коррекционная (групповая, индивидуальная).

Успех в коррекционной деятельности в значительной степени определяется тем, какие положения, принципы положены в основу ее. К таковым относят, прежде всего, принцип единства диагностики и коррекции, согласно Д.Б. Эльконин, и И.В. Дубровина и др., принцип "нормативности" развития, принцип коррекции "сверху вниз", принцип системности развития, деятельностный принцип коррекции, принцип активного вовлечения в коррекционную работу родителей и других, значимых для ребенка лиц, так полагают учёные Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс [22, с.169].

Таков, в частности, и принцип коррекции "сверху вниз", выдвинутый Л.С. Выготским. Он раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания педагога, опирающегося на данный принцип, - "завтрашний день развития" ребенка, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание "зоны ближайшего развития" воспитанников.

Если целью коррекции "снизу вверх" являются упражнения и закрепление уже достигнутого ребенком, то коррекция по принципу "сверху вниз" носит опережающий характер и строится как психолого-педагогическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований [11, с.342].

Выделим и деятельностный принцип коррекции, который определяет сам предмет приложения коррекционных действий, выбор средств и способов достижения цели. Согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки ребенка в различных сферах предметной деятельности и межличностных взаимодействий, в конечном счете - социальной ситуации развития. Сама же коррекционная работа должна строиться не как простая тренировка навыков и умений (предметных, коммуникативных и др.), а как целостная осмысленная деятельность ребенка, естественно, органически вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений [11, с.343].

Особенно широко в коррекционной работе используется ведущая деятельность детей. В дошкольном возрасте - это игра в различных ее разновидностях (сюжетная, дидактическая, подвижная, игра-драматизация, режиссерская). Ее успешно применяют как для коррекции личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, так и для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов общения. Игра безоговорочно признана универсальной формой коррекции в дошкольном периоде. Опора на игровые, значимые для дошкольника мотивы в коррекционных занятиях делает их особо привлекательными и способствует успеху в коррекции.

Важное место в коррекционной работе отводится художественной деятельности. Основные направления коррекционных воздействий средствами искусства:

)увлекающие занятия;

)самораскрытие в творчестве.

Широко применяются в коррекционной работе с дошкольниками и занятия физической культурой. В конце дошкольного возраста в этих целях могут быть использованы и зарождающиеся новые виды деятельности - учебная и трудовая.

Компоненты готовности к коррекционной работе: теоретическая (знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции и т. д.); практическая (владение методами и методиками коррекции); личностная (психологическая проработанность у взрослого собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у ребенка).

Коррекция посредством рисования[21, с.42]. Рисование - творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования. Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Как для выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. К сожалению, некоторые родители считают игру и рисование несерьезным делом и односторонне заменяют их чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями. Фактически же нужно то и другое. Детям с художественными задатками, эмоциональным и впечатлительным, как раз и подверженным страхам, нужно больше игр и рисования. У детей более рациональных, склонных к аналитическому, абстрактному мышлению, возрастает удельный вес интеллектуально - рассудочных занятий, включая компьютерные игры и шахматы. Но даже и при так называемой левополушарной ориентации необходимы как можно большее разнообразие в играх и рисование для расширения творческого диапазона и мира воображения ребенка.

Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 10 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. В большинстве случаев к началу подросткового возраста способность к спонтанному изобразительному творчеству постепенно ослабевает. Уже сознательно ищется правильная форма, композиция, появляются сомнения в достоверности рисунка, натурализм в изображении предметов. Подростки даже стесняются своего умения рисовать так, как им хочется, опасаясь выглядеть неловкими и смешными в представлении окружающих, и тем самым лишаются естественного способа выражения своих чувств и желаний.

Коррекция посредством иглотерапии [6, с.115]. В отечественной современной психологии одним из средств коррекции детских страхов является игротерапия. По мнению А.Я. Варга, игровая терапия - нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на мир снизу вверх, но в мире фантазий и образов является повелителем. Г.Л. Лэндрет сравнивал по значимости речь для взрослого и игру для ребенка, для дошкольника игра является естественной потребностью, выступающей условием гармоничного развития личности.

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 [20, с.17]. 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 напряжённостью 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 [18, с.88]. 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. Тащевой и С.В. Гридневой по психологической коррекции страхов у дошкольников.

Коррекция посредством улучшения детско-родительских отношений [53, с.125]. «Проблемные», «трудные», «непослушные» дети, так же как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные», - 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 семьёй 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 [16, с.202]. Остановимся еще на одном интересном методе коррекции. Оригинальным методом психотерапии детей является драматическая психоэлевация. 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.

В некоторых аспектах драматическая психоэлевация имеет сходство с театрализованными методиками типа психодрамы Якоба Морено [53, с.126].

Главное отличие методики драматической психоэлевации состоит в преимущественной опоре на сознание и сверхсознание. В процессе работы авторы стремятся актуализировать желание ребенка справиться со своей патологической доминантой, «подняться над ней» (психоэлевация - от лат. Elevare - поднимать, возвышать). Также отличием является то, что метод драматической психоэлевации основное внимание уделяет особенностям данной конкретной личности, не справляющейся с какой-либо ситуацией.

Тактикой работы эта методика кардинально отличается от других психотерапевтических методик. В нескольких словах ее можно описать следующим образом: патологическая доминанта > недостаток > достоинство.

Исключительное значение в данном методе придается метафорической форме театральных этюдов, так как эта форма является наиболее эффективной и наименее травмирующей в работе с детьми. Наиболее сильный терапевтический эффект достигается путем взаимосочетания трех компонентов этого метода: воображаемой ситуации, адекватно заданной темы и присутствия в качестве персонажей вполне реальных людей, прежде всего, самого ребенка и его близких.

Основным инструментом работы по данной методике являются атрибуты кукольного театра: ширма, тряпичные куклы, маски. Они способствуют самораскрытию маленьких актеров, «высвечиванию» патологических черт личности, определению патологической доминанты, то есть выполняют и диагностическую функцию.

Авторы акцентируют внимание на том, что сам по себе театральный антураж и, в частности, куклы не несут лечебного воздействия. Они лишь способствуют тому, чтобы ребенок получил возможность осознать свою проблему и решить ее без психического ущерба для себя. С нашей точки зрения, драматическая психоэлевация - интегрированный метод коррекционного воздействия, одной из составляющих которого является сказкотерапия: в сказкотерапии и в методе драматической психоэлевации особое внимание уделяется подготовке к спектаклю, изготовлению детьми кукол под руководством взрослых. Воплощая свои замыслы в жизнь, концентрируя внимание на деталях, характеризующих персонаж, ребенок приобретает возможность непосредственно увидеть результат своего творчества. Кроме того, самостоятельное изготовление кукол способствует развитию моторики, а также способности планировать свои действия и ориентироваться на конкретный результат.

Эда Ле Шан отмечает в своей книге «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума»: Родители часто не хотят признавать детские страхи, потому что боятся их закрепить и даже способствовать рождению новых. Это беспокойство можно понять, но нельзя признать его оправданным. Если допустить, что чувство страха существует и проявить настоящее сочувствие, то это будет лучший способ помочь ему исчезнуть. За все годы моей работы с родителями и детьми я не помню ни одного случая, когда сочувствие и понимание усилили бы детские страхи . [29, с.128]

. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка

Если ребенок постоянно угнетен, испытывает отрицательные эмоции, то основная задача - научить ребенка испытывать положительные эмоции. Это может быть достигнуто разнообразными игровыми методами. Если ребенок отстал в развитии игровой деятельности, не способен заниматься этим со сверстниками, то необходимо играть с ним доступными ему способами, т.е. так, как он сам хочет.

. Разыгрывание ситуации взаимодействия с предметом страха в игре.

Этот метод является специфичным для коррекции эмоциональных нарушений, связанных с нарушением личностного развития. Разыгрывание страха в игре помогает не только изменить личностные отношения, но и отреагировать остаточное напряжение от стрессового воздействия, которое и порождает явление неадекватного страха и обычных, не экстремальных ситуациях. Для игры надо подобрать игрушки, которые похожи на тот предмет, которого ребенок боится (собаку, «страшилище» и пр.) и поиграть в «страх», разыграть сюжет, в котором ребенок может «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. Более подробно эта процедура будет изложена ниже в связи с нарушениями личностного развития.

. Эмоциональное переключение

Уговоры родителей ребенка не пугаться в большинстве случаев не помогают, но отношение взрослого к объекту страха может быть воспринято ребенком через его отношение к этому взрослому, по механизму эмоционального переключения. Так, взрослый человек может случайно заразить ребенка каким-то страхом (например, крикнув при приближении к ребенку собаки). С помощью того же механизма переключения, возможно, добиться и обратного результата. Незначительность пугающего объекта можно подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом как бы отбросить, проигнорировать его. Например, если ребенок пугается ползущего жука: «Уходи, жук, не мешай, мы сейчас очень заняты», или если гудит водопроводная труба: «Погудит и перестанет, ерунда». При этом важен не смысл, а интонация, с которой произносятся эти слова, заражая ребенка уверенностью и спокойствием.

. Подражание и заражение

Ребенок подражает взрослому не только в поведение, но и заражает его оценками. Если взрослый человек о чем-то говорит со страхом в голосе, то это эмоциональное состояние передается ребенку, и он также начинает чего-либо бояться. Поэтому из окружения ребенка должны быть удалены тревожные, истеричные люди либо они должны заняться состоянием своей психики. Подобно тому, как бессмысленно лечить ребенка от болезни, если дома находится взрослый больной, так невозможно помочь ребенку, если существуют какие-либо факторы, которые способствуют рецидиву.

. Эмоциональные качели

Простейшим примером эмоциональных качелей, по словам В.В. Лебединского (1990), является подбрасывание ребенка на руках: ребенок то летит без всякой опоры и ощущает себя в опасном положении, то опускается на руки взрослого, которые для него являются символом защиты. Секундное ощущение опасности не будет неприятно ребенку, он обычно смеётся при таких «упражнениях». Подобные «качели» можно совершить и с собакой; иногда ребенок спонтанно приходит к такой возможности: он то прячется за взрослого; то выглядывает, смотрит на собаку и, может быть, даже дразнит её. С темнотой ребенок может также «играть», то забегая в темную комнату, то выбегая из нее на свет. Качели можно проводить практически с любым видом страха, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения. Если же ребенок не хочет «эмоциональных качелей», то не стоит от них отказываться совсем, так как это нежелание обусловлено не непостоянными характеристиками психики, а кратковременным состоянием, поэтому надо дождаться, лишь более благоприятного самочувствия ребенка.

. Эмоциональный конфликт

Поскольку страх - эмоциональное явление, то «вытормозить» его можно более сильной эмоцией. Например, если ребенок любит куклу, то ей можно прописать роль защитника («пока кукла здесь сидит, тебя никто не тронет, она никого к тебе не пропустит»).

Уговоры «не бояться» почти никогда не приводят к положительному результату. Воздействие на ребенка должно быть направлено не на его разум, так, как страх - иррациональное явление, а происходит опосредованно: либо через создание ситуации, в которой возможно овладение объектом страха, либо через формирование дополнительных эмоциональных отношений (например, как в случае с куклой), которые устранят страх.

. Деятельностная терапия

Помимо указанных процедур, необходимо занимать ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Психика предназначена для активности. Всем известно мучительное состояние бездействия, ожидания. Если ребенку нечем заняться, то он, либо изобретает какие-то, может быть, не совсем просоциальные занятия, игры, либо вновь и вновь возвращается к своим переживаниям, становящимся, таким образом, навязчивыми и постепенно обрастающими всё новыми образованиями, которые препятствуют появлению других переживаний.

Замена ничегонеделанья деятельностью - общая оздоровительная процедура для психики, значение ее велико как для помощи детям, так и взрослым, она применяется при лечении даже психически больных людей.

. Куклотерапия

Этот метод основан на процессах идентификации ребенка со смелым героем мультфильма или сказки. Если ребенок имеет любимый персонаж, то можно этим воспользоваться и рассказать ему («в лицах»), как этот персонаж попадает в «страшную историю», связанную с пугающим ребенка объектом, и справляться с нею. Если у ребенка есть любимая кукла, то она может быть использована для постановки небольшого спектакля, важно только, чтобы в действующих персонажах ребенок узнавал любимую игрушку и «страшилище».

В процессе рассказывания или демонстрации «страшной истории» не надо все время успокаивать ребенка, прерывая тем естественное течение переживаний. Необходимо добиться того, чтобы сказка захватила ребенка, и он сочувствовал бы основному герою (идентифицировался с ним). По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка должно возрастать (для этого сюжет надо построить по «нарастающей», с разрешением проблемы в конце), а, достигнув максимума, смениться бурными человеческими эмоциональными реакциями (плачем, смехом и пр.) и снятием напряжения. После завершения «спектакля» ребенок почувствует облегчение и, скорее всего, полностью освободиться от страха. Таким образом, главная задача здесь состоит в усилении напряжения, которое постоянно испытывает ребёнок, до такой степени, чтобы оно могло перейти в новую фазу - расслабление.

Помощь родителей

А. Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами - это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок - освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья (А. Спиваковская, СПб Т.2, 1999).

А. Фромм, Т. Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей». (А.Фромм, Екатеринбург, 1997)

**Рисование**

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения и даже гнева, но только не страха и печали. Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

На занятиях ребёнок должен рисовать самостоятельно, без помощи взрослых. Сам факт получения задания, организует деятельность ребёнка и мобилизует его на борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер - страх страха.

Решиться рисовать - это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объекта страха, уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Для преодоления детских страхов, мы использовали методику коррекции А.Л. Венгера «Уничтожение страха». Эту методику психолог применяет в присутствии кого-либо из родителей, который впоследствии будет при необходимости напоминать ребенку о показанном ему способе преодоления страха. Методика может проводиться с детьми дошкольного возраста (возрастных ограничений «сверху » она не имеет). Следует иметь в виду, что она мало эффективна в случае, когда страхи используются ребенком для привлечения к себе внимания взрослых (то есть в случае истероидной эксплуатации страхов). [8, с.108]

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов варьируется в соответствии с возрастом ребенка, его психическим складом, состоянием, отношением к заданию и т. п.

I этап составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать... Беседа ведется в спокойном непринужденном тоне. Если страхи выявляются по данным психологического обследования или по рассказам родных, а сам ребенок не признает у себя их наличия, то можно рассказать ему, что маленькие дети всегда чего-нибудь боятся, и спросить: «А чего боялся ты, когда был маленьким? » Далее работа будет проводиться со страхами, которые теперь уже якобы отсутствуют, но имелись когда-то. Полезность этой работы можно объяснить тем, что иногда становится страшно любому человеку, даже вполне взрослому, а поэтому полезно научиться справляться со страхом. В беседе с ребёнком, мы предлагали: «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» проводится обсуждение ощущений ребёнка.

II этап - проводится обсуждение ощущений ребёнка, обсуждение того, как можно изобразить (нарисовать) страх и последующее создание такого рисунка. Если страх не имеет определённого образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было, на что было бы похоже?». И тогда дошкольнику предлагаем нарисовать возникший у него образ страха. Для этого нужна бумага и набор цветных карандашей или фломастеров. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

Ребенок отказывается от деятельности, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим. Наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов:

а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного или персонажа по выбору ребенка (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми);

б) абстрактный рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми).

Рисунку может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх? Какой цвет ему больше подойдет?» и т. п. При продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», - с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черных чернил, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно. Дальше ребенок продолжает рисунок сам. Затем идёт обсуждение рисунка, в ходе которого ребёнку нужно сделать выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться». В зависимости от того, какой вариант выберет ребёнок, в том направлении, мы выбираем путь коррекции.

III этап - уничтожение рисунка. Прежде всего, нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (настоящий или имевшийся раньше, «когда он был маленьким»), и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. И значит, теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог проводит косвенное внушение, эмоционально комментируя его действия: «Вот так, рви на мелкие кусочки, чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче - чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Вот так! Чтобы от страха совсем ничего не осталось!» и т. п. Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании рисунка может принять участие психолог или родитель («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался!»).

После того, как рисунок разорван, психолог собирает обрывки, подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергичным жестом выбрасывает их («Вот так, чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это проделывается эмоционально, серьезно и сосредоточенно.

IV этап - рациональное объяснение ребенку смысла показанного ему приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Значит, если ему снова станет страшно, то он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его, как он это сделал только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок, достаточно только представить себе, как ты это делаешь. Рационалистичным детям (особенно подросткам) полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это техника, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап (необязательный) - релаксация, сопровождаемая внушением в бодрствующем или дремотном состоянии. Внушение включает две основные темы, повторяемые несколько раз с разными вариациями: страх преодолен и больше не вернется. Теперь ребенок ничего не будет бояться, будет спокойно спать. Ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает. Не следует смущаться тем, что эти темы противоречат друг другу. Дети подобных противоречий не замечают, особенно в состоянии релаксации, снижающем уровень контроля. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимет эффект коррекционной работы.

Если ребёнок выбрал позитивный метод решения проблемы и решил подружиться со страхом, то ему предлагаем нарисовать образ своего страха совсем нестрашным или даже смешным. [35, с.8]

**Фантазирование**

Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка мы просили закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагали побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Ребенок от имени страха рассказывает самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов следим за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

При сниженном настроении ребенка, субдепрессии применяли технику «Обогащение рисунка», относящуюся к арсеналу средств арттерапии. Она применима к детям, начиная с младшего дошкольного возраста и не имеет возрастных ограничений. Ее психокоррекционное действие основано на актуализации эмоциональных представлений, ассоциированных с разными цветами и цветовыми сочетаниями [8,с.70].

Ребенку предлагают нарисовать цветными карандашами то, что он захочет. По ходу рисования задаются вопросы, побуждающие его развивать сюжет рисунка, обогащать палитру используемых цветовых тонов. Если вопросы не помогают достигнуть этого результата, то даются прямые указания: «Давай рядом с домом нарисуем мальчика, который вышел погулять», «Давай сделаем одежду яркой, разноцветной» и т. п. Задача состоит в возможно более детализированном развертывании сюжета, повышении плотности и яркости цвета, выразительности цветовых сочетаний, использовании широкого разнообразия цветовых тонов, преимущественно тёплых - от красного до зелёного. На занятии с дошкольником, мы сочетали эту методику с сочинением истории (сказки), сюжет которой отталкивается от первого рисунка, а в дальнейшем иллюстрируется следующими детскими рисунками. Важно «обогащение рисунка» цветом, так как способствует стабилизации эмоционального фона у дошкольника.

На групповых занятиях применяли метод релаксации для снятия мышечного напряжения, игры на телесный контакт [24, с.78].

Все описанные выше методы применяли не в отдельности, а комплексно.

Причём искали подход индивидуально к каждому ребенку. На индивидуальных занятиях давали возможность выбора, что ребёнку больше по душе - рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Таким образом, мы искали путь для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

Улучшение детско - родительских отношений. Однако помощь ребенку без участия родителей чаще всего не приносит положительных результатов, 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею, поэтому крайне важно подключать к коррекции родителей (давать совместные домашние задания на дом).

За стремление преодолеть страх ребенка обязательно нужно отметить похвалой, поддержкой, наградой. Дети дорожат тем, что их усилия замечены, это сказывается на их поведении.

Психическое здоровье, эмоциональное благополучие - симптомы нормального детства. Вот почему тем, кто воспитывает детей, надо помнить: дети чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны, внушаемы, это необходимо учитывать и формировать веру ребенка в свои силы и возможности, оптимистический взгляд на все происходящее.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами - это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок - освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья [43, с.103].

А. Фромм, Т. Гордон отмечали, что для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми.

А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удается успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждает их, а понимаем.

Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только таким образом вам удастся воспитать не закомплексованного, уверенного в себе человека [54, с.20].

**Рекомендации для родителей**

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо. Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.

3.1 Обзор диагностических методик

детский страх коррекция фобия

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 [26, с.38].

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, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков [26, с.40].

В связи с этим остро встает вопрос ранней диагностики детских страхов и приобретает важное значение, ввиду их довольно широкого распространения среди детей.

В нашем исследовании мы использовали ряд психодиагностических методик, в частности методику выявления детских страхов А.И. Захарова и М.А. Панфиловой «Страхи в домиках», проективную методику 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, проективную методику изучения эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношений в семье «Рисунок семьи» В.К. Лосевой и Г.Т. Хоментаускаса, методика диагностики эмоционального состояния «Силуэт человека» Л. Лебедевой.

В исследовании участвовали дошкольники средней и подготовительной групп из муниципального дошкольного учреждения №3 г. Зеи. Выборка составила всего 60 человек, из них 40 детей и 20 родителей. Участвовало две группы детей по 20 человек, из которых 10 девочек и 10 мальчиков (как в средней, так и подготовительной группы.

Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой [34, с.10]. 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 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.

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:

)когда остаешься один;

)нападение бандитов;

) заболеть, заразиться;

)умереть;

) того, что умрут твои родители;

) каких-то людей;

) потерять маму или папу;

) того, что они тебя накажут;

) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ

) опоздать в детский сад, школу;

) перед тем, как заснуть;

) страшных снов;

)темноты;

)волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);

)машин, поездов, самолетов (страх транспорта);

) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);

) когда очень высоко (страх высоты);

) когда очень глубоко (страх глубины);

) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);

)воды;

)огня;

)пожара;

)войны;

)больших площадей;

) врачей (кроме зубных);

)крови;

)уколов;

)боли;

) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Проективную методику «Мои страхи» А.И. Захарова [18, с.67]. 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. Маховер 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 [25, с.8] диагностирует эмоциональное состояние ребёнка по цветовому выбору, согласно Максу Люшеру. Исследования Макса Люшера показали, что четырем цветам соответствуют четыре типа ощущения себя [40, с.9]. 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 (а 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 па 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. Хоментаускаса 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. Хометаускас 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. [30, с.]

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, а 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 ребенку, и даёт возможность увидеть, характерны ли для поведения дошкольника следующие признаки, критерии определения тревожности у ребенка:

.Постоянно беспокойство.

.Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

.Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

.Раздражительность.

. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении [31, с.53].

Опросник Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко применяется с целью выявления тревожного ребенка в группе сверстников [31, с.54].

. Не может долго работать, не уставая.

. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

. Смущается чаще других.

. Часто говорит о напряженных ситуациях.

. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

. Руки у него обычно холодные и влажные.

. У него нередко бывает расстройство стула.

. Сильно потеет, когда волнуется.

. Не обладает хорошим аппетитом.

. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

. Пуглив, многое вызывает у него страх.

. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

. Часто не может сдержать слезы.

. Плохо переносит ожидание.

. Не любит браться за новое дело.

. Не уверен в себе, в своих силах.

. 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:

. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.

. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.

. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.

.Постоянный отказ идти в детский сад.

.Постоянный страх остаться одному.

. Постоянный страх засыпать одному.

. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.

. 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 [31, с.55].

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 в общении с другими детьми.

На подготовительном этапе было разработано планирование исследования по срокам, выдвинута гипотеза нашего исследования, проведён анализ научных, методических, литературных пособий и документов по проблематики детско-родительских отношений.

В программе исследования были сформулированы проблема и актуальность исследования, определены объект, предмет, цель и задачи данного исследования.

На основном этапе исследования проведена первичная диагностика в октябре 2006г., сбор, обработка и анализ полученных данных по методикам.

Для опроса и тестирования был подготовлен раздаточный и тестовый материал в виде опросников, бланков, рисунков домиков. Применялись следующие методы психолого-педагогического исследования: анализ литературных источников, продукты детского творчества, наблюдение, беседа, опрос, тестирование, математический анализ.

Заключение

Эмоциональное развитие ребенка - это богатство его чувств, их разнообразие. Дети радуются, плачут, испытывают страх, печаль, тревогу. Однако у разных детей различна глубина и интенсивность эмоций. Эти характеристики зависят от физиологических, психологических и социальных факторов.

В каждом возрасте наблюдаются так называемые нормативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают: дети из них «вырастают». Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, нарастая как снежный ком, мешают личностному развитию ребенка и создают для него адаптационные, невротические и другие проблемы.

Не случайно говорят: человек рождается дважды - первый раз физически и второй - духовно. Человеку необходимо расширять свои возможности.

Для ребенка главным препятствием развития возможностей и соответственно источником тревоги становится неодобрение его поведения взрослым. В результате вырастает психопатический асоциальный человек, плохо интегрирующийся в общество, враждебный ему.

Нестабильность нашей жизни, многочисленные социальные проблемы, издержки воспитания детей в семье и детском саду и целый ряд других факторов - вот причины появления у современных дошкольников невротических отклонений. Предупредить их формирование можно, используя комплекс продуманных социальных, психолого-педагогических и медицинских мероприятий, имеющих психопрофилактическую направленность и расширяющих диапазон воздействия воспитателя на эмоциональное развитие ребенка. Но, прежде всего, необходимо своевременно диагностировать отклонения в поведении ребенка, его склонность к беспокойству и страхам, отсутствие адекватной психологической защиты, неблагоприятно сказывающихся на самочувствии ребенка, создающих определенные трудности в его жизни.

На практике бывает нелегко четко, однозначно понять: страдает ребенок невротическими отклонениями или же поведенческие проблемы объясняются недостатками воспитания и особенностями характера. В тех детских садах, где есть психолог, проводится определенная психолого-диагностическая и психотерапевтическая работа, помогающая родителям и воспитателям не «наломать дров», не усугублять состояния ребенка, нуждающегося в помощи.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

. Страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка, с одной стороны, он может уберечь от необдуманных и рискованных поступков. С другой - положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности.

. Страхи неизбежно сопровождают развитие ребенка и появление различных эмоциональных нарушений, психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

. Профилактика страхов состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно. Существующие способы снижения и контроля страха основываются, прежде всего, на теории научения.

. Коррекция страхов осуществляется посредством игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, куклотерапии, психоэлевации, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений.

. Рисование используют в коррекционных целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

. Важность активной коррекционной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности ребёнка.

**Библиографический список**

1. Барташева Н. Не надо бояться Бармалея! // Дошкольное воспитание.- 1994.- №9.- с.66- 68.

. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка / Под ред. И.В. Дубровиной.- М.: АПН СССР, 1987.

. Божович Л.И. Избр. психол. труды. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна.- М.: АСТ, 1995.

. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.- М.: Педагогика, 1995.- 181с.

. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс.- СПб.: Питер, 2001.- 278с.

. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе // Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1998.- 152с.

. Вард И. Фобия. - М.: Проспект, 2002. - 78с.

. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика.- М.: Генезис, 2001.- 128с.

. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология развития человека.- М.: Академ. Проспект, 2004.- 224с.

. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью.- М.: «Феникс», 2006.- 106с.

. Выготский Л.С. Детская психология // Собр. Соч. - М., 1982. - т.4 - 336 с.

. Гозман Л.Я., Алёшина Ю.Е., Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Психологический журнал. - 1991. - №4 - с.84-92.

. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. - М.: УЦ «Перспектива», 2002. - 48 с.: ил.

. Гульянц Э.К., Гриднёва С.В., Тащеева А.И. Психологическая коррекция страха медицинских процедур у детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) с помощью куклотерапии // Современная семья: проблемы и перспективы - 1994. - 114 с.

. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Стёпина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004. - 160 с.

. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / Под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько.- Минск.: Университет, 1997. - 237с.

. Жигарькова О. Время тревожных детей // Психологическая газета.- 2001.- №11.- с.6-7.

. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Речь, 2005. - 320с.

. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание.- М.: Проспект, 1999.- 308с.

. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник. СПб.: Питер, 1996. - 116с.

. Капранова С. Путешествие с волшебной кисточкой. Ростов-на-Дону, 1997. - 66с.

. Котова Е. О профилактике детской тревожности // Ребёнок в детском саду.- 2003.- №5 .- с.34.

. Коренева Е.Н. Детские капризы.- Ярославль: Академия развития, 2001.- 75с.

. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие.- М.: Генезис, 2003.- 204с.

. Лебедева Л. Силуэт человека // Школьный психолог.- 2002.-№47.- с.8-9.

. Леви В.Л. Приручение страха. - М.: Метафора, 2006.- 192с.

. Лешли Дж. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. Пер. с англ. Книга для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1991.- 223с.

. Лешкова Т. Коробка со страхами // Дошкольное воспитание.- 2004.- №10.-с.30-32.

. Ле Шан Э., Когда ваш ребёнок сводит вас с ума. Пер. с англ.. - М.: Педагогика, 1990.- 272с.

. Лосева В.К. Рисуем семью: диагностика семейных отношений.- М.: АПО, 1995.

. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000.- 202с.

. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.

. Никифорова Л.А. Вкус и запах радости: цикл занятий по развитию эмоциональной сферы.- М.: Книголюб, 2005.- 48с.

. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- с.10-12.

. Панченко С.А. Мне страшно…Я боюсь // Школьный психолог.- 2002.- №14.- с.8-9.

. Райнпрехт Х. Воспитание без огорчений // Дошкольное воспитание.- 2001.- №4.- с.90-91.

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.- 384с.

. Романов А. Расстройство поведения и эмоций у детей в целом.- М.: изд-во «Плэйт», 2003.- 58с.

. Романова Е.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике.- М.: Дидакт, 1998.- 94с.

. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Сост. О.Ф. Дубровская.- М.: «Когито-Центр», 2001.- 63с.

. Семиотика страха. Сборник статей. - М.: Русский институт: Европа, 2005.- 456с.

. Снегирёва Т. Детские рисунки глазами психолога // Обруч.- 1996.- №5.- с.5-6.

. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов.- М.: ,1988.

. Степанова Е. Поиграем в «забавные страхи и смешные ужасы»? // Дошкольное воспитание.- 1997.- №5.- с.65-68.

. Степанова В.А. Проявление эмоциональности детей дошкольного возраста в рисунке // Психолог в детском саду.- 2003.- №4.- с.46-60.

. Ферс Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. - СПб.: Европейский дом, 2000. - 288с.

. Флэйк - Хобсон К., Робинсон Б.Е., Скин П. Развитие ребёнка и его отношений с окружающими.- М.: АСТ- Пресс, 1998.- 314с.

. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 480с.

. Фридстад М., Арнольд Дж. Ребёнок с эмоционально неустойчивым характером.- СПб.: Питер, 2004.- 272с.

. Хрестоматия по детской психологии / сост. Г.В. Бурменская.- М.: Институт практической психологии, 1996.- 264с.

. Шапиро А.З. Психолого-гуманистические проблемы позитивно-негативных внутрисемейных отношений // Вопросы психологии.- 1994.- №4.- с.45-46.

. Шванцара Л.Й. Развитие детских графических представлений. Диагностика психического развития.- Прага: мед. изд-во АВИЦЕНУМ, 1980.

. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога.- Ростов Н/Д: Феникс, 2003.- 384с.

. Шишова Т. Страхи - это серьёзно - М.: Издат. дом. «Искатель», 1997.- 94с.

. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. - СПб.: Валерии СПД, М.: ТЦ Сфера, 2002.- 112с.

. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» - М., «Просвещение», 1993;

. Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей» - Изд-во «Союз», СПб., 2000.

. Аллан Фромм «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации», Томас Гордон «Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности». - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД.,1997.

. Алла Спиваковская «Психотерапия: игра, детство, семья» Том 2 - ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2000.

. Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000.

. И.М. Марковская «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» - СПб: Изд-во «Речь», 2000.

. Захаров А.И. «Как помочь нашим детям избавиться от страха». С.-Петербург, Изд. «Гиппократ» 1995.

. Мышанова Н. «Страхи здоровых людей». Санкт-Петербург, Изд. комплект 1997г.