

# *СТРАХИ И КОРРЕКЦИЯ*



- навязчивые — достаточно простые и понятные (боязнь высоты, болезней, загрязнения);
- сверхценные — преувеличенные, дети уверены в опасениях, не делают попыток их преодолеть (темнота, одиночество, животные, разные «пугалки», придуманные взрослыми);
- бредовые — сопровождаются подозрительностью, настороженностью, ожидание в чьих-либо действиях угрозы (чужие люди, тени за окном, громкие звуки);
- ночные — беспокойный сон, кошмары, пробуждение с криками и плачем, утром ребёнок ничего или почти ничего не помнит;
- недифференцированные — бессодержательные, с переживанием неопределённой опасности, сопровождаются тахикардией, потливостью, болями в сердце, спазмами в животе.



## Тест «Страхи в домиках»

Ты боишься:

- когда остаёшься один;
- нападения;
- заболеть, заразиться;
- умереть;
- того, что умрут твои родители;
- каких-то детей;
- каких-то людей;
- мамы или папы;
- того, что они тебя накажут;
- Бабы-яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Чёрной руки, Пиковой Дамы — вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
- перед тем как заснуть;
- страшных снов (каких именно);
- темноты;
- волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- машин, поездов, самолётов (страхи транспорта);
- бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии) и др



# Перечисленные 30 страхов делятся на группы:

- связанные с медициной (боль, уколы, врачи);
- с причинением физического вреда (транспорт, война, стихии, резкие звуки);
- смерти;
- животных;
- сказочных персонажей:
- темноты и страшных снов;
- социальные (людей, одиночества, наказания);
- пространственные (высоты, замкнутого пространства, глубины)



ТАБЛИЦА: КОЛИЧЕСТВО СТРАХОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЁНКА

Возраст	Среднее число страхов	
	Мальчики	Девочки
3 года	9	7
4 года	7	9
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет дошкольники	9	12
7 лет школьники	6	9
8 лет	6	9
9 лет	7	10
10 лет	7	10
11 лет	8	11
12 лет	7	8
13 лет	8	9
14 лет	6	9
15 лет	6	7



- ситуационные — полученные на собственном опыте (злая собака, врач, сделавший больно);
- внушённые — часто результат опеки взрослых (будешь реветь — отдам чужому дяде, не лезь — упадёшь, разговоры при ребёнке о том, как всё плохо);
- фантазийные — как следствие прочитанных сказок, услышанных историй или просмотренных мультиков (боязнь темноты, теней, чудовищ под кроватью).



# Арт-терапия

- Арт-терапия — это эффективное лечение при помощи совместного с детьми творчества, где очень важен процесс. Она имеет разные варианты:

**-ИЗОТЕРАПИЯ** -Включает в себя любое рисование (красками, карандашами, мелом, пальцами), изображения на песке, лепку из пластилина или глины. Дети любят это делать, у них такой способ самовыражения и осмысления.

- **БИБЛИОТЕРАПИЯ И ИМАГОТЕРАПИЯ (ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ, ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ)**-Перевоплощения при помощи костюмов помогут ребёнку проассоциировать себя со смелым героем, который ничего не боится. Можно инсценировать рассказы, стихи, сказки. Вместе с ребёнком прочитайте или придумайте историю о страшном существе и предложите малышу закончить её смешно и весело.

- **ИГРОТЕРАПИЯ**-Игры с детьми являются профилактикой детских страхов, помогают выявить и скорректировать боязнь, помочь её преодолеть.

- **ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**- Играя в песочнице, дошкольник может при помощи формочек и фигурок воссоздать волнующую ситуацию и изменить её так, как бы ему хотелось. Кроме этого, песок «заземляет» отрицательные эмоции.

И ДР.

