

## Использование приемов арт – терапии для преодоления страхов

Страхи представляют собой негативные переживания, переносимые человеком. В норме они выполняют функцию самосохранения, помогая психике правильно функционировать и выстраивать поведение. В основном, большинство страхов являются нормальным явлением для определенных возрастных этапов и имеют временный характер.

Если правильно понимать причины детских страхов, то они благополучно забываются. Однако, в случае неправильного поведения родителей, незнания ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличия у них самих определенных страхов, или конфликтных отношений в семье, страхи у ребенка только усугубляются, закрепляются и приводят к нарушению его эмоционально-личностной сферы.

В зависимости от причины возникновения определенных страхов, выделяют биологические, общественные, моральные и разобщенные их виды. При этом проявления страхов могут быть однородными и не зависеть от причин их возникновения.

К основным причинам страха можно отнести какую-либо ситуацию или условие, являющуюся сигналом физической или психологической опасности. Исследователь К. Э. Изард, занимающийся вопросом причин детских страхов, разделил их на четыре класса:

- 1) внешние события и процессы;
- 2) влечения и потребности;
- 3) эмоции;
- 4) когнитивные процессы индивида.

Эмоцию страха люди могут переживать, находясь на любом возрастном этапе, которому присущи так называемые «возрастные страхи». Они могут возникать из-за различных условий. Например, наличие страхов у родных ребенка, которые обычно передаются детям неосознанно.

Однако есть **внушаемые страхи**, возникающие из-за запугивания родителями «злыми» персонажами из детских сказок (Леший, Баба Яга, Гуси-Лебеди и т. д.):

- Страхи, возникающие из-за тревожности родителей в обращении с ребёнком.
- Страхи, возникающие из-за избыточного предохранения от опасности ребенка.
- Страхи, возникающие из-за большого количества запретов.
- Страхи, возникающие из-за многочисленных нереализуемых угроз со стороны взрослых.
- Страхи, возникающие из-за психологической травмы (испуг, шок).
- Страхи, возникающие из-за испытываемой матерью нервно-психической перегрузки, вследствие вынужденной подмены семейных ролей.
- Страхи, возникающие из-за конфликтных ситуаций в семье и т.д.

Существенную роль, в основном, у мальчиков играют страхи перед засыпанием, что связано у них с кошмарными сновидениями. У детей с 3 до 5 лет часто отмечаются страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Кроме того, персонажи Волка и Бабы Яги выходят из сна, населяя днем воображение эмоционально чувствительного и впечатлительного ребенка. А.И. Захаров отмечает, что у ребенка в возрасте 6-7 лет на первый план выступает страх смерти, а у детей 7-11 лет – страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Классификация детских страхов А. И. Захарова основана на наличии предмета страха, особенностях его протекания, продолжительности, силы и причины возникновения, он выделяет:

1. Навязчивые страхи, которые ребенок испытывает в конкретных ситуациях. Ребенок может ощущать страх обстоятельств, которые могут повлечь за собой трагичные последствия. К данной категории относится страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.
2. Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, при которой невозможно найти причину их появления. Они могут указывать на серьезные отклонения в психике ребенка. Это может быть страх ребенка играть с какой-то игрушкой или надевать какую-то одежду. Однако, в норме, ребенок может бояться надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации.
3. Сверхценные страхи являются самыми распространенными. Они могут быть связаны с некоторыми «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией ребенка, что подтверждается психологами в 90% случаев. Ребенок как бы «зацикливается» на страхах, которые могут быть привязаны к какой-либо жизненной ситуации, не может «вытащить» их из своей фантазии. Затем страхи становятся настолько значимыми, что ребенок только о них и думает. Это страх темноты, страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Исследователь Е. А. Медведева считает, что наиболее эффективным методом психологической коррекции детских страхов является **арт-терапия**. Она представляет собой слияние нескольких областей научного знания, затрагивающих искусство, медицину и психологию. В лечебной и психокоррекционной практике арт-терапия определяется как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений ребенка осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии. Арт-терапия позволяет достичь терапевтического и коррекционного воздействия искусства и проявляется в перестройке психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения.

**Арт-терапия позволяет достичь таких конкретных целей, как:**

- Обеспечение социально приемлемого выхода агрессивности и другим негативным чувствам.

- Облегчение процесса коррекции, посредством выражения неосознаваемых внутренних конфликтов и переживаний с помощью зрительных образов.
- Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.
- Получение материала для интерпретации и диагностических заключений.
- Проработка мыслей и чувств, которые клиент привык подавлять.
- Невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.
- Налаживание отношений между психологом и ребенком.
- Развитие чувства внутреннего контроля.
- Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

Арт-терапия включает в себя несколько направлений:

- Изотерапия – коррекция эмоциональных отклонений средствами изобразительного искусства (рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство и т.д).
- Библиотерапия – психологическая коррекция чтением.
- Имаготерапия – психологическое воздействие с помощью образа, театрализации.
- Кинезитерапия (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика) – психологическое воздействие с помощью движений.
- Вокалотерапия – коррекционное воздействие посредством пения.
- Музыкотерапия – воздействие через восприятие музыки.
- Игротерапия – коррекция поведения детей.

**Игротерапия** – одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие. Методика игротерапии охватывает выполнение группой лиц или отдельным человеком специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют вербальное и неречевое общение, проживание через игру ситуационных задач.

Цель игровой терапии: оказание целительного воздействия на лиц разных возрастных категорий, которые страдают эмоциональными расстройствами, страхами, неврозами различной этиологии и др. В основе методики лежит признание важным фактором личностное развитие игры.

### **Показания к применению и эффективность игротерапии.**

В процессе игры дети всегда в хорошем настроении, открыты к взаимодействию и не расценивают такое времяпрепровождение, как что – то неприятное. Однако, с психологической точки зрения, игротерапия может помочь в следующих ситуациях:

- Замкнутость и необщительность.
- Наличие скрытых и навязчивых фобий.
- Непослушание или сверхпослушание.
- Вредные привычки.
- Налаживание взаимоотношений (с родителями, родственниками).

- Агрессивное поведение.
- Нанесение себе увечий (выдергивание волос, ресниц, кусание губ, рук и т.д.).
- Стрессовые ситуации.
- Проблемы с чтением, а также с успеваемостью в целом.

### **Разные игры – для разных целей.**

Нет одной универсальной игры, которая бы позволила избавиться от детских проблем. Выбор игры зависит от источника расстройства и его глубины. Необходимо соблюдать несколько условий, чтобы игра была успешной:

1. Такое времяпрепровождение должно быть интересно не только ребенку, но и взрослому. Дети всегда чувствуют неискренность. И если они будут знать, что родители играют с ними потому что надо, а не потому, что хочется, то весь терапевтический эффект может сойти на нет. Искреннее удовольствие всех участников – залог успеха.
2. Игра должна быть спонтанной. Для малышей это имеет особое значение. Если ребенок будет играть по какому – то расписанию, то для него это станет не развлечением, а работой.
3. Игра должна быть добровольной.

### **Игры для улучшения психологического самочувствия**

Дети чувствуют себя спокойно, когда знают, что они кому – то нужны и интересны. Лучше всего это показать через следующие общеизвестные игры: жмурки, пятнашки, прятки, полоса препятствий.

### **Игры, помогающие в коррекции агрессии.**

Детям, которые проявляют агрессию, важно показать на контрасте, что существует и другая модель поведения, а также, что любой спор должен закончиться на позитивной ноте. В такие игры можно играть с двух лет: войнушка, кошки.

### **Игры, направленные на снятие напряжения и расслабление.**

Главной целью устранения этих параметров является смена мозговой деятельности и физическое успокоение: море волнуется раз, кукла.

### **Игры, помогающие в коррекции страхов.**

Если ребенка беспокоят внутренние переживания и страхи, важно показать ему, что в любой ситуации можно найти выход и спастись: кошки – мышки, привидение.

Неоткорректированные переживания страхов оказывают влияние на дальнейшую жизнь человека. Детские страхи многообразны и по видам, и по характеру. Коррекция детских страхов может осуществляться с помощью применения различных средств арт-терапии.

## Список литературы

1. Арефьева Т. Преодоление страхов у детей. М., 2005.
2. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2005. – 448 с.
3. Иванцова Д. А. Как избавиться от страхов и начать радоваться жизни за неделю. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 128 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 512с.
5. Татаринцева А. Детские страхи.- Спб.: Речь, 2007.