

Коррекция страхов детей дошкольного возраста с помощью сказок

Педагог-психолог
ГБОУ «Центр «Дар»
Белозерова Д.Ю.

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

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. В связи с этим, наиболее актуальной для практической психологии и педагогики, является задача поиска наиболее эффективных путей выявления и преодоления психического неблагополучия ребёнка.

Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

Следует поговорить с ребенком о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним.

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 ребёнок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать произвольного внушения страхов.

Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребёнка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка. Попробовать

переубедить ребёнка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с ним своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Сочинить вместе с ребёнком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Нарисовать страх – это самый распространённый и действенный метод борьбы с ним. После того как ребёнок нарисует, следует разорвать лист с рисунком и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его разорвали и он больше никогда не побеспокоит его. Делать все это необходимо вместе с ребёнком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он храбрый.

Источники психотерапевтических сказок

Из источника: "Лабиринт души: Терапевтические сказки". Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.

На маленькой полянке

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя "белой вороной". Зажатость, скованность.

Ключевая фраза: "Я не такой, как все".

«Сказка про ежика Витю»

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: "Я плохой. Со мной никто не будет дружить!"

Сказка про Енота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Трудности общения со сверстниками. Страх общения. Неумение устанавливать контакты. Зажатость. Скованность.

Ключевая фраза: "Я не знаю, как подружиться"

Сказка о песике по имени Тобик

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с рождением младшей сестры (брата). Переживания, связанные с трудностью принятия роли старшего.

Сказка о подсолнечном семечке

Возраст: 3-5 лет.

Направленность: Тревога и беспокойство, связанные с отрывом от матери и вхождением в детский коллектив (детский сад). Страх самостоятельности, общая боязливость.

Ключевая фраза: "Не уходи. Я боюсь!"

Маленький Котенок

Возраст: 5-12 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущение себя "белой вороной".

Ключевая фраза: "Я не такой, как они".

На маленькой полянке

Возраст: 5-10 лет.

Направленность: Низкая самооценка. Чувство неполноценности. Ощущение себя "белой вороной". Зжатость, скованность.

Ключевая фраза: "Я не такой, как все".

Мальчик Сережа

Возраст: 5-11 лет.

Направленность: Конфликты с младшей сестрой (братом). Ревность и обида, вызванные рождением второго (младшего) ребенка.

Ключевая фраза: "Мама и папа больше меня не любят"

Сказка о непоседливой Обезьянке

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Неусидчивость. Трудности концентрации и сосредоточения. Гиперактивность.

Ключевая фраза: "Я не могу усидеть на месте"

Сказка о Зайчике, который обиделся на свою маму

Возраст: 4-9 лет.

Направленность: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Неадекватная реакция на наказание и неодобрение.

Ключевая фраза: "Мама меня совсем не любит! Если бы она меня любила, то не стала бы наказывать"

Мышонок и темнота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: "Мне страшно!"

Список литературы

1. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через сказку / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2007. - 144с.
2. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. /А.И. Захаров.– СПб., 2007. – 448 с.
3. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров. – М.: Педагогика, 2006. – 109 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: Речь, 2006. – 170 с.
5. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок / И.Е. Кулинцова. - СПб.: Речь, Сфера, 2008. – 167 с.
6. "Лабиринт души: Терапевтические сказки". Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.