

Психодиагностическое сопровождение личностного развития обучающихся

**Коррекционно-развивающие занятия,
направленные на снижение страхов
у детей-дошкольников**

Гаранина Н.С.,
педагог-психолог МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 384»
г.о. Самара

«Страхотерапия», или работа со страхами имеет целью обучение ребёнка умению не бояться страха, научение его контролю над этим чувством. Страх присущ человеческой природе, полностью от него нельзя избавиться, но можно с ним совладать.

В процессе коррекционно-развивающих занятий дети учатся контролировать телесные (мышечные) и эмоциональные проявления страха. Страх становится более осознаваемым, узнаваемым, понятным, разложимым на составные части, а значит, и подконтрольным самому ребёнку. Дошкольник, научившийся не бояться, становится более уверенным в себе, совершенствуются его социально-коммуникативные навыки, более полно и естественно раскрываются его способности, он становится более успешным в целом.

Терапевтические методы и техники, применявшиеся в работе со страхами:

1. Телесно-ориентированная терапия (ТОТ)

ТОТ в «страхотерапии» позволяет ребёнку довести эмоции до накала (в безопасной, смоделированной пугающей ситуации), а потом – катарсис, разрядка, выброс эмоций всем телом: в крике, в движении, в смехе, а главное, всем вместе! Ведь вместе не так страшно, как одному.

На наших коррекционных занятиях используется специальный атрибут «Одеяло Покоя». Это большое байковое одеяло с узорами и кистями по краям. Под это волшебное одеяло дети все вместе прячутся и затаиваются, становясь «невидимыми» для ночных страхов; когда условная ночь проходит, они с криком выскакивают из-под него, приветствуя день и Солнце, разгоняющее страхи.

В качестве дополнения к ТОТ хорошо подходят элементы дыхательной гимнастики: размеренное дыхание, успокаивающее дыхание, дыхание с небольшой задержкой (как игра «дышите-не дышите»), надувание воображаемых шаров.

ТОТ и контролируемое дыхание помогают ребёнку лучше чувствовать своё тело, его реакции на эмоционально значимые ситуации. А это повышает уровень произвольности поведения и является основой для саморегуляции.

2. Сказкотерапия

Сказкотерапия помогает ребёнку перенести услышанный в сказочной истории целебный опыт в свою реальность, ненавязчиво, исподволь. На наших занятиях используется авторская сказка «Волшебный прутик» с атрибутом (тем самым «волшебным» прутиком), которым прогоняется страх темноты и неизвестности. После сказки вместе с детьми обсуждаем и рассуждаем, что и как помогло герою сказки одолеть страх и т.п. Можно подобрать классические сказки соответствующей направленности, художественно прочитать их, или разыграть как инсценировку или в кукольном театре, а потом также обсудить с детьми.

В такой работе дети имеют возможность примерить на себя разные по экспрессии и эмоциональной окраске роли: и персонаж-добрый помощник, и главный герой и злодей. Это помогает детям лучше чувствовать свои эмоции и понимать, как и от чего они могут измениться.

3.Арт-терапия

Рисунок помогает выразить то, что не всегда удаётся обозначить словом: впечатляющий образ и цвет одного детского рисунка зачастую скажут больше, чем множество слов. На наших занятиях мы беседуем с воспитанниками о том, чего боятся дети, а после обсуждения ребята рисуют пугающие их объекты и образы, страшные сны, приснившиеся им. После того как нарисуют, сминают или рвут эти картинки, тем самым словно бы физически уничтожая то, что их пугает.

Некоторые дети просят порисовать ещё несколько раз, говоря «я ещё немножечко боюсь». Рисуем столько раз, сколько необходимо ребёнку чтобы обрести спокойствие. Этот повторяющийся ритуал помогает ребёнку ощутить, что его страх ему послушен: вот он уменьшается (сминаемый рисунок), вот он физически отдаляется от ребёнка (смятая бумажка выбрасывается в корзину), вот он исчезает (корзина выносится вон).

4. Мульт-терапия

На наших занятиях мы периодически смотрим мультфильмы соответствующей тематики, такие как: «Ахи-страхи», «Легко ли быть храбрым», «Ничуть не страшно». Потом обсуждаем. Ребята с удовольствием комментируют ход сюжета мультфильма, задаются вопросами типа: «А куда днём деваются страхи?», сами же выдвигают версии. Дети любят смешные места в таких мультиках, так как смех – хороший способ свести страх к минимуму.

Описанный выше комплекс коррекционно-развивающих занятий проводился с детьми старшего дошкольного возраста, с октября по апрель, с периодичностью раз в неделю.

В ходе «страхотерапии» проводились родительские собрания, нацеленные на просвещение родительских масс по данной тематике. Родители проявили интерес к теме, к тому, как им дома поддержать это начинание своими силами.

По наблюдениям за процессом «страхотерапии», все дети с удовольствием принимали участие в занятиях, придумывали и обогащали ритуалы, планировали следующие встречи, рассказывали дома родителям и хвалились, что становятся смелыми.

Показателем эффективности «страхотерапии» можно считать более уверенное поведение детей в целом: они чаще контактируют, причём, сами иницируют контакт; меняется даже голос (говорят громче и больше);

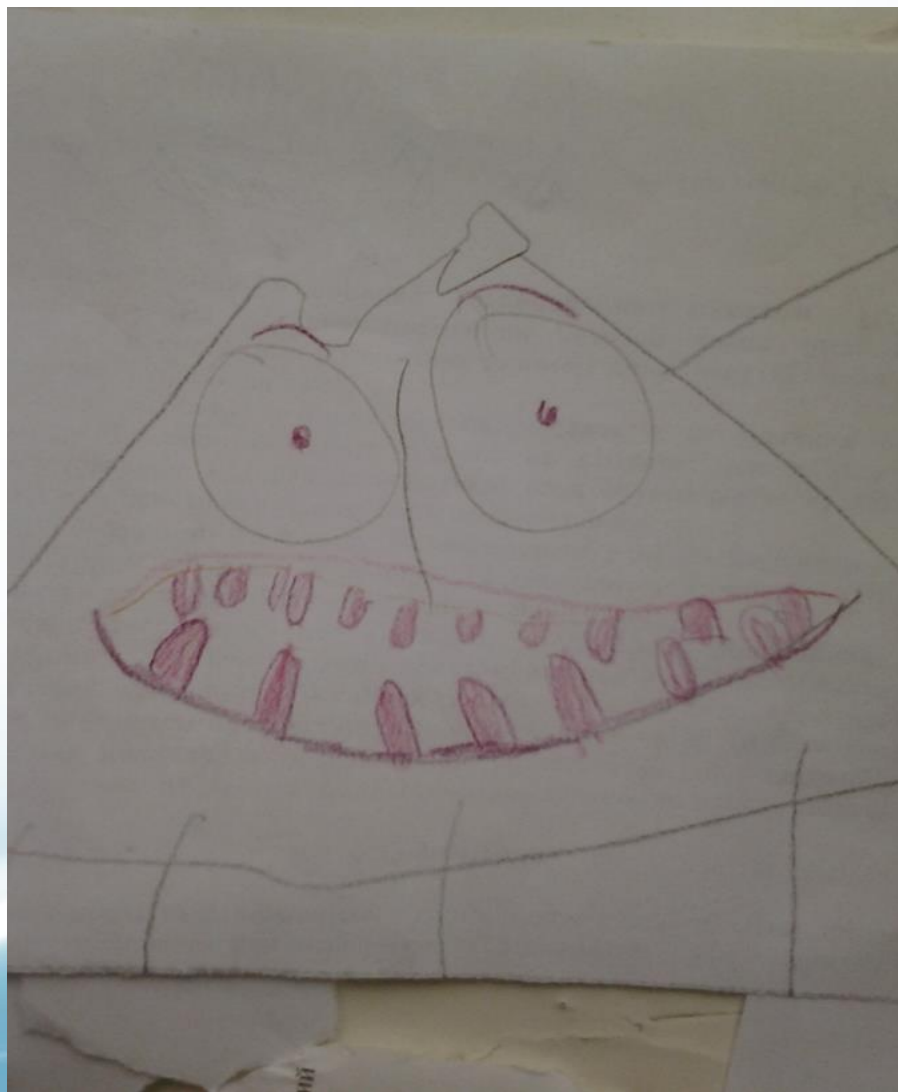
Чаще стали улыбаться и смеяться; они могут говорить о том, что их пугает, обсуждать эту тему (например, « когда я ещё был маленьким и боялся...»), смеяться над страхом.

Преодоление ребёнком страхов и связанных с ними неприятными соматическими состояниями и является показателем положительной динамики личностного развития. У детей растёт эмоциональная стабильность, уверенность в своих силах, произвольность поведения, снижается тревожность и мышечная зажатость. А это, в свою очередь, является показателем практической ценности проводимых коррекционно-развивающих занятий по снижению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста.

Рисунки детей



Рисунки детей



Изменение эмоционального состояния детей в сторону улучшения особенно заметно в арт-терапии.

Положительная динамика выражается в том, что пугающие образы рисуются более светлыми, раскрашиваются яркими цветами, а не заштриховываются как в начале коррекционных занятий. Очертания и формы пугающих объектов становятся менее угловатыми и агрессивными, дети чаще начинают использовать более округлые формы и плавные линии.

Пример 1. Лера, 4 г. 7 мес.

(А - в начале коррекционных занятий; В- к концу занятий)



Пример 2. Максим, 5 л.

(А- в начале коррекционных занятий; В-к концу занятий)

