

## К вопросу о коррекции детских страхов

*В статье рассматриваются методы работы с детскими страхами: арт-терапия, игротерапия, куклотерапия, сказкотерапия. Делается вывод о необходимости разработки и апробации коррекционно-развивающей программы для работы с детскими страхами, с включением в нее детских видов деятельности, которые способствуют амплификации и интенсификации развития, полноценному проживанию ребенком возрастного этапа, что будет способствовать снижению количества страхов за счет повышения эмоциональных ресурсов.*

*Детские страхи, методы психологической коррекции, арт-терапия, игротерапия, куклотерапия, сказкотерапия.*

N.M.Epanchintseva,  
Shadrinsk

## On the correction of children's fears

*His article discusses how to work with children's fears : art therapy , igroterapiya , kukloterapiya , skazkoterapiya . Conclusion about the necessity of development and testing of correctional and development programs to work with children's fears, with the inclusion of children's activities that contribute to the amplification and intensification of development , the full living child age stage , which will help reduce the amount of fear by improving emotional resources.*

**Keywords:** *child fears, methods of psychological correction, art therapy , igroterapiya , kukloterapiya , skazkoterapiya.*

Существует несколько точек зрения на природу страхов. По мнению Г.Рибо [1], детские страхи носят инстинктивный характер. Он объясняет ранние детские страхи травмой, полученной ребенком при рождении. Страх является инстинктом самосохранения в его оборонительной форме и не всегда передается по наследству.

А.А. Люблинская [1] считает, что страхи проявляются на протяжении жизни ребенка и зависят от особенностей его индивидуального опыта и воспитания. По мнению автора, чувство страха определяется приобретенным результатом личного опыта ребенка, возникающим как условный рефлекс на раздражитель, получивший отрицательное подкрепление. (Поцарапала кошка – испытывает страх ко всем животным).

В теории дифференциальных эмоций К. Изарда страх – базовая эмоция, которая является « врожденным эмоциональным процессом с генетически заданным физиологическим компонентом, строго определенным мимическим проявлением и конкретным субъективным переживанием [5].

По мнению А.С. Спиваковской, страх относится к специфическому острому эмоциональному состоянию. Это реакция, которая проявляется в опасной ситуации. Страх вызывается конкретной близкой опасностью, которая уже наступила [8].

Ученый А.И. Захаров считает, что страх – это «аффективное (эмоциональное, заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека» [3].

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер [3]. Однако, страхи, сохраняющиеся длительное время, служат признаком эмоционального неблагополучия, негативно влияют на психическое здоровье и развитие ребенка. В связи с этим возникает вопрос о необходимости комплексного подхода к решению проблемы психологической коррекции детских страхов. Накопленные знания в отечественной и зарубежной психологии уже сегодня позволяют в ряде случаев достаточно эффективно выявлять и корректировать страхи у детей-дошкольников. Вместе с тем, недостаточная разработка и использование знаний по психологической коррекции страхов у детей зачастую приводит к негативным последствиям.

Под «психологической коррекцией» понимается определенная форма психолого-педагогической деятельности, которая направлена на исправление особенностей психического развития, не соответствующих гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза, с учетом принятых в возрастной психологии системе критериев [7].

Проанализировав основные методы, направленные на работу с детскими страхами, в данной статье мы рассмотрим методы, которые считаются наиболее эффективными, поскольку являются привычной и любимой деятельностью ребенка. К методам коррекции можно отнести игротерапию, арт-терапию, куклотерапию и сказкотерапию.

Игровая деятельность имеет особое значение в психическом развитии ребенка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин). Сюжетно-ролевая игра – ведущий тип деятельности ребенка дошкольного возраста (Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев). Это деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем и интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, это особая форма освоения действительности путем ее воспроизведения, моделирования [4].

Особое место в игровой деятельности детей, испытывающих различные страхи, занимает сюжетно-ролевая игра. Этот вид игры, по мнению М.Ш. Вроно, имеет важное воспитывающее значение, на ее основе, считает автор, можно моделировать различные реальные ситуации из жизни взрослых, воссоздавать положительный или отрицательный образ, воспроизводить объективную логику событий в определенной последовательности [3]. Игра выделяет и моделирует социальные отношения с помощью ролей, игровых действий, игровых предметов и замещения. Игровая терапия способствует преодолению внушенного страха на двигательном-моторном уровне, во многом через моторную разрядку напряжения (катарсис).

Арт-терапия – метод психотерапии, в котором для лечения и психокоррекции используются художественные приемы и творчество (рисование, лепка, музыка и многое другое).

Рисование детьми страха в целях его коррекции использовали А.И. Захаров [3], С.В. Капранова [3], О.А. Карабанова [3] и другие. По исследованию А.И. Захарова, при анализе рисунка уровень изобразительных умений во внимание не принимается. Важно то, как с помощью художественных средств (цвет, форма, размер и т.д.) передаются эмоциональные переживания ребенка.

Еще один метод работы с детскими страхами – куклотерапия. Он основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки или с любимой игрушкой. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого. Ребенок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию. Основным объектом такой социальной проекции выступают куклы [9].

Куклотерапию изучали такие ученые как Ф.Зимбардо, И.Г. Выгодская, А.И. Захаров, А.И. Спиваковская и другие.

А.А. Осипова [7] выделяет в процессе куклотерапии два этапа:

1. изготовление кукол;
2. использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний.

Процесс изготовления кукол также является коррекционным. В куклотерапии используются следующие варианты кукол: куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы, перчаточные куклы, куклы-костюмы [7]. Реализуя страх в виде куклы, ребенок овладевает ситуацией и, материализованный в кукле страх лишается своей эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей.

На наш взгляд, наиболее эффективным методом коррекции детских страхов является сказкотерапия – «метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром» [4].

Сказкотерапия – означает «лечение сказкой». По мнению И.В. Вачкова [4], сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

Сказка является не только самой устойчивой и доступной формой в становлении культуры личности ребенка, но и одним из мощных механизмов психо-эмоционального развития ребенка.

Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности [4].

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиска нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, как безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой [4].

Разработанный Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, в том числе с детскими страхами. По мнению исследователя, наибольшее значение для коррекции детских страхов играют именно волшебные сказки т.к. они описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха. Эти сказки дают ребенку опору в условиях неопределенного эмоционального опыта и позволяют справиться с психотравмирующими ситуациями. И.Е. Кулинцова обращает внимание на то, что каждая из волшебных сказок содержит информацию об определенном типе дезадаптации и способе проживания определенной ситуации [4].

Таким образом, мы пришли к выводу, что необходима разработка и апробация коррекционно-развивающей программы для работы с детскими страхами, с включением в нее детских видов деятельности, которые способствуют амплификации и интенсификации развития, полноценному проживанию ребенком возрастного этапа, что будет способствовать снижению количества страхов за счет повышения эмоциональных ресурсов. Для нивелирования страхов у детей дошкольного возраста мы предлагаем применение сказочного материала как средства коррекции детских страхов, мы считаем, что сказка является не только самой устойчивой и доступной формой в становлении культуры личности ребенка, но и одним из мощных механизмов психо-эмоционального развития ребенка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Арефьева, Т.А. Преодоление страхов у детей / Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина. – М., 2005.
2. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб., 2004. –324 с.
3. Захаров, А.И. Устранение страхов посредством игры / А.И. Захаров. – СПб., 2004. –235 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М., 2008. – 298 с.
5. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб., 2007. –207 с.
6. Кулинцова, И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок / И.Е. Кулинцова. – М., 2008. – 56 с.
7. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М., 2002. – 276 с.
8. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья / А.С. Спиваковская. – М., 2000. – 286 с.

9. Татаринцева, А.Ю. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям / А.Ю. Татаринцева, М.Ю. Григорчук. – СПб., 2007. – 165 с.