**Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста методами арт-терапии**

Высшей ценностью нашего общества является человек. Внимание к воспитанию ребенка, забота о всестороннем развитии его способностей, совершенствование личных качеств входят в круг проблем современного общества. На современном этапе развития общества становится острой проблема увеличения количества детей с нарушениями эмоционального фона и недостаточно высоким уровнем статусного положения в системе межличностного общения. Это находит отражение в системе образования и воспитания, соответственно возникает проблема предупреждения и преодоления у детей таких проявлений, как страх, отклонения от норм поведения, трудности взаимоотношений с окружающими. В последние годы, по сравнению с предшествующим периодом, количество детей с устойчивой тревожностью и постоянными интенсивными страхами, существенно увеличилось в нашей стране. Проявляются признаки неблагополучия, напряженности в контактах, страхи, тревога. Психологическое самоощущение детей, поступающих в школу, характеризуется нехваткой любви, теплых надёжных отношений в семье, эмоциональной привязанности.

Однако базисные категории эмоциональной сферы еще не получили глубокого раскрытия в психолого-педагогической науке и практике. Лишь в последнее время они становятся предметом серьёзных теоретических обсуждений в работах В.К. Вилюнас В.П. Зинченко, Е.П. Ильина А.Б. Орлова, В.И. Слободчикова, С.Д. Смирнова и др.

Гармонизацию внутренней и социальной жизни людей испокон веков эффективно осуществляет искусство, в частности, художественная (творческая) деятельность как средство собственной активности индивида. Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством. Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисуя, ребенок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

Психотерапевтическим воздействием сотворчества на эмоциональное, а также нравственное развитие личности занимались А.И. Аржанова, И.П. Воропаева, В.Г. Нечаева, Р.В. Овчарова, Н.Э. Фаас. Таким образом, арт-терапия обладает возможностями мягкой гуманной поддержки личности ребенка, развивает его способности к самопознанию, что отражено в работах Дж. Аллан, М. Бурно, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Л.Ловенфельд,

Е.Г. Макарова.

**Особенности психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.**

Изучение страхов на разных этапах детства важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Именно страхи лежат в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе, многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу. Не зная причин возникновения страха, механизмов ее развития, преобразования, превращения в другие состояния, зачастую просто невозможно разобраться в том, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его поступков и, главное как ему помочь. Значение профилактики страха, его преодоления важно и при подготовке детей к трудным ситуациям в дальнейшей жизни (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению страхов существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределённость и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряжённости, страха и тревоги. Вместе с тем необходимо отметить, что и в настоящее время в нашей стране страхи исследуются преимущественно в узких рамках конкретных, прикладных проблем.

Теме страхов посвящены теоретические исследования известных отечественных и зарубежных психологов В.В.Столина, Дж. Ман, Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Л.Ф. Обуховой, Ю. В. Щербатых. Проблема страхов у детей старшего дошкольного возраста находит отражение в работах А. И. Захарова «Дневные и ночные страхи у детей», «Как помочь нашим детям избавиться от страха», А.М. Прихожан «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика».

Ребёнок с первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детей всё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детей складывается объективизированный характер представлений, когда они учатся различать свои ощущения, справляться со своими чувствами. Дети в своём развитии испытывают ряд страхов.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию человека и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Захаров А.И. предлагает следующую типологию страхов:

Конкретные страхи – эмоции, возникающие в ситуации, когда опасность связывается с конкретными предметами, существами или явлениями окружающей действительности.

Символические страхи – переживание состояния или ситуации угрозы безотносительно к предмету; угрозу представляют неопределённости или фантазии.

Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Гораздо более распространены внушённые детские страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчёркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Страх закрепился и распространился на исходные ситуации.

К числу внешних можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить об условно - рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда - то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Страхи бывают возрастные и невротические:

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребёнком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Дети очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом.

Старший дошкольный возраст - это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием - возросшим пониманием опасности. Центральное место занимает страх смерти. Увеличивается в старшем дошкольном возрасте, еще не достигая максимума, страх смерти родителей. Максимально представлен страх животных, а из сказочных - Змея Горыныча. Из других типичных для этого возраста страхов следует отметить страх глубины. Нарастает в старшем дошкольном возрасте, сохраняясь на высоком уровне в дальнейшем, страх пожара, страх нападения, страх войны.

Нельзя не отметить типичную для данного возраста триаду страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. В таком случае ребёнок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта. Беспокойство может проявиться и в связи с ожиданием страшных (кошмарных) снов. Здесь многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Большое число страхов понижает уверенность в себе, без которой не возможны адекватная самооценка, личностная интеграция и принятие себя, претворение планов в жизнь и полноценное общение со сверстниками.

Все чаще диагностико-коррегирующую функцию относят к числу существенных, первостепенных в деятельности современного, личностно ориентированного педагога. Эту функцию воспитатель реализовывает в работе с нормально развивающимися детьми (коррекцией аномального развития занимаются патопсихологи, дефектологи, врачи).

Д.Б. Эльконин подразделял коррекцию в зависимости от характера диагностики и направленности на следующие формы, такие как симптоматическую и каузальную. Первая направлена непосредственно на устранение симптомов отклонения в развитии, вторая - на ликвидацию причин и источников этих отклонений. В работе педагога и практического психолога используются обе формы коррекционной деятельности. И все же очевиден приоритет, особенно в дошкольном периоде, каузальной коррекции, когда основные коррекционные действия концентрируются на действительных источниках, порождающих отклонения. Важно иметь в виду, что внешне одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно различные природу, причины, структуру. Поэтому, если мы хотим добиться успеха в коррекционной деятельности, будем исходить из психологической структуры нарушений и их генезиса.

Предметом коррекции чаще всего выступают умственное развитие, эмоционально-личностная сфера, невротические состояния и неврозы ребенка, межличностные взаимодействия. Различными могут быть формы организации коррекционной работы - лекционно-просветительная, консультативно-рекомендационная, собственно коррекционная (групповая, индивидуальная).

Успех в коррекционной деятельности в значительной степени определяется тем, какие положения, принципы положены в основу ее. К таковым относят, прежде всего, принцип единства диагностики и коррекции, согласно Д.Б. Эльконин, и И.В. Дубровина и др., принцип "нормативности" развития, принцип коррекции "сверху вниз", принцип системности развития, деятельностный принцип коррекции, принцип активного вовлечения в коррекционную работу родителей и других значимых для ребенка лиц, так полагают учёные Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс.

Таков, в частности, и принцип коррекции "сверху вниз", выдвинутый Л.С.Выготским. Он раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания педагога, опирающегося на данный принцип, - "завтрашний день развития" ребенка, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание "зоны ближайшего развития" воспитанников.

Если целью коррекции "снизу вверх" являются упражнения и закрепление уже достигнутого ребёнком, то коррекция по принципу "сверху вниз" носит опережающий характер и строится как психолого-педагогическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований.

Выделим и деятельностный принцип коррекции, который определяет сам предмет приложения коррекционных действий, выбор средств и способов достижения цели. Согласно данному принципу основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки ребёнка в различных сферах предметной деятельности и межличностных взаимодействий, в конечном счёте - социальной ситуации развития. Сама же коррекционная работа должна строиться не как простая тренировка навыков и умений (предметных, коммуникативных и др.), а как целостная осмысленная деятельность ребёнка, естественно, органически вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений.

Широко в коррекционной работе используется ведущая деятельность детей. В дошкольном возрасте - это игра в различных ее разновидностях (сюжетная, дидактическая, подвижная, игра-драматизация, режиссерская). Её успешно применяют как для коррекции личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, так и для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов общения. Игра безоговорочно признана универсальной формой коррекции в дошкольном периоде. Опора на игровые, значимые для дошкольника мотивы в коррекционных занятиях делает их особо привлекательными и способствует успеху в коррекции.

Важное место в коррекционной работе отводится художественной деятельности. Основные направления коррекционных воздействий средства­ми искусства:

1) увлекающие занятия;

2) самораскрытие в творчестве.

**Специфика методов арт-терапии, как средства психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста.**

Одним из эффективных методов работы с проблемами страха у детей является **арт-терапия**. Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности. Творческий процесс является главным терапевтическим механизмом, позволяющим в особой символической форме перестроить конфликтную травмирующую ситуацию, найти новую форму ее разрешения. Через рисунок, игру, сказку арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки, расслаблению и снятию напряжения и, конечно же, помогает в развитии творческих способностей. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему страха на столько, на сколько ребенок готов к ее переживанию.

Опираясь на использованный в процессе подготовки курсовой работы материал, содержащий опыт многолетней работы с детьми дошкольного возраста, можно сформулировать условия, соблюдение которых делает арт-терапию более успешной и интересной.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приёмам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Хорошие результаты наблюдаются, когда ребенок сначала проходит курс индивидуальной коррекции эмоционально-личностных особенностей, а потом включается в группу, однако такая длительная работа требуется не

всем детям.

Арт-сессии продолжительностью от 30 до 80 минут проводятся один раз в неделю, и, в зависимости от сложности запроса, длятся от 3–5 до 12 недель.

Выбор материала индивидуален. Один ребенок быстрее согласится рисовать красками, другой проявит интерес к песочнице. Как показывает практика, младшие дети чаще выбирают песок, а школьники – гуашь. Однако, выбор индивидуален, и психологу желательно иметь в своем арсенале разные материалы.

Подвести ребенка к манипуляциям с красками можно несколькими способами:

* дать инструкцию: если установлен доверительный контакт, ребёнку легче принять инструкцию «рисовать цветом: пятнами, мазками, линиями, брызгами и пр.», он может общаться с психологом, тем самым преодолевая неопределённость;
* показать рисунки других детей, если контакт только устанавливается и ребёнок сохраняет явную тревогу, зажат. Обычно они развешены по пространству арт-комнаты или по стенам коридора рядом с комнатой. Можно сделать специальную подборку рисунков, выполненных в абстрактной манере (мазанием, штриховкой);
* дополнительный вариант – показ взрослым манеры действий с материалом или совместные действия. Психолог словно «заражает» ребенка, увлекает за собой. Вариант уместен, когда у ребёнка сложились серьезные барьеры спонтанности реакций, обусловленные ранним обучением, гиперсоциализацией;
* подобрать задания, сами собой предполагающие «свободную» манеру действий с материалами. Например, любой вариант техники монотипии или рисование на мокрой бумаге.

Благоприятнее всего индивидуальную работу с использованием песочницы начинать по нижеизложенному принципу. Взрослый и ребенок постепенно обходят, осматривают, ощупывают всю игровую комнату: рисунки, игрушки, оборудование, и так доходят до ящика с песком. Об использовании песочницы в процессе арт-терапии написано достаточно много интересных и содержательных работ. Описываемый здесь подход, так же, как и работа с красками, опирается на воссоздание периода детского марания. В практике песочная терапия с дошкольниками обычно организуется в двух видах:

* действия с неоформленным материалом – песком, водой;
* построение песочных миров, сюжетная игра (по заданной теме или спонтанная).

Первый вариант имеет очень мощный коррекционный ресурс. Внешне

простые действия — выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной жижи, переливание из емкости в емкость, отделение воды от песка и тому подобное – позволяют стремительно уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять напряжение, устранить дисциплинарные барьеры, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Сначала психолог предлагает малышу потрогать песок, просыпать его между пальцами, почувствовать крупинки, попробовать стряхнуть их с рук. После этого ребёнка подводят к идее, что в песок можно добавить воду. Если ребёнок легко увлекается предложением, в дальнейшем взрослому надо лишь следовать за детской фантазией. Если малыш сомневается, опасается, или по какой-то другой причине отказывается от контакта с природными материалами, воздействия психолога должны быть более бережные, экономичные.

Порой в песочницу выливается столько воды, сколько позволяет объем, до самых краев. Руки по локоть погружаются в ту самую «грязь», к которой взрослые категорически запрещают даже приближаться. Ребёнок получает возможность удовлетворить потребность в экспериментировании и свободной активности. Через несколько сессий малыш сам изъявит желание развивать, менять игру. Внимательный психолог увидит это и сможет воспользоваться динамикой для решения дальнейших коррекционных задач.

Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Это не означает, что активно рисующих ребёнок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей их развития. Механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя мотивированную структуру. Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребёнка за то, что он боится, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Посредством рисования в первую очередь удается устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. За тем идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укус собаки, пожар и т.д., было недавно. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить страх смерти родителей.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно их условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.

В любом возрасте психологическим препятствием для рисования страхов может быть страх сделать что либо неправильно, когда ребёнок заранее переживает свою неудачу. Необходимо помнить, что арт-терапевт не ставит цель научить ребёнка рисовать, основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей.

Родители должны стремиться всячески, поощрять детей к рисованию, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования. Если родители имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снизиться вдвое. Отрицательно влияют на результаты рисования страхов, отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметное преобладание черного и серого цвета.

Необходимо сказать несколько слов о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные.

Детям часто сложно нарисовать свой страх. Иногда это чувство бывает настолько сильным, что ребёнку кажется просто немыслимым взять и отразить на бумаге все те ужасы, которые терзают его душу. В этих случаях он может отказываться рисовать. Могут возникнуть сложности и по другим причинам: если ребенок стыдится своего страха, не хочет его признавать, тем более афишировать. Такие дети обычно утверждают, что ничего не боятся, и предлагают порисовать на другую тему. Такое сопротивление ребенка, это проявление естественных защитных механизмов психики.

Если ребёнок не хочет сам нарисовать свои страхи, то необходимо воспользоваться методами игротерапии, постепенно подводя ребёнка к изображению страха. Такой способ подойдет как детям, испытывающим слишком сильный страх, так и детям, которые стыдятся этой эмоции и пытаются с ней справляться.

Принято считать, что страхи — эмоциональные нарушения или неприятные переживания. В норме они выполняют охранительную функцию (самосохранение), поэтому необходимы для правильного функционирования психики и построения поведения. Однако наличие у ребёнка большого количества разнообразных страхов — показатель преневротического состояния. В случае патологических страхов, нарушающих развитие личности, препятствующих общению, показаны специальная коррекционная работа и оздоровительная психотерапия.

Таким образом, описанная арт-терапевтическая техника эффективна для коррекции разнообразных страхов и должна использоваться и в школах и в детских садах и в семье.

**Список использованной литературы:**

1. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2002. – 46с.
2. Бетенски М. Что ты видешь? Новые методы арт – терапии. М.: Из-во ЭКСМО – Пресс. 2002. С. 256.
3. Бретт Д. “Жила-была девочка, похожая на тебя...” / Пер. с англ. Г.А. Павлова. М.: Независимая фирма “Класс”. 1996. С.224.
4. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт – терапии. СПб.: Питер, 1999. С.256.
5. Гульянц Э.К., Гриднева С.В., Тащева А.И. Психологическая коррекция страха у детей дошкольного возраста (от 3 до 5) с помощью куклотерапии // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на-Дону. 1994.
6. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 194с.
7. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника. — М., 1985.
8. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Издательство “Союз”, 2004. – 448с.
9. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986. – 98с.
10. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Волшебный источник творчества: Сказкотерапия // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работе, 1997, № 3. С. 96- 112.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Изд. “Речь”, 2002. – 224с.
13. Изард К.Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2008.
14. Капранова С.В. В вашем классе – неблагополучный ребенок // Народное образование, 1998, № 2. С. 155- 166.
15. Капранова С.В. Путешествие с волшебной кисточкой. Ростов н/Д. 1997.
16. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М., 1997. – 192с.