

Методы коррекции и профилактики страхов

Страх – это эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании

У детей 7 – 11 лет чаще всего проявляются следующие страхи: смерти (своей или близких); каких-либо животных; кошмаров; пожара; темноты; потустороннего мира; школьные страхи (страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; страх порицания). Подростки чаще испытывают социальные страхи: перед общением с малознакомыми людьми, необходимостью оказаться в центре внимания, быть замеченным; страх выглядеть нелепо, беспомощно; страх, что другие заметят твой испуг.



Как помочь ребенку справиться с дисфункциональным страхом?

- 1. Поделитесь своим опытом,** расскажите ребенку о том, чего вы боялись в детстве и как справились с этим страхом.
- 2. Меняйте установки:** Например, однажды испугавшись собаку, ребенок боится всех собак. В такой ситуации нужно постепенно менять у ребенка сложившийся образ на позитивный. Можно познакомить ребенка с маленьким добрым щенком, прочитать рассказ о преданной и доброй собаке. Со временем у ребенка произойдет замена негативного образа на позитивный.
- 3. Предложите ребенку нарисовать или слепить свой страх.** В процессе выполнения, узнайте у ребенка, что или кого он нарисовал. Пусть ребенок опишет получившийся образ, скажет чем он опасен, чего он хочет, зачем он ребенку. Затем обратите внимание ребенка на то, что страх теперь не внутри него, а вовне и ребенок может им управлять.
- 4. Придумывайте истории про страх.** Представьте с ребенком ситуацию, в которой его страх стал реальностью и найдите способы выхода из нее. Главным героем может быть сам ребенок, и в этой истории он сам справляется со страшной ситуацией.
- 5. Определите страх в теле ребенка.** Попросите ребенка показать или сказать, где в теле у него сейчас находится страх. На что он похож, какой формы этот страх, какого цвета, какого размера. Затем попросите его глубоко подышать и почувствовать, как этот страх изменяется, например, измельчается в пыль, и выходит из тела. Предложите ребенку выдохнуть свой страх.
- 6. Сделайте оберег от страха.** Объясните ребенку, что оберег нужен для того, чтобы защищать человека от опасности.
- 7. Проиграйте пугающую ситуацию.** Предложите ребенку побояться вместе (реально или в воображении). Пойдите в страх ребенка вместе с ним, проиграйте страшную ситуацию и помогите прожить этот страх, оказав поддержку («Я рядом»). Затем обязательно придумайте то, что будет дальше, после страшного события. А в конце игры отметьте ребенка за храбрость (например, медалью).
- 8. Представьте образ знакомого смелого человека.** Это может быть папа, мама, бабушка, дедушка, друг, герой фильма и т.д. Подумайте вместе, чтобы сказал этот

человек, как бы поддержал. Пусть ребенок представляет этого человека рядом с собой, когда это будет необходимо (во время контрольной, во время ответа у доски и т.д.).

9. Почитайте книги или посмотрите мультфильмы про героев, которые преодолели свой страх. Обсудите их. Например мультфильмы: «Ничуть не страшно», «Корпорация монстров»; книги: А.М. Волков «Волшебник Изумрудного города», С.Прокофьева «Приключения желтого чемоданчика» и др., книги «Что делать, если...» Петрановская Л.В.

10.Поговорите с ребенком о тех мыслях, которые провоцируют страх.

Этот способ больше подходит для подростков. Дело в том, что прежде, чем возникает страх в определенной ситуации, человек обычно автоматически успевает о чем-то подумать, сделать какие-то предположения. И именно эти мысли вызывают страх, а не сама ситуация. Например, подросток отвечал у доски, а кто-то в классе издал смешок. Ребенок подумал: «Смеются над моим внешним видом». Ему стало страшно. А если поймать эту мысль и обсудить ее, проверить насколько она соответствует правде, поискать другие поводы для смеха в классе, то страх может уменьшиться или появиться уверенность в себе.