

**СЛАЙД 2.** По данным многочисленных исследований, большинство взрослых фобий были сформированы еще в детстве, в том числе самом раннем. **Страхи детей** – это эмоциональные реакции на ситуацию угрозы (реальную или воображаемую), на опасные объекты, вызывающие желание убежать или спрятаться.

**Проявляются страхи изменениями эмоционального состояния, вегетативными симптомами** – учащенным сердцебиением, нарушением ритма дыхания, мышечным напряжением. Поведение характеризуется избеганием потенциально опасных ситуаций/объектов, чрезмерной привязанностью к взрослым, боязнью одиночества.

**Страхи детей разнообразны:** боязнь темноты, воды, насекомых, боязнь уколов, боязнь Бабы Яги, Кошечки Бессмертного, чудовищ, боязнь быть наказанным родителями и др.

Нужно помнить, что малыш живет в собственном мире, где сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы могут оживать. Именно поэтому маленький ребенок иногда видит угрозу там, где ее нет. Вне зависимости от того, чем вызвана и как проявляется боязнь, взрослые должны относиться к детским страхам и их коррекции серьезно.

**СЛАЙД 3.** Страх как реакция организма на воображаемую/реальную опасность является основой инстинкта самосохранения, мобилизует человека к бегству, борьбе. Специфическое отличие детских страхов – отсутствие связи с актуальной угрозой. Они возникают на основе получаемой извне информации, преобразовываются фантазией, воображением.

**СЛАЙД 4.** По объекту, причинам, особенностям проявлений, продолжительности, интенсивности страхи подразделяют на:

- **Сверхценные.** Наиболее распространенные, являются результатом фантазии ребенка. Появляются в определенных обстоятельствах, постепенно распространяются, охватывают все мысли, переживания.
- **Навязчивые.** Связаны с конкретными жизненными ситуациями (боязнь высоты, открытого пространства). Легко провоцируют панику.
- **Бредовые.** Возникновение страха не поддается логическому объяснению. Связь с объектом/ситуацией носит необычный, странный характер. Пример: ребенок упал, гуляя в ботинках – сформировался страх обуви.

#### **Виды детских страхов**

**Реальный страх.** Это нормальная реакция на внешнюю опасность, проявление врожденного инстинкта самосохранения.

**Невротический страх.** Это форма «бесцельного страха», связанная с нарушениями психических функций, в частности, с неврозом.

**Свободный страх.** Это состояние «боязливости ожидания», которое может появиться в любой момент и не связано с определенной ситуацией или объектом.

**СЛАЙД 5. Причины страхов:** В начале своей жизни ребенок опасается всего нового. Он одушевляет предметы, верит в реальность сказочных персонажей и героев мультфильмов. Он слишком мал, чтобы выстроить цепь логических рассуждений, поэтому верит словам взрослых и переносит на себя их реакцию на самые разные ситуации.

Психологи выявили, что очень часто причиной возникновения страха у ребенка выступают именно взрослые люди. Порой родители излишне эмоционально предупреждают ребенка о грозящей ему опасности («Упадешь!», «Обожжешься!»), запугивают его («Отдам тебя дяде!», «Придет Баба-Яга и заберет!» и др.). Зачастую ребенок напуган не столько самой ситуацией, сколько реакцией на нее со стороны взрослого человека. Он различает тревожные нотки в голосе, ему передается волнение.

*Другими причинами, вызывающими детские страхи, являются:*

- конкретный случай – укусы животного, ребенок застрял в лифте, стал участником дорожно-транспортного происшествия;
- детская фантазия – чудовища, появляющиеся в темноте или определенном месте (шкаф, чердак, лес);
- семейные конфликты – ребенок боится стать причиной ссор родителей, ощущает вину за ее возникновение;
- отношения со сверстниками – если ребенок становится объектом насмешек, оскорблений, то возникает страх перед общением с ровесниками;
- невроз – расстройство, требующее консультации специалиста, часто является причиной страхов, не свойственных детям данного возраста или протекающих чересчур эмоционально.

Увеличению количества страхов способствуют следующие факторы:

- наличие страхов у родителей;
- строгость в воспитании,
- ограничения в шумных эмоциональных играх;
- отсутствие товарищей по играм;
- нервно-психические перегрузки матери, вынужденной или сознательно взявшей на себя роль главы семьи;
- гиперопека со стороны родителей;
- воспитание в неполной семье.

Очень многие страхи возникают у ребенка именно в процессе его воспитания, что необходимо учитывать родителям.

#### **СЛАЙД 6. ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ СТРАХОВ У РЕБЕНКА:**

**Указаниями на то, что ребенок имеет устойчивую боязнь чего-либо, могут быть следующие факторы:**

- он избегает оставаться один, а также становится рассеянным и невнимательным, часто отвлекается;
- появляются импульсивные вздрагивания, развиваются нервные тики;
- в ситуации, связанной с объектом страха, у ребенка начинается подташнивание, нарушается терморегуляция, потеют ладони и учащается сердцебиение;
- возникают проблемы со сном: ребенок с трудом засыпает и часто просыпается от ночных кошмаров.

Обнаружив один из этих признаков или их совокупность, лучше всего доброжелательно поговорить с ребенком в спокойной обстановке.

#### **СЛАЙД 7. ПАТОГЕНЕЗ.**

**Патогенез** — механизм зарождения и развития болезни и отдельных её проявлений.

- Появление детских страхов объясняется возрастными особенностями психического развития.
- Ключевую роль играет воображение – мыслительный процесс создания новых образов и представлений путем переработки ранее полученной информации.
- Способность к фантазированию возникает в 2-3 года, достигает пика в дошкольном, младшем школьном возрасте.

Страхи детей отличаются наибольшим разнообразием, необычностью, интенсивностью переживаний. Чем более впечатлителен, тревожен ребенок, тем легче они формируются.

#### **СЛАЙД 8. Детские страхи в раннем детстве.**

Страх — это врожденная эмоция человека, которая проявляется еще в младенчестве.

Сначала ребенок *около 6 месяцев* боится потерять мать, при ее исчезновении начинает плакать или тревожиться.

Позже, *в 7-8 месяцев*, возникает страх одиночества.

В раннем возрасте, *около 2 лет*, к имеющимся страхам добавляется страх разлуки, который усугубляется, если ребенок идет в детский сад. Разрыв с мамой в это время — непосильное испытание для психики малыша.

В детстве человек испытывает множество страхов, многие из которых проходят с возрастом. Но страхи, которые подкрепляются не верным воспитанием ребенка, сохраняются порой на всю жизнь. И чем старше человек, тем труднее ему будет избавиться от страхов. Поэтому очень важно в раннем возрасте постараться помочь ребенку, научить его бороться со страхами, преодолевать их.

#### **СЛАЙД 9. Страхи малыша От 0 до 1 года.**

*С периода новорожденности до полугода* страхи проявляются инстинктивным вздрагиванием, запрокидыванием ручек, общим напряжением, беспокойством. Испугавшись, малыш плачет, подзывая мать. Провоцирующим фактором может стать громкий звук, яркий свет, потеря опоры, быстрое приближение незнакомого большого предмета.

*В 6-7 месяцев* формируется чувство привязанности к маме. При ее продолжительном отсутствии ребенок становится беспокойным. Основа страха – реакция, схожая с тревогой одиночества, разлуки. Подобные переживания могут сохраняться до 2,5-3 лет.

**С 8 месяцев** возникают страхи перед незнакомыми людьми. Боязнь редуцируется к полутора годам.

#### **СЛАЙД 10. Основные проявления страхов детей с 2-х до 3-х лет.**

- **Страхи второго года жизни** связаны с неожиданным появлением посторонних людей, нахождением на высоте, болью, резким звуком, одиночеством.
- **С 2 лет** дети начинают опасаться отдельных объектов – уличных собак, движущихся автомобилей, огня.
- **Трехлетний возраст** – период становления собственного «Я», отделения от окружающих, самостоятельного выстраивания отношений. Появляется страх перед наказанием, отражающий понимание последствий поступков, страх недостаточного внимания (любви) родителя.

#### **СЛАЙД 11. Рождение второго ребёнка в семье.**

**До 2 лет** интересы ребёнка целиком сосредоточены на близких людях, на семье, и пока нет особой потребности в общении со сверстниками. При стабильности семейных отношений эмоциональное развитие ребёнка находится в безопасности, уменьшая вероятность появления беспокойства и способствуя более адекватному формированию его "я".

Изменение сложившихся эмоциональных отношений происходит при рождении второго ребёнка. Тогда старший, привыкший к постоянной заботе, может беспокойством и обидой ответить на переключение внимания матери. Чтобы привлечь внимание взрослых, он идет на всякие ухищрения. Одно "срабатывает" лучше всего - стоит заболеть, чего-то испугаться, и мать опять принадлежит ему, ласкает, заботится, уговаривает.

**Пример.** Когда мальчик испугался, оставшись один при родившейся сестре, мать сразу заволновалась, окружила повышенным вниманием, и он все чаще стал бояться оставаться один, чтобы опять не оказаться в новой, травмирующей для него ситуации эмоционального забвения.

Беспокойство из-за недостатка ее чувств в полной мере отражается во сне, наполняя ужасами исчезновения матери и отсутствия помощи при опасности. Таким образом, ночное беспокойство выступает в качестве тонкого диктатора дневного неблагополучия ребёнка, отсутствия уверенности в прочности и незыблемости семейного эмоционального окружения.

#### **СЛАЙД 12. Сказочные персонажи как символ страха в раннем детстве.**

В рассматриваемом возрасте, к 4-м годам, тем не менее, созревают новые страхи. В кошмарных снах начинает фигурировать и Баба Яга, отражающая проблемы ребёнка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями. Уносящая к себе "плохих" детей и расправляющаяся с ними Баба Яга, приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие.

- *Вот почему двухлетние и трехлетние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу Ягу и Волка, чтобы защититься от ночных кошмаров. Обычно роль защитника поручается отцу, если он достаточно сильный в представлении ребёнка. Подобные просьбы нельзя считать пустым капризом и игнорировать, так как Волк и Баба Яга, живущие в подсознании ребёнка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожащих обстоятельствах его жизни, связанных, как правило, с отношениями со взрослыми в семье.*

Перенесенный и не осознаваемый ребёнком днем ужас или страдание превращают ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребёнок просыпается ночью от страха и его удастся успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше.

Чтобы ночью ребёнок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмерными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый.

Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна. Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения.

**СЛАЙД 13.** С проблемой детских страхов наиболее часто сталкиваются родители детей дошкольного возраста. Случается так, что родители не придают должного значения тем предметам и событиям, которых боятся дети. И в дальнейшем страхи могут перерасти в фобии: нерешенные детские страхи могут продолжать преследовать и взрослых, трансформируясь уже во взрослые страхи и подозрения.

Обширные образцы исследований, посвященных детскому страху, создают прекрасные основания для дальнейшего понимания этой важной эмоции. Литературы по данной проблеме разработано много, т.к. проблема детских страхов достаточно актуальна в настоящее время. Поэтому, будучи еще в детском саду, детям следует проходить тесты тревожности и преодолевать барьер страха в своем сознании.

Проблемами детских страхов занимались многие ученые, такие как Боулби, широко раскрывший в своих трудах причины детских страхов, Ф.Риман, писавший об основных формах страхов, А.С.Спиваковская «Профилактика и коррекция детских неврозов». Много времени посвятил проблеме исследования и психотерапии детских страхов А.И. Захаров. У А.М. Прихожан разработано много методов и приемов для снятия тревожности у детей.

**СЛАЙД 14.** На возникновение детских страхов у детей дошкольного возраста влияет:

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.

**Конкретный случай.** Страхи могут быть вызваны конкретной ситуацией, произошедшей с ребенком (потерялся в магазине, покусала собака и т. д.). Развитие у детей дошкольного возраста фобии зависит и от характера ребенка – в зоне риска малыши с повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе.

**Окружающая обстановка.** В дошкольном возрасте различные страхи могут быть вызваны конфликтами в семье. Нередко дети чувствуют себя виноватыми в частых ссорах родителей. Еще одной причиной страха могут стать трудности общения со сверстниками. Если ребенку сложно в коллективе, его обижают, он может начать бояться посещения садика. Распространение страхов и запугивание со стороны старших детей тоже способствует формированию боязливости.

**Внушение со стороны.** Страхи у детей дошкольного возраста могут быть вызваны предупреждениями об опасности со стороны взрослых. Родители, бабушки или воспитатели могут слишком эмоционально говорить ребенку о последствиях какого-либо действия или ситуации. Источником страхов становятся фразы «Не трогай – обожжешься!», «Не ходи – ты упадешь!» и т. п. Ребенок произвольно запоминает вторую часть предложения и чувствует тревогу. Реакция страха может закрепиться и распространиться на все похожие ситуации. Коррекция таких фобий необходима, так как внушенный в детстве страх может преследовать человека всю жизнь.

**Собственная фантазия.** Дети в дошкольном возрасте часто сами придумывают предмет страха. Почти каждый боялся в детстве темноты, в которой обычные предметы превращались в грозных монстров. Однако на собственные фантазии каждый ребенок реагирует по-разному. Кто-то легко забывает о них, а у кого-то могут развиваться нервные расстройства.

**Расстройства психики.** Страхи у детей дошкольного возраста могут быть симптомом невроза – расстройства психики, которое требует обязательного лечения. Невроз может проявляться через страхи, не характерные для возраста ребенка, или очень сильные приступы боязни по различным поводам, в том числе входящим в понятие возрастной нормы.

Изначально родители не обращают внимание на страхи своего ребенка, а зря. Дошкольники воспринимают мир с помощью образного мышления. Именно поэтому им деревья кажутся больше, а веточки в темноте похожи на страшное чудовище. В этом дошкольном возрасте страх имеет сильную эмоциональную окраску.

**СЛАЙД 16.** Начиная с 4-х лет, идет нарастание числа страхов вплоть до начала обучения в школе. Это можно объяснить все еще продолжающимся в этом возрасте доминированием инстинктивных страхов над социальными. Инстинктивные страхи - это преимущественно эмоциональные страхи, когда страх выступает как эмоционально воспринимаемая угроза для жизни. В то же время основной источник страхов, по-видимому, лежит в сфере взаимоотношений между родителями и ребенком. Свидетельством тому служит значительное падение числа страхов у 7-летних детей, поступивших в школу в сравнении с их одноклассниками - дошкольниками. Очевидно, что опыт социального общения у таких детей явно больший, что способствует проявлению всей палитры эмоций, адекватному восприятию удач и неудач, более гибкому поведению ребенка.

Значительная роль родителей как возможного источника увеличения страхов в младшем дошкольном возрасте (3-5 лет) подчеркивается следующими обстоятельствами.

Во-первых, именно на этот возраст приходится так называемая «фаллическая стадия» в психосексуальной теории развития детей З. Фрейда. Одним из результатов развития ребенка на этой стадии является неосознанное эмоциональное предпочтение родителей противоположного пола. Нормальное протекание данной стадии развития способствует формированию у детей полоролевого поведения. Если же у детей в этом возрасте существуют конфликтные отношения с родителями противоположного пола, если родители недостаточно эмоционально отзывчивы, то это приводит к возникновению у детей беспокойства, тревоги и страхов. Частые смены настроения и детские капризы нередко выступают как средства привлечения к себе внимания родителей противоположного пола.

Фиксация (застывание) детей на этой стадии может стать причиной многих проблем во взрослой жизни: например, в браке, во взаимоотношениях с другим полом.

Другая причина, объясняющая повышение роли родителей в эмоциональном развитии ребенка, состоит в том, что в возрасте 3-5 лет у него интенсивно развиваются такие чувства как любовь, сострадание и сочувствие к обоим родителям. При этом любовь детей к родителям в этом возрасте безусловна и поэтому, пишет А.И.Захаров, «родители должны хорошенько подумать, прежде чем употребить такие фразы, как: «Я не люблю тебя», «Я не буду с тобой дружить», поскольку они крайне болезненно воспринимаются детьми 3-5 лет и приводят к возникновению беспокойства»!

**СЛАЙД 16.** Обратимся к наиболее распространенным страхам детей младшего дошкольного возраста. Ими является так называемая триада страхов: страхи *одиночества, темноты и замкнутого пространства*. Ребенок боится спать один в комнате, он требует чьего-либо присутствия, чтобы в комнате горел свет, а дверь была приоткрыта. В противном случае ребенок беспокоен и долго не может уснуть. Иногда он боится уснуть в преддверии появления страшных снов. К известным нам главным персонажам ночных кошмарных снов детей в раннем детстве - волку и Бабе Яге присоединяются не менее известные - Кощей, Бармалей, Карабас-Барабас. Интересно, что наиболее часто страхи этих «героев» отмечаются у мальчиков в возрасте 3-х лет, а у девочек в 4 года.

**СЛАЙД 17.** Ведущий страх старшего дошкольного возраста (5-7 лет) - *страх смерти* как родителей (86,6%), так и своей (83,3%). Причём, у девочек страх смерти встречается чаще, чем у мальчиков (соответственно 64% и 36%). Незначительное количество детей (6,6%) испытывают страх перед тем, как заснуть и страх больших улиц. В основном этот страх испытывают девочки. У девочек 6 лет также наиболее ярко по сравнению с мальчиками этого же возраста представлены страхи первой группы (страхи крови, уколов, боли, войны, нападения, воды, врачей, высоты, болезней, пожаров, животных). Из страхов второй группы девочкам наиболее свойственны страхи одиночества, темноты, а из страхов третьей группы - страх родителей, опоздания в школу, наказания. У мальчиков по сравнению с девочками в большей мере выражены следующие страхи: страх глубины (50%), некоторых людей (46,7%), огня (42,9%), замкнутого пространства (40%). В целом, девочки гораздо более трусихи, чем мальчики, однако едва ли это задано генетически: большей частью это следствие того, что девочкам бояться разрешают и в девочках в их страхах мамы вполне поддерживают.

У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие - это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. В большей степени подвержены боязни чертей

послушные дети, испытывавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.

В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем - детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем - наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?"

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: "Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел" (отражение, связанных со страхом смерти, страхов нападения и животных у девочки 6 лет), "Меня проглотил крокодил" (мальчик 6 лет). Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (в чем и преломляется, связанный со страхом смерти, страх огня).

В страшных снах отражается и характер отношения родителей, взрослых к детям: "Я поднимаюсь по лестнице, спотыкаюсь, начинаю падать со ступенек и никак не могу остановиться, а бабушка, как назло, вынимает газеты и ничего не может сделать", - говорит девочка 7 лет, отданная на попечение беспокойной и больной бабушке.

Мальчик 6 лет, имеющий строгого отца, который готовит его к школе, рассказал нам свой сон: "Иду я по улице и вижу, как навстречу мне идет Кошей Бессмертный, он отводит меня в школу и задает задачу: "Сколько будет 2+2?" Ну, я, конечно, сразу проснулся и спросил маму, сколько будет 2+2, снова заснул и ответил Кошеей, что будет 4". Страх ошибиться преследует ребенка даже во сне, и он ищет поддержки у матери.

При неблагоприятных жизненных обстоятельствах страх смерти способствует усилению многих связанных с ним страхов. Так, девочка 7 лет после смерти любимого хомячка стала плаксивой, обидчивой, перестала смеяться, не могла смотреть и слушать сказки, так как от жалости к героям плакала навзрыд и долго не могла успокоиться.

#### **СЛАЙД 18. Родителям ребенка, испытывающего страх, запрещено:**

1. Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
2. Не обращать внимания на страх ребенка, не пытаться ему помочь.
3. Перегружать фантазию ребенка и его воображение пугающими сказками и историями.
4. Разрешать без разбора смотреть телевизор.
5. Передавать свой страх ребенку.
6. Смотреть фильмы ужасов, когда ребенок спит в одной комнате с родителями.
7. Использовать жесткие методы воспитания, унижать ребенка как личность.

#### **СЛАЙД 19. Диагностика.**

Диагностика детских страхов ставит целью выявить их причину. Все методики опираются на типичные особенности детской психики. Их несколько:

рисование – на произвольную или заданную тему (семья, школа, детский сад, можно попросить нарисовать свой страх), рисунок расшифровывается по совокупности аспектов (тематика, цвет, расположение фигур, четкость линий и др.);

лепка – по смыслу идентичный предыдущему метод, подходит для детей, которые не любят/не хотят рисовать;

специальные истории или сказки – можно попросить ребенка придумать сказку или закончить прерванную в кульминационный момент, подходит для детей старше 5 лет;

беседа с ребенком – вопросы должны быть тщательно продуманы, заданы в доступной для понимания форме, нельзя излишне заострять на чем-то внимание, чтобы не спровоцировать появление новых страхов, вопросы могут быть и конкретными («Ты боишься оставаться один в комнате?»).

#### **СЛАЙД 20.**

**1.С помощью сказок.** Это методика заключается в чтении ребенку специально придуманных психологом или тщательно подобранных сказок. Они подаются таким образом, чтобы эмоционально переживая сюжет, ребенок почувствовал себя сильным, храбрым. Сказки со «страшными» эпизодами способствуют формированию приемов преодоления эмоционального напряжения. Но если у ребенка страх конкретного сказочного персонажа (например, Бабы-Яги), то страшные истории с его участием ребенку лучше не читать, особенно перед сном.

**2.Методика игры.** Игра – важный вид деятельности ребенка. Психологи доказали ее терапевтический эффект. Психологически направленная игра позволяет пережить травмирующее обстоятельство в выдуманном мире. В таких условиях оно предстает значительно ослабленным, а значит, преодолевается легче. Такие игры помогают ребенку не только постепенно избавиться от конкретного страха, но и преодолеть замкнутость и неуверенность в себе.

Игра для ребенка – дело серьезное, она, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде.

Цель психологически направленных игр состоит в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка.

**3.Терапия** В эту методику входят различные приемы оздоровления психического состояния ребенка средствами различных искусств и информации, получаемой от органов чувств:

рисунки – с помощью изображения предмета своего страха, рассматривания его мельчайших по подробностей ребенок постепенно приходит к его преодолению, анализ рисунков проводится вместе с ребенком и сопровождается доброжелательной беседой, хорошие результаты дает трансформация нарисованного объекта страха (сделать его смешным);

музыкотерапия – подбор специальных мелодий, оказывающих успокаивающее, расслабляющее действие, методика часто сочетается с другими формами работы;

танцетерапия – сочетает влияние музыки и движений тела, отвлекает ребенка от страхов, учит понимать язык своего тела, формирует способность корректировать эмоции, выражать их с помощью движений;

ароматерапия – сопровождает применение других методик, заключается в подборе ароматов успокаивающих, улучшающих циркуляцию крови и познавательные процессы;

цветотерапия – суть заключается в оформлении личного, рабочего или игрового пространства в определенной цветовой гамме, применением метода достигается положительная динамика психического развития, уменьшение тревожности. Наиболее эффективным будет системный подход, но и применение отдельных методик пойдет на пользу ребенку.