**Детские страхи.**

**Арт-терапия как эффективный метод работы с детскими страхами**

Трудно найти человека, который бы никогда не испытывал страх. Это такая же эмоции, как радость, восхищение, гнев, печаль. Многие страхи присущи людям в силу возраста и со временем проходят. Кто-то боялся в детстве темноты, потеряться в супермаркете или что мама не вернется с работы. Со временем такие страхи ослабевают и часто исчезают. Если же они сохраняются длительное время, то это говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, наличии у них самих страхов или конфликтов в семье.

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от страха, нужно понимать его причину или источник.

Сам по себе страх основан на инстинкте самосохранения и появляется в ответ на внешнюю угрозу.

Что может быть этой угрозой?

**Травмирующий опыт** – испуг, боль, конфликт, неудача и т.п.

**Внушенный страх** – это страх, который исходит от взрослых, окружающих ребенка. Так особенно тревожные родители могут запрещать подвижные игры. Одновременно с этим ребенок считывает беспокойство родителей и у него возникает реакция страха.

**Тревога** – это состояние, предшествующее страху. Например, ожидание какого-либо события, состояние беспокойства и неопределенности.

**Травмирующая ситуация** – укус собаки, стихийное бедствие, авария и т.п.

Сам по себе страх – естественная эмоция, но накапливаясь, страхи могут создавать невротические и адаптационные проблемы, становятся помехой личностному развитию ребенка.

**Как бороться?**

Одним из эффективных методов работы с проблемами страха у детей является арт-терапия. Это психотерапия, основанная на искусстве, когда творческий процесс является главным терапевтическим механизмом. Рисунок дает выход внутренним конфликтам, сильным эмоциям, помогает понять чувства и переживания. Методика арт-терапии позволяют ребёнку погружаться в проблему страха настолько, насколько он сам готов к её переживанию.

Особенно эффективна арт-терапия с детьми, которым сложно словами выразить свои чувства и мысли. Например, в силу речевых нарушений, аутизма, малоконтактности.

**Кому подойдет арт-терапия?**

Легче всего терапия проходит в возрасте 5-11 лет, когда дети рисуют непринужденно, свободно. В этом возрасте ребенок представляет воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Однако она вполне доступна и менее сознательном возрасте, главное правильно выбрать форму и технику. И особенно важным является включение взрослого и его комментирование порядка работы и ее «скрытого» смысла. Нередко очень эффективным является привнесение в рисование и арт-деятельность элементов игры и сказочного или ролевого сюжета.

В раннем возрасте все рисование и все виды арт-терапевтического искусства выполняются в основном сопряжённо или по показу и носят элементарные простые формы. Часто такая терапия параллельно направлена и на развитие осязания, мелкой моторики и т.д.

Чем старше ребенок, тем труднее ему рисовать спонтанно. Подростки иногда стесняются своего умения рисовать. И если к этому они обладают тревожно-мнительным характером, то им трудно даже начать рисовать свои страхи. Им кажется, что в этом нет смысла. Мешают и депрессивные оттенки настроения, и неуверенность в себе.

Иногда дети боятся сделать что-то неправильно, то есть заранее предвидят свою неудачу. Обычно так их настраивают родители, и ребёнку трудно без колебаний выполнить задание.

**Когда арт-терапия наиболее эффективна.**

В первую очередь удаётся устранить страхи, порождённые воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребёнка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно.

Если травмирующее, пугающее событие произошло недавно (застревание в лифте, укус собаки, драка, стихийное бедствие), то рисование будет неэффективным. Вначале необходимо отработать психическую травму в игре, чтобы изменить отношение к ней.

Нельзя по этическим соображениям просить ребёнка нарисовать страх смерти родителей. В отношении страха собственной смерти результаты хорошие, но этого можно не делать, так как такой страх закодирован в других страхах и уходит по мере избавления от них.

Во время рисования происходит небольшое оживление страхов – это нормально. В любом случае, это лучше, чем они будут таиться в психике ребёнка, готовые вспыхнуть в любой момент.

**Как рисовать страхи.**

Страхи рисуют карандашами, фломастерами, красками. Краски больше подходят для дошкольников, ими можно делать широкие мазки. Фломастеры подходят для младших школьников. Подростки предпочитают карандаши, что даёт возможность детализировать изображение, стирать, если что- то не понравилось. Ребёнку надо предоставить возможность выбора, чтобы облегчить процесс.

После сеанса психолог рассказывает о выявленных страхах родителям в отдельной беседе, чтобы они организовали рисование страхов дома. Психолог также объясняет родителям, как можно нарисовать некоторые страхи, если ребёнок спросит об этом. Например, страх одиночества – рисует себя и одновременно все то, чего боится, когда ребенок остается один. Страх нападения изображается в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть – рисуют микробы или больницу. Страх темноты – это чаще темная комната с неприятными персонажами из фантазий ребенка. Страх высоты – горой или высоким сооружением, где кто-то стоит.

В своей работе психологи активно используют арт-терапию в основном с детьми дошкольного возраста. Когда ребёнок находится рядом с понимающим и чувствующим его взрослым и берет в руки краски, чтобы нарисовать свои страхи, они начинают оживать на бумаге, как бы освобождая психику ребёнка от подавленной энергии. Освобождение этой энергии приводит к её трансформации и теперь она уходит не на борьбу со страхами, а на развитие личности ребёнка.

После рисования страхов, их можно проиграть в игре, желательно вместе с родителем. Игровая терапия - это ещё один очень хороший способ решения многих сложностей в развитии ребёнка.

Что почитать?

Если вы хотите самостоятельно глубже погрузиться в тему, могу порекомендовать литературу:

А.И. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей»; СПб, 2000

А.И. Копытин «Основы арт-терапии»; СПб, 1999

А.И. Копытин, Е.Е.Свистовская «Арт-терапия детей и подростков»; Москва, 2007

Д. Алан «Ландшафт детской души»; СПб, 1997