

УДК 159.9

# АРТ-ТЕРАПИЯ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

**КИРЕЕВА ЛЮДМИЛА ЕВГЕНЬЕВНА**к.ф.н., ст. преп.  
ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

**Аннотация:** в статье анализируется проблема детских страхов с позиции различных психологических подходов. Представлены результаты диагностики выявления страхов детей дошкольного возраста и особенности динамики их преобразования методом арт-терапии.

**Ключевые слова:** детские страхи, арт-терапия, коррекция, диагностика, страх.

## ART THERAPY IN DIAGNOSIS AND CORRECTION OF CHILDHOOD FEARS

**KIRIEVA LUDMILA EUGENIEVNA**

**Abstract:** The article analyses the problem of children's fears from the perspective of various psychological approaches. The results of diagnostics of detection of fears of preschool children and peculiarities of their transformation dynamics by art therapy are presented.

**Key words:** children's fears, art therapy, correction, diagnostics, fear.

Арт-терапия в настоящее время является одним из значимых и активно развивающихся практических методов положительного психологического воздействия, с целью поддержания и укрепления душевного баланса ребенка, основанный на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности. Метод включает в себя использование метафорических ассоциативных карт, геобордов, межполушарных досок, музыкального сопровождения, рисования, лепки, ниткографии, терапевтической сказки, песочной терапии.

Творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития, где важен не результат, а сам процесс деятельности. Например, в процессе рисования задействуется бессознательное ребенка, содержание которого находит выражение в образах и символах на рисунке, не замаскированных, как средства вербальной коммуникации. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, который для него терапевтичен, благодаря этому в процессе работы повышается концентрация внимания, происходит снижение эмоционального напряжения.

Арт-терапия очень эффективна в диагностике и коррекции детских страхов.

Страх – аффективное отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. В отечественной и зарубежной психологической литературе проблема детских страхов исследовалась с различных подходов. С точки зрения психоанализа главной причиной возникновения страхов является первичная родовая психотравма [1]. В бихевиористических теориях отмечается, что страх является результатом травматического опыта взаимодействия человека с пугающим объектом [2]. А.Адлер источником страхов называет переживание собственной неполноценности, которое испытывает ребенок в семье первые пять лет жизни [3]. Философия экзистенциализма определяет страх как важнейшую характеристику человеческого бытия, имеющую непосредственное значение для существования человека [4]. Детские страхи можно разделить на возрастные, которые отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психиче-

ского и личностного развития и невротические. Детерминантами возникновения возрастных страхов являются наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребенком; избыточное оберегание его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола; многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола (преимущественно у мальчиков); конфликтные отношения между родителями; психические травмы типа испуга; психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью, длительным течением и постоянством, неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности, взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями [5].

Для лучшего воздействия на страхи необходимо установить контакт с ребенком, основывающийся на доверительном отношении. Далее переходят к беседе, в ходе которой необходимо выявить причины детского страха, затем ребенку можно предложить «поиграть» со своим страхом. Посредством арт-терапии удастся устранить страхи, порожденные воображением, затем страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, произошедших давно и оставивших не очень выраженный эмоциональный след в памяти ребенка. Если травмирующее событие произошло недавно, то необходимо попытаться помочь ребенку изменить отношение к нему [6]. Психологи отмечают, что не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящих в процессе арт-терапии, поскольку метод является довольно эффективным для их устранения, а их фиксация в психике ребенка приводит к деструктивным последствиям.

Одним из наиболее распространенных детских страхов является страх темноты. Ребенок владеет разнообразной информацией об окружающем мире и сам в состоянии что-то придумать, вообразить, но провести четкую границу между реальностью и вымыслом ребенку сложно. Рассмотрим алгоритм психологической работы с данным видом страха.

Девочка, 6 лет, жалобы мамы на страх темноты. В ходе беседы становится известно, что страх появился после развода родителей. Следует отметить, что эмоциональные реакции в форме страха часто выступают как копинг-стратегии избегания или поиска социальной поддержки в случае недостаточности личностного ресурса. Она боится темных помещений, неосвещенных улиц, оставаться одна без света, засыпает только в полумраке. На подготовительном этапе психолог пытается показать ребенку, что страх темноты является естественным состоянием. Для этого рассказывает о том, как жили наши предки, что для них это был полезный страх, который помогал быть начеку перед различными опасными животными, которые обитали рядом с человеком, сейчас опасных животных среди нас в городе не живет. Затем помогает осознать, что мы видим и слышим в темноте, является плодом нашей фантазии. Предлагает ребенку пофантазировать и проанализировать данные фантазии, как эти пугающие образы можно перевести в другие смешные, помогающие ребенку или просящие помощи у самого ребенка. Таким образом, девочка согласилась нарисовать свой страх и представила его в виде просто черной акварельной заливки на бумаге. Затем психолог расспросила ребенка «Что для нее темнота»? «Какие эмоции вызывает»? Далее с помощью радужного песка был прорисован яркий ночной город, также девочка изобразила себя, гуляющей по ночному городу. Психолог попросила нарисовать еще ее родных или друзей рядом, в качестве ресурса для преодоления страха. Она нарисовала людей, которые испытывали радость от совместной ночной прогулки. Поделилась с психологом о том, что оказывается в темноте скрываются предметы. Таким образом, с помощью размышлений и рисунков девочка нашла свой способ решения проблемы избавления от страха. Для закрепления результата можно еще попросить почитать маму ей детские стихи о переживании чувства страха, например, В. Гвоздева «Страхи», К. Политти «Детские страхи».

Своеобразие детских страхов, а также особенности практического применения метода арт-терапии в диагностике и коррекции детских страхов, будут полезны коллегам-психологам в качестве обмена опытом.

## Список литературы

1. Салливан Г.С. Интерперсональная теория психиатрии. СПб.: Ювента, 1999.347с.
2. Бандура А., Уолтерс Р. Принципы социального научения// Современная зарубежная социальная психология. М., 1984. С.55-61.
3. Теории личности. – 3-е изд. –СПб.: Питер, 2005. – 607с.
4. Киреева Л.Е., Руденко А.М. Специфика человеческих страхов в современной социокультурной реальности// Научные разработки: евразийский регион. Третья международная научная конференция теоретических и прикладных разработок. 2017. С. 84-89.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми// М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2018. – 160с.
6. Киреева Л.Е. Страх в контексте психологической безопасности личности в современном обществе //Проблема безопасности человека в современном мире. Сборник материалов по итогам научно-практической всероссийской конференции. 2017. С. 97-100.