

Психокоррекция фобий у детей дошкольного возраста

Консультация для родителей
Подготовила педагог-психолог
Марьина Ю.А.



Человек рождается совершенно бесстрашным. Дети не боятся высоты, не боятся дотронуться до огня, споткнуться, упасть, не боятся ни змей, ни пауков и т.п.

Эти страхи приобретаются нами потом, когда мы вырастем, и нам начинают говорить, что опасно, а что совершенно безобидно и когда наши страхи становятся слишком сильными о определённых их называют фобиями.

ФОБИЯ– болезненное состояние, характеризующееся навязчивым страхом конкретного содержания, связанного с определенным объектом или ситуацией.

Наиболее распространенными фобиями являются: клаустрофобия – боязнь закрытого пространства; агорафобия – боязнь открытых пространств; акрофобия – боязнь высоты; антропофобия – боязнь людей; монофобия – боязнь одиночества и др

(Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу, 2010 г.)

Какие фобии для дошкольного возраста нормальны?

До двух лет– фобии перед неизвестными предметами, людьми, животными. У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением.

С двух до трех лет у ребенка возникают фобии высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т.д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью). В этом возрасте ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества.

От трех до четырех лет появляются фобии, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей 6-7 лет может появиться фобия смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.



Преодоление фобий у детей .

- Вариантом десенсибилизации для лечения детей является эмотивное воображение. При этом методе используется воображение ребенка, позволяющее ему легко отождествлять себя с любимыми героями и разыгрывать ситуации, в которых они участвуют. Психолог при этом направляет игру ребенка таким образом, чтобы он в роли этого героя постепенно сталкивался с ситуациями, вызывавшими ранее страх.

Методика эмотивного воображения включает 4 стадии:

1. Составление иерархии вызывающих страх объектов или ситуаций
2. Выявление любимого героя (или героев), с которыми ребенок легко бы себя идентифицировал. Выяснение фабулы возможного действия, которое он в образе этого героя хотел бы совершить.
3. Начало ролевой игры. Ребенка просят с закрытыми глазами вообразить ситуацию, близкую к повседневной жизни, и постепенно вводят в нее его любимого героя.
4. Собственно десенсибилизация. После того как ребенок достаточно эмоционально вовлекается в игру, в действие вводится первая ситуация из списка. Если при этом у ребенка не возникает страха, переходят к следующим ситуациям и т. д.

*(Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.:
Питер. Б. Д. Карвасарский. 2000.)*

Психокоррекция .

Девочка боится громких звуков из соседских квартир.

1 этап: Актуализация страха .Родители оставляют ребёнка одного в комнате и пугают его игрушечным молоточком , стуча по стенке с криками «У-у!», «А-а!». С одной стороны, ребенок пугается, но с другой — понимает, что родители балуются, играют с ним. Ребенка переполняют смешанные чувства радости и настороженности.

Затем отец открывает дверь, вбегает в комнату и молоточком начинает «бить» сына по различным частям тела . Ребенок убегает, опять-таки переживая и радость, и испуг.

На 2 этапе происходит обмен ролями. Родители находятся в комнате, а ребенок «пугает» их, стуча молотком в дверь и издает грозные звуки. Затем ребенок вбегает в комнату и преследует родителей, которые в свою очередь демонстративно пугаются и пытаются уклониться от ударов игрушечного молотка. На этом этапе ребенок идентифицирует себя с силой — стуком и одновременно видит, что его воздействие на отца и мать вызывает лишь улыбку и является вариантом веселой игры.

На 3 этапе осуществляется закрепление новой формы реакции на стук. Ребенок, как на первом этапе, находится в комнате, а отец или мать его «пугают», но теперь это вызывает только смех и улыбку.

Спасибо за внимание !