

## **Консультация для родителей «Детские страхи: поможет рисование»**

Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и её моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

, ребёнок даёт выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

В первую очередь, посредством рисования 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 и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребёнка.

Наилучшие результаты от рисования страхов достигаются в 5–11 лет, в возрасте активного интереса к рисованию.

Большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер, но, тем не менее, они требуют каждый раз пристального внимания и изучения со стороны взрослых, тогда можно своевременно предпринять ряд соответствующих мер и не допустить чрезмерного их разрастания, перехода в подростковом возрасте в более или менее устойчивые черты личности, препятствующие полноценному образу жизни и общению.

Конечно, лучше всего, что бы со страхами работал психолог, потому что есть определённые нюансы, которые нужно учитывать и не пропустить. Но, если у вас есть уверенность в том, что вы справитесь сами и самое главное есть доверие и контакт с ребёнком, то можно попробовать устранить их самостоятельно дома. Положительный результат и сроки зависят от очень многих факторов, основной из них, какой именно страх у ребёнка и его продолжительность.

### **Кто и как даёт задание нарисовать страх**

Это один из очень важных пунктов в рисовании детского страха. Если родители всё-таки решают сами заняться рисованием, то очень необходим доброжелательный настрой.

Чем менее строги и ограничительны родители в воспитании детей, тем более успешно рисование страхов, в то время как излишняя строгость и повсеместные запреты могут снизить его эффект от страха не оправдать ожиданий родителей, нарисовать плохо или не нарисовать вообще.

Родитель не должен осуждать за наличие страхов или читать наставления, призывать взять себя в руки, проявить волю и т.д. Важно, чтоб ребёнок чувствовал доверие и абсолютное принятие. Нужно быть последовательным

в суждениях и уверенным в действиях и поступках. Обязательным условием является вера в эффективность применяемого способа устранения страхов.

Если вы знаете, какие страхи беспокоят вашего малыша, то можете преступать к работе, если нет, то нужно выявить, что именно беспокоит малыша.

### **Как обнаружить страхи у детей**

Обнаружить страхи у детей можно предложив им самостоятельно поиграть. Реквизит для игры может быть самый разнообразный: домик из кубиков, в нем кровать, столик, шкаф, теремок, в котором обитают различные животные, ёлочки, имитирующие лес, оставленная Бабой Ягой метла, барабан, танк, пушка, робот, тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей, предметы медицинского обихода и т.д.

Отношение ребёнка к ним позволит обнаружить те страхи, которые были забыты или скрыты. Скованность, неестественность поведения, напряжённость говорят, как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов. Например, ребёнок охотно надевает на руки тряпичных лису и зайчика, но не только не замечает такого же игрушечного волка, но и категорически отказывается включить его в игру, что объясняется страхом перед этим персонажем. Прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества и т.д.

После игры можно и побеседовать с ребёнком, с целью-выявить страхи. Начать спрашивать о страхах можно у дошкольников и в процессе самой игры, как бы между прочим, вкрапливая вопросы в игровые паузы. Нужно находиться рядом с играющим ребёнком, присев на корточки, если это маленький ребёнок. Главное быть спокойным и не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов, не внушать страхи фразой: *"Скажи, ты боишься..."*, а спрашивают: *"Скажи, как ты относишься к..."*, — и ждут ответа. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего страха.

### **Рисование страхов**

После того, как стали известны страхи, нужно организовать их рисование. Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Самое главное, чтобы детям была предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Домочадцев следует предупредить о недопустимости прерывания рисования.

Скажите: *"Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе"*. Если у ребёнка возникают вопросы по поводу как рисовать страх, то ему можно пояснить. Например, страх одиночества — нарисуй себя и одновременно всё то, чего ты боишься, когда остаёшься один (т.е. ребёнок материализует свои опасения и страхи). Обычно, страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх темноты —

это обычно слегка затушёванная комната, где проявляются нелицеприятные персонажи фантазии ребёнка. Страхи перед животными рисуются по каждому из них в отдельности. Это относится и к сказочным персонажам и т.д.

Не нужно обещать, что это обязательно избавит от страхов, так как повышенные ожидания в отношении результатов могут послужить препятствием для преодоления страхов. Лучше всего сказать, что рисование страхов поможет их преодолению и что не важно, как они будут изображены, главное — нарисовать их все без исключения, каждый страх на отдельном листе. Рисовать лучше совершенно самостоятельно, без помощи взрослых. Сам факт получения задания таким образом организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами.

Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребёнок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер — страх страха.

Решиться рисовать — это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображён на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя её волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия родителя или психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображённых на них страхов.

Через какое-то время, можно показать ребёнку его рисунок и попросить рассказать, что на нем нарисовано. Лучше начинать и с более легко устранимых страхов — воды, открытого пространства, вид крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек).

Хорошо, если при этом присутствуют все члены семьи, рисунок показывается им, в то время как ребёнок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудно осуществимо, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии.

Теперь же ребёнок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить всё как есть, страх всё равно будет устранён — если не рисунками, то другими способами.

Если положительный эффект имеют не все рисунки, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождаться

словами: *"Ничего"*, *"Всеми своё время"*, *"Идём дальше"*, *"Вернёмся к нему потом"* и т.д.

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами будут "находиться" в ящике стола или шкафу, "закрываются" там навсегда, подобно джинну в бутылке.

Через некоторое время (1–2 недели) опять можно вернуться к этим рисункам, но уже со словами: *"А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься"*. Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя не боящимся. Скажем, не ребёнок убегает от Бабы Яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с Драконом; плывёт по воде и летит на самолёте. Здесь очевиден эффект внушения — установки на преодоление страха в воображении путём его определённого, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребёнка на деятельное противодействие страхам в жизнеутверждающей, активной позиции Творца. Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребёнок уже не один на один со своими страхами — они вышли наружу, потеряли свой ореол исключительности, да и поблёкли после их предыдущего изображения. К тому же родители создают психически благоприятное поле поддержки и веры в его способность справиться со страхами.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себя как не боящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребёнок сам преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдёт постепенная дезактуализация страха в его сознании и разовьётся вера в свои силы, возможности, способности.

Удачи вам родители, в помощи своим деткам!