

3.4. Методи корекції страхів

1. Підвищення загального рівня емоційних переживань дитини.

Якщо дитина постійно пригнічена, відчуває негативні емоції, то основна задача – навчити дитину відчувати позитивні емоції. Це може бути досягнуто різними ігровими методами. Кожна нова гра, прогулянка будуть закріпленням досягнутого ефекту, а розширення гри, включення в неї нових елементів збільшить кількість об'єктів, що викликають позитивні емоції дитини.

2. Розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі.

Для гри необхідно підібрати іграшки, які схожі на той предмет, якого дитина боїться (*собаку, страховисько*) і пограти в «страх», розіграти сюжет, в якому дитина може «розправитися» зі своїм страхом, відіграти свої емоції в символічній формі і позбутися від напруги.

3. Емоційне переключення.

Незначимість об'єкту, що лякає дитину, дорослий може підкреслити короткою фразою, виразним жестом ніби відкинути, проігнорувати.

4. Наслідування і підключення.

Дитина наслідує дорослого не тільки в поведінці, але й підключається до його оцінок. Впевнена поведінка дорослого надасть впевненості дитині.

5. Емоційні гойдалки.

Принцип гойдалок полягає в переході з одного стану в інший (протилежний). Для емоційних процесів гойдалки означають поперемінний перехід від стану небезпеки до стану безпеки. *Наприклад, з темрявою дитина може гратися, то забігаючи в темну кімнату, то вибігаючи з неї.*

6. Емоційний конфлікт.

Так як страх – емоційне явище, то «витормозити» його можна сильнішою емоцією. *Наприклад, якщо дитина любить ляльку, то їй можна приписати роль «захисника».* Це створення ситуації, в якій можна

оволодіти об'єктом страху через формування додаткових емоційних відносин, які допоможуть подолати страх.

7. Діяльнісна терапія.

Необхідно займати дитину якоюсь діяльністю протягом дня.

8. Лялькотерапія.

9. Анатомування страху.

Пояснення дитині, що собою представляє предмет, який лякає, з чого складається, «звідки береться», заповнює «пробіли» у сприйнятті дитини, які як правило заповнювались приписуванням цьому предмету небезпечних і страшних якостей.

10. Маніпулювання предметом страху.

Можна купити дитині маленьку іграшкову собаку. Здібність керувати предметом, тримати його в руках, допомагає дитині набути почуття влади над ним.

11. Штрихування, стирання, малювання.

Можна попросити дитину намалювати те, чого вона боїться, і поруч себе, (якось підштовхнути до того, щоб дитина себе намалювала більшою, або якось захищеною від лякаючого предмету).

Сором як страх осуду надбудовується над вродженим страхом. Він формується вже у віці 3-6 років, є соціальною формою страху. Суттєво, що визначається вже не фізичними характеристиками ситуацій, а їх соціальним значенням.

Поряд з порушенням заборон дорослих **частими причинами виникання сорому в молодшому шкільному віці є погані оцінки** (*«соромно через свої двійки»*), **матеріальні втрати** (*«соромно – розбив кришталеву вазу»*) чи інші **форми суспільного несхвалення** (*наприклад, насмішка*).

Сором робить людину вразливою до оцінок оточуючих. Спонукає йти на муки і страждання, захищаючи свою гідність, а також спонукає розвивати здібності – щоб не бути гіршим від інших. Але **часте переживання цієї емоції шкідливо.** Як підкреслює К. Ізард, сором може перешкоджати розвитку цілісності людини і нерідко лежить в основі **розвитку конформності.**

Гнів у ранньому дитинстві викликається обмеженням свободи рухів, **але в 2-3 роки в дитини розвиваються ревності і заздрощі – як соціальні форми гніву**. Емоція гніву швидко мобілізує енергію людини і готує її до самозахисту. Зовнішні результати мобілізації організму легко помітні: кров «кипить», обличчя «горить», м'язи напружені, кулаки стискаються. Внаслідок цього зростає відчуття сили, хоробрості, впевненості в собі. ***Гнів вміру виступає як джерело віри в себе, але сильний і некерований гнів шкодить, так як спонукає людину до імпульсивних руйнівних і ворожнечих дій.*** Нездібність виразити справедливий гнів може нанести шкоду адаптації дитини, заважає ясному мисленню, погіршує стосунки з іншими людьми і веде до психосоматичних порушень.

Позитивні емоції розвиваються в дитини в грі і в дослідницькій діяльності. Показано, що в момент переживання задоволення в дитячих іграх по мірі росту і розвитку дитини зсувається. У малюка воно **виникає при отриманні бажаного результату**. Наступний ступінь – функціональний, коли дитині **дає радість вже не тільки результат, але і сам процес діяльності**. Задоволення тепер пов'язане не тільки з завершенням процесу. На третьому ступені, в дітей трохи старших, **задоволення виникає на початку діяльності, і ні результат дії, ні сам процес не є центральними в емоції дитини**. В цьому випадку дитина переживає задоволення, передбачаючи подію.

Дитина вважає хорошим те, що їй цікаво. Їй необхідно, щоб її любили і щоб їй було кого любити і за кого нести відповідальність. **Важливо не створювати умови для розвитку негативних емоцій, але не менш важливо не задавити позитивні – адже саме позитивні емоції лежать в основі моральності і творчих здібностей людини.**