**КГКУ «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей,**

**оставшихся без попечения родителей г.Лесозаводска»**

**Эмоциональные нарушения подросткового возраста.**

**Диагностика и коррекция**

 **Подготовила:**

 **педагог-психолог**

 **Оверченко**

 **Татьяна Валентиновна**

**г.Лесозаводск 2018**

Детские страхи – это очень серьезная проблема и для детей и для взрослых, который находятся рядом с ними. Кроме того, в отличие от многих других детских проблем, о которых можно с полной уверенностью сказать : «Ничего, скоро он её перерастет», в данном случае так утверждать нельзя. Ребенок растет, и страхи чаще всего растут вместе с ним.

 Известно, что страх – это чувство беспокойства в ответ на настоящую или воображаемую угрозу. При этом страхи выполняют защитную функцию – выступают как средство самоконтроля и саморегуляции.

 Многие ученые, в том числе А.И. Захаров, долгое время занимавшийся проблемой детских страхов и неврозов, отмечают различие в таких понятиях, как тревога и страх. Так, т**ревогу**, А.И.Захаров рассматривает как неопределенное чувство беспокойства, которое обращено к будущему, то есть появляется в ожидании какого-нибудь события. То есть человек «проигрывает» в сознании разнообразные варианты негативного развития событий. Тревога характерна для ответственных людей с выраженным чувством собственного достоинства и долга. Детей она развивается также по мере развития у них чувства долга и собственного достоинства. Тревога появляется в левом полушарии головного мозга, ответственном за логическое мышление.

 В отличие от тревоги, **страх** - это ощущение конкретной опасности. Источником страха является прошлый травматический опыт. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер, сопровождается физиологическими изменениями ВНД (частота пульса, дыхания, артериальное давление, выделение желудочного сока).Страх возникает в правом полушарии и обусловлен инстинктами. Тревога – это ветер перед бурей, а страх – это буря.

Страх разделяют на личностный и ситуативный. Ситуативный страх возникает в необычной, опасной или шокирующей обстановке, например при стихийном бедствии или нападении собаки.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью и может проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

**Симптомы острого беспокойства**: человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все «опускается», холодеет, тело становится тяжелым, ноги ватными, во рту все пересыхает, щемит в области сердца, «сосет под ложечкой», ладони становятся влажными, лицо бледнеет и человек «обливается холодным потом».

В состоянии тревоги мышление быстрое, хаотичное, при страхе – вялое, заторможенное, уменьшается познавательная активность из-за страха выглядеть глупо, показаться смешным. То есть развивается защитный механизм торможения, который предохраняет психику от перегрузок.

**Причины возникновения страхов.**

Делятся на врожденные и приобретенные. Обычно возникновению страхов способствуют такие свойства ВНД, как эмоциональная чувствительность, впечатлительность. Также дети способны оживить аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти беспокойных родителей и передаваться детям в процессе непосредственного общения. Жизнь в большом городе отдаляет человека от естественной среды обитания, ведет к усложнению межличностных отношений, излишняя опека взрослых, ограничение самостоятельности, небольшая двигательная активность могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере и вызвать страхи. Также замечено, что дети могут испытывать большее количество страхов, если в семье доминирует мать при недостаточно активной позиции и авторитете отца.

 **Возрастная динамика страхов:**

 1-3 лет – страх незнакомых людей, беспокойство при долгом отсутствии матери, врачей, боли, уколов, одиночества, транспорта. **Источник страха** – ограничение самостоятельности.

3-5 лет – иррациональные страхи (баба Яга и др. сказочные персонажи), темнота, страх замкнутого пространства, страхи перед сном как способ удержать внимание родителей.

5-7 лет – смерти, нападения, темноты. Стихии, огня, опоздать, заболеть, заразиться, потери родителей или собственной пропажи.

7-10 лет – смерти своей или родителей, сделать что-то не так, быть не тем, опоздать, страх суеверий, Черной Руки, Пиковой Дамы, Зомби, Скелета, Вампира, Призрака.

8-10 лет – личного оскорбления, физического насилия, неудачи в школе, собственная ложь или проступок, замеченные другими, потеря родителей.

9-11 лет – страх неудачи в школе, болезни, высоты, больших животных, , показанные в фильмах.

11-16 лет – страх изменения, мысли о своей уродливости, страхи, связанные с взаимоотношениями, не быть собой, потерять самоконтроль.

 Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов много, то можно говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

 **Выявление страхов у детей.**

Оценить особенности эмоциональной сферы детей возможно с использованием наблюдения за поведением в различных ситуациях, изучения истории развития, а также с помощью опросников для детей и родителей и проективных методик.

 *Применяемые проективные методики***:** «Рисунок семьи», «Рисунок человека». «Рисунок несуществующего животного», «Кактус», «Дом, дерево, человек».

 На общую тревожность в рисунках указывают:

- штриховка;

- сильный или слабый нажим;

- изображение очевидно неприятной ситуации;

- многократные стирания;

- повышенный тонус руки;

- поведение во время рисования (боязнь приступить к рисунку, постоянные вопросы во время рисования, извинения за качество рисунка)

 Выяснить у *подростка* весь спектр страхов можно только с помощью специального опроса при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений. Нужно помнить, что для подростков страхи носят социальных характер, связаны с взаимоотношениями. Поэтому важно быть максимально внимательным и тактичным, начиная данный разговор. *Наличие устойчивых страхов в подростковом возрасте указывает на неспособность защитить себя.*  Захаров отмечет, что у мальчиков-подростков наблюдается следующая закономерность: чем более выражен уровень агрессивности, тем меньше страхов и наоборот.

 Для выявления тревожности в подростковом возрасте (13-16 лет) А.М. Прихожан разработана методика «Шкала явной тревожности». Данный тест решает следующие задачи:

- выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья детей;

- анализ характера эмоциональных проблем детей;

- профилактика «срывов», связанных с экзаменами, соревнованиями;

- выявление причин6 школьной дезадаптации.

 С детьми – подростками можно обсуждать полученные результаты, это дает возможность осознания существующих проблем и обладает коррекционным действием.

 **Коррекция тревожности и страхов у подростков**.

В работе используются творческие, экспрессивные и проективные методы, такие как направляемое фантазирование, графические методы, коллажи, глина, рассказывание историй.

 ***Коррекционная работа с иррациональными страхами****.*

**Шаг 1**. Ребенку предлагается нарисовать свой страх и подробно рассказать о нем (как он выглядит, какого он цвета, какая часть для чего ему нужна)

**Шаг 2.** Необходимо, чтобы ребенок подключил телесную активность и показал психологу, как страх его пугает, а психолог должен стать ребенком, который пугается, визжит и убегает. Далее они меняются ролями и психолог пугает ребенка. это действие повторяется в обе стороны дв раза.

 **Шаг 3.** Психолог спрашивает ребенка о причинах такого поведения страха, отчего у него такой плохой характер, может ему чего-то не хватает. И предлагает уже на другом листе нарисовать то, чего страху не хватает. После рисования расспрашиваем, что страх будет с этим делать. Обращаем внимание на глаголы (они могут указывать на потребности ребенка). можно спросить ребенка захочет ли он сам присоединиться к страху, может они вместе будут играть. Если ребенок отказывается, поинтересоваться, чего здесь не хватает, чтобы он согласился (нарисовать или обсудить, где взять).

*Алгоритм прорисовки страха*.

1. Узнайте, чего ребенок боится
2. Уточните
3. Попросите описать (на что похож, какой фактуры, формы, цвета)
4. Нарисуй, как сможешь
5. Очеловечьте (как смотрит, слушает, передает информацию, передвигается)
6. Где живет, что хочет
7. Что любит, с кем дружит
8. Приукрась, наряди, сделай ему подарок
9. Хочешь ли ты избавиться от него?
10. Выбор способа избавления

***Коррекционная работа со страхами, как реакцией на состоявшееся травмирующее событие.***

 Страх ребенка на физическую травму, укус животного можно устранить за 2-3 встречи.

 Важно не предлагать отказаться от своих чувств (не бойся), не обвинять ребенка в случившемся, даже если его предупреждали о последствиях, не пресекать рассказы ребенка о событии. Скорее наоборот, необходима поддержка реакции ребенка на событие (легализация эмоциональной реакции).

*Стратегия работы со страхом состоявшегося события:*

1. рассказ ситуации, как ребенок её увидел;
2. обозначить всех участников события как одушевленных, так и неодушевленных (например, мяч, машина);
3. проговорить реакцию на всех участников ситуации – эмоции, отношения, желания, обращенные к ним;
4. проиграть ситуацию в воображении, использовав три вида активности:

- оттолкнуть

- увернуться

- разрушить

***Коррекционная работа со страхами предстоящих событий.***

Страхи предстоящих событий часто возникают в ситуации завышенных требований к ребенку. Этот вид страхов наиболее трудный для устранения и требует долгосрочной работы около 3-4 месяцев. Этот страх может проявляться вновь, так как есть привычка к стремлению соответствовать ожиданиям окружающих. Преодоление страха будет проходить легче, если родителям удастся поменять свое поведение и ожидания, безусловно принять ребенка, независимо от результатов, которых он добивается.

 Полезно предложить ребенку записать 7 своих качеств и три, противоположные им. Обсудить эти качества, подумать, как они проявляются. Задание способствует получению навыка самопрезентации, преодолению социальных страхов.

 Здесь может быть полезно обсуждение страха ошибки, которое проводится по следующим правилам:

 **Правило 1.** Признайте свою ошибку. Ошибается любой человек. Только не ищи оправданий, не сваливай вину на другого.

**Правило 2.**сделай все, что сможешь, чтобы исправить положение. Иногда это очень просто. Нужно сказать тому, кого обидел: «Прости меня». А иногда это очень сложно.

**Правило 3.** Подумай, что можно сделать, чтобы снова не совершить прежнюю ошибку. Важно понять, почему совершил ошибку. «Что заставило так поступить?»

 Подросткам важно указывать не только на достижения, но и на усилия. Можно обсуждать с подростком, чем он еще занимается, кроме подготовки к экзамену, искать ресурс, обучать навыкам релаксации. Коррекционную работу нужно начинать с принятия чувств и желаний детей и их личности такими, как они есть. Детей 11-16 лет полезно вовлекать в интересную для них деятельность, где они могли бы ощущать себя компетентными, уверенными, добиваться успехов.

 **Еще один способ** помочь подростку избавиться от такой тревоги по поводу ошибки довести «ожидание катастрофы» до полного абсурда. Например: «Что случится, если вы будете ожидать катастрофы долго и упорно?». Или: «Сколько времени вы собираетесь ждать катастрофу?». Или: «Думайте о самом «нелепом финале» - что все обошлось хорошо. Что вы чувствуете?

 **Советы взрослым (родителям, близким, которые находятся рядом с ребенком):**

Принимайте ребенка таким, какой он есть, дарите ему свое время и внимание, не высмеивайте и не пытайтесь радикальными мерами изжить страхи.

 «Умейте всем страхам в лицо рассмеяться. Лишь собственной трусости нужно бояться!»