**Корекція стану тривожності, страху та фобій.**

Чому виникає відчуття тривоги?

Тривога — комбінація декількох емоцій, одна з яких — страх. Якщо дитина має багато страхів, вона часто відчуває тривогу. Це свідчить про прояви тривожності в характері дитини. Тривога зазвичай нетривка і нестійка, натомість тривожність – тривалий стан, який проявляється у всіх сферах життя дитини. Це Почуття страху, невпевненості або передчуття чогось поганого, яке супроводжується душевним дискомфортом. Кожен в тій чи іншій мірі переживав відчуття тривоги в певні моменти. Наприклад, багато хто хвилюється перед виходом на нову роботу або виступом перед публікою.

Почуття тривоги – це нормальна частина життя, особливо етапів дорослішання та навчання. Але занадто сильне занепокоєння може руйнівно впливати на життя: під дією цього почуття дитина починає уникати складних ситуацій, конфліктувати та впадати у відчай.

**5 порад, як допомогти дитині в тривожній ситуації**

1. Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. ...
2. Будьте поруч. Дитина має відчувати вашу підтримку. ...
3. Спільно обговоріть можливий план дій. ...
4. Зробіть щось разом. ...
5. Контролюйте себе.

Кожна третя людина протягом життя відчуває тривожні розлади. Якщо їх не лікувати, вони можуть спричинити депресію. Лінн Лайонс, клінічна соціальна працівниця та психотерапевтка, за три десятки років практики розробила власний підхід для лікування тривожних розладів у дорослих та дітей і розповідає про нього на конференції [Positive Parenting](https://afineparent.com/positive-parenting-conference%22%20%5Ct%20%22_blank), де вчені, психотерапевти та педагоги діляться з батьками власними підходами виховання.

**Що таке тривожність?**

Тривожність – це стан нервозності та занепокоєння, його відчувають і дорослі, і діти. Вона виникає в «просунутій» префронтальній корі головного мозку, де ми розв**’**язуємо проблеми та уявляємо різні ситуації. Це місце, де в дитини виникають думки: «Ой, а якщо я помилюся? А якщо мене хтось вкраде? Що, якщо я скажу щось неправильно перед класом?». Або в батьків: «А якщо дитина захворіє? А якщо я поїду на вихідні та дитині буде так самотньо, що це зруйнує наші стосунки назавжди?».

У тривозі ми представляємо все, що може статися: в голові ніби виникають короткі страшні відеоролики. Ці послання про небезпеку отримує амигдала – примітивна, якщо порівняти з префронтальною корою, частина мозку. Отримавши сигнал, вона вмикає систему захисту: передає сигнали далі, тіло приходить до стану, ніби на нього напав ведмідь грізлі. Система захисту, якою управляє амигдала, створена для того, щоб дістати вас із будь-якої небезпечної ситуації, в яку ви потрапляєте. Але амигдала не може розпізнати різницю між реальною та уявною небезпекою.

Проблема із сучасною тривожністю у тому, що боротися немає з чим. Це тільки наші побоювання, що щось може статися. Ми багато та яскраво про це думаємо, детально уявляємо, як це відбудеться. А далі з’являються фізичні симптоми: ми червоніємо, напружуємося, починаємо тремтіти чи біжимо в туалет. Коли ми відчуваємо це в тілі, то думаємо: «Який жах, що зі мною відбувається?». А нещасна амигдала говорить: «Так, ми в небезпеці, відбувається те, чого я боялася!» Цей процес може бути по-справжньому драматичним, але багато дітей та батьків цього не усвідомлюють. Просте усвідомлення процесів, які відбуваються в тілі, допоможе знизити рівень тривоги. Це перше, чого я навчаю батьків та дітей. **Як тривога передається від батьків дітям** Занепокоєні батьки мають великий вплив на дітей. У тривожних сім’ях багато розмовляють про небезпеку, ризики, погані речі, які можуть статися, – там бачать світ як небезпечне місце. Такі батьки стають рольовою моделлю для дітей, вони транслюють постійний відчайдушний пошук упевненості та комфорту. Дитина тривожних батьків може так само постійно шукати заспокоєння, раз за разом запитувати: «Мамо, ти забереш мене із садочка?», або, якщо це підліток, надсилати багато повідомлень: «Мамо, у мене щось із животом, можливо, я захворів?». Якщо така поведінка повторюється, батьки мають запитати себе: «Чи роблю я щось, що запускає тривогу в моєї дитини?». Коли ми знову і знову заспокоюємо дитину зовні, ми не даємо простору для розвитку внутрішньої впевненості. Часто в тривожних сім’ях діти не довіряють самим собі, своєму внутрішньому голосу. Це тягнеться з дитинства в доросле життя: тривожні діти виростають і стають тривожними батьками. Якщо дитина ставить питання знову і знову, запропонуйте їй знайти відповідь всередині: «Здається, хвилювання робить тебе забудькуватим. Ми вже говорили про це, звернися, будь ласка, до свого розумного мозку і дістань звідти цю інформацію». Так ми формуємо внутрішню впевненість. Завдяки їй доросла людина може сказати собі, що щось іде не так: «Окей, справи погані, але я впораюся». Інша поведінка, коли є тривога в сім’ї, – уникання звичайних речей, щоб не зіткнутися з неприємними почуттями. Якщо ви не любите кататися на американських гірках, з вами все гаразд. Але що, якщо ви не любите розмовляти з незнайомими людьми? Або не хочете відповідати вчителю в школі чи взагалі з’являтися в школі? Дитина таких батьків відмовляється від активностей, у яких вона має діяти самостійно. Вона говорить: «Я просто не хочу, це нудно!». Постійно уникаючи тих чи інших ситуацій, ми йдемо на поводі в тривоги: у короткостроковій перспективі ми почуваємося краще, але в довгостроковій підтримуємо патерни поведінки під час тривоги. Так формується розлад. **Які техніки звільнення від тривожності можна використовувати** Головне, що потрібно донести до тривожних дітей: це нормально, якщо ти нервуєш. Так, у житті може виникнути проблема, яку потрібно розв’язати. Трапляються речі, через які ти хвилюєшся. Ти йдеш у нове місце, зустрічаєшся з групою незнайомих дітей, до тебе приходить нова няня, батьки вперше йдуть допізна. Звичайно, ти почуваєшся некомфортно та невпевнено – у цій ситуації так і почуваються. Далі потрібно навчити дитину навички вирішення проблем. Якщо ти відчуваєш тривогу, треба постаратися зрозуміти, з чим ти стикнувся. Варіантів лише три: це небезпека (пожежа в домі, й необхідна вся енергія, щоб його покинути), проблема, яку потрібно вирішити (ситуація, в яку потрібно вникнути та знайти вихід), або це просто шум («а раптом, а раптом, а раптом»), який крутиться в голові. **Зрозуміти, що тривожить** Спочатку зверніть увагу на предмет тривоги. Що саме тривожить? Надовго концентруватися на тому, що тривожить дитину, не потрібно. З часом предмет тривоги, як і життя дитини, неуникно буде мінятися. Усвідомлення поточних тривог потрібно для того, щоб зловити момент, коли тривога проявляється, і зрозуміти, як розвивається процес – як тривога працює. Цей досвід легко перенести на всі нові ситуації. **«Дістати» тривогу назовні** Коли тривога проявляється, потрібно «зловити» її та дати їй ім’я, створюючи таким чином дистанцію між собою та своєю тривогою. На цьому етапі важливо перетворити тривогу на жарт: придумати смішне прізвисько, уявити у вигляді персонажа, проговорити смішним голосом речі, які лякають. Ви можете сказати дитині: «Ну, подивімося на твою тривогу!» – взяти листок і разом намалювати її. Або: «Зараз я дістану твою тривогу!» – і зробити жест, ніби ви виймаєте її з голови дитини з дивним звуком. Звичайно, підлітки при цьому закотять очі: «Ти що, серйозно?». Тому з ними потрібно говорити «дорослою» мовою: «Я хочу, щоб ти навчився помічати цей патерн мислення та дистанціювався від нього. Коли ти зможеш подумки відступити та подивитися на свої думки та реакції, ти станеш набагато сильнішим». Далі попросіть підлітка уявити, ніби тривога – це неприємна людина, яка все повчає і повчає, а ти думаєш: «Замовкни, будь ласка. Ну як ти дістала». Це допомагає дуже легко схопити сам концепт відмежування від тривоги. І цього виявляється достатньо – далі ти просто розважаєшся. Коли батьки починають транслювати дитині послання, що «світ – це небезпечне місце», я даю дитині можливість побачити це та допомогти мамі згадати, що її тривога не повинна впливати на життя. І це потужне зрушення для сім’ї.

**Зробити тривогу передбачуваною**

Ми навчилися екстерналізувати тривогу – усвідомлювати моменти, коли вона починає виступати із заявами, які лякають. Тепер потрібно зробити її появу передбачуваною. Це не означає, що потрібно постійно чекати на тривогу. Просто є ситуації, в яких вона обов**’**язково виникає, тому що це цілком нормально для людини: амигдала робить свою роботу.

Предмети тривоги можуть бути різними: хтось боїться змій, хтось – виступати на публіці, але механізм виникнення завжди однаковий. Під час появи тривоги ми здатні відступити на крок назад та усвідомлювати думки, які виникають у префронтальній корі, те, як вони «запалюють» амигдалу та передаються по всьому тілу. Ми викрили тривогу і тепер можемо сказати: «Звичайно, ти з**’**явилася. Тому що я йду в нову школу чи складаю екзамен з водіння». Ви потрапляєте в незнайому ситуацію – тривога прагне повернути вас до комфорту. Тепер ви здатні не вестися на її заяви, як це було раніше, а відчути легку нудьгу та подумки відповісти: «О, привіт, тривого, саме вчасно! Так-так, як завжди одне й те саме». Так ми змінюємо свої стосунки з тривогою та вчимося давати їй іншу відповідь.

У роботі з дітьми мені допомагають картки. Я прошу дитину написати три улюблені речі, які каже їй тривога: «Ця собака вкусить мене / Метелики небезпечні / В басейні акули». А на іншому боці картки ми пишемо «Мої відповіді тривозі». Це не мають бути спростування тривоги на зразок «У басейні немає акул». Це відповіді самій тривозі: «Тривого, ти дуже передбачувана» або «Тривого, ти заважаєш вчитися мені нового». Дітям це дуже подобається, вони носять картки у своїх пеналах і знають, що у них завжди є відповідь тривозі. Така навичка допомагає рухатися по життю: впізнавати тривогу в нових ситуаціях та відповідати їй. **Практикувати некомфортні ситуації** Єдина можливість навчитися впевнено справлятися з тривогою – практика. Якщо ми сприяємо тривозі й робимо те, чого вона вимагає, амигдала постійно отримує підтвердження, що небезпека є. Нам потрібно створити протилежний досвід – досвід дії в ситуаціях, коли ти нервуєш, розчарований чи зробив помилку. Для цього ми маємо дозволити дитині потрапляти в нові некомфортні ситуації. Спочатку потрібно тільки наблизитися до предмета тривоги. Ми стараємося підійти до ситуації, яка тривожить, так, щоб амигдала не отримала повідомлення про небезпеку. Тривога потребує, щоб ми поставилися до того, що відбувається, максимально серйозно. Ми ж діємо інакше (наша ціль – знизити спротив): позитивно, з грою та гумором. З молодшими дітьми придумуємо наклейки, даємо їм маленькі нагороди, які будуть стимулювати. Зі старшими граємо в рольові ігри: спочатку я виступаю у ролі тривоги, потім вони. Ми тренуємося відповідати тривозі й таким чином створюємо новий досвід. Діти діють і прокладають нову стежку у своєму мозку.

Ціль у тому, щоб дитина навчилася відчувати комфорт у дискомфорті, адаптувалася до нього. Якщо ми йдемо в нове місце, не потрібно говорити: «Ми йдемо на гімнастику, вчительку звати Люсі». Ми маємо сказати: «Ми йдемо на гімнастику, я думаю, твоя тривога може проявитися, що вона тобі скаже? Що ти їй відповіси? Розкажи». Ми маємо дати зрозуміти, що тривога у цій ситуації нормальна, і бути поряд, щоб підтримати дитину, якщо вона не впорається.

Цей процес вимагає уваги. Спочатку ви готуєтеся до ситуації, потім намагаєтеся потрапити в неї та аналізуєте після того, як все вдалося. Одна моя маленька пацієнтка усвідомила, що тривога зростає, коли вона прощається з мамою в садочку. Після цього вона ще продовжувала плакати, але говорила при цьому: «Це момент прощання, мамо! Це момент прощання, мамо!» Це протилежно до прагнення позбутися тривоги. Це про навчання: ти просто вчишся усвідомлювати свої почуття, керувати собою та повертати стійкість.

*Занадто науковий термін* ***«сепараційна тривога»*** *має синонім – «тривожність, пов'язана з розлукою», який є зрозумілішим широкому загалу. Звичайно, практично кожному доводилося зранку бачити маленьких діток, які плакали, захлинаючись сльозами, йдучи до дитячого садочка. Це найпростіший приклад сепараційної тривоги, спричиненої розлукою (нехай і короткою, тимчасовою) з матір'ю – найближчою для дитини людиною і найнадійнішим захисником від небезпек навколишнього, такого непривітного в уяві дитини, світу.* У певний період життя дитини сепараційна тривога – це цілком нормальне явище. Проте коли прояви такої тривоги спостерігаються і в старшому дошкільному віці або навіть після початку відвідувань школи чи у підлітковому віці, тоді можна говорити про певний розлад психічного здоров’я, який має і відповідну назву – «тривожний розлад, пов'язаний із розлукою», або «тривожний розлад, спричинений розлукою». Більше того, фахівці у галузі психіатрії повідомляють про симптоми сепараційної тривоги й у дорослих, що, звичайно, вже цілком можна вважати досить серйозною патологією. Починаючи з п’ятої версії (2013 р.) «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-5)1 , розробленого провідними психіатрами США, вперше було визнано, що тривожний розлад, спричинений розлукою, є психічним захворюванням, яке може починатися в будь-якому віці, а не тільки «переходити» з дитинства при дорослішанні людини, як це вказувалося у попередніх редакціях DSM.Отже, наразі можна і необхідно окремо говорити про те, що буває сепараційна тривога у дітей і про те, що зрідка зустрічається сепараційна тривога у дорослих. В останньому випадку захворювання дебютує у віці старше 18 років.

## **Про тонкощі термінології: чому це варто знати**

Говорячи про досить складні явища, які відбуваються у психіці дитини (а, як щойно було згадано, іноді такі процеси починають відбуватися і в дорослому віці), слід розрізняти два поняття, а саме:

* сепараційна тривога як певною мірою «нормальний» етап у розвитку дитини;
* тривожний розлад, пов'язаний з розлукою, який має ознаки саме розладу (тобто, вже є патологією).

**Сепараційна тривога є нормальною стадією розвитку немовлят і малюків. Маленькі діти часто переживають період тривоги під час розлуки, але у більшості діток вона зникає приблизно до 3 років.**

Проте у деяких дітей сепараційна тривога є ознакою серйознішого стану, відомого як сепараційний тривожний розлад, або вже згадуваний тривожний розлад, спричинений розлукою, який зазвичай виникає у дошкільному віці, а іноді навіть пізніше.

**Якщо тривожність дитини від розлуки або очікування розлуки є сильною або тривалою, особливо якщо така тривожність заважає навчанню чи іншим повсякденним заняттям або включає напади паніки та інші проблеми, це може свідчити про наявність у малюка тривожного розладу, спричиненого розлукою**.

Найчастіше такий розлад пов’язаний з тривогою дитини щодо батьків. Іншими словами, малюк відчуває сильний страх розлуки з мамою, хоча іноді такий страх може бути пов’язаний з іншим близьким опікуном, наприклад, бабусею.

**Рідше тривожний розлад, спричинений розлукою, також може виникати у підлітків і дорослих, спричиняючи значні проблеми з виходом із дому або на роботу. Проте не слід забувати про те, що існують методи лікування такого розладу**.

## **Причини та симптоми сепараційного тривожного розладу у дітей**

Тривожний розлад, спричинений розлукою, може бути спадковим і спостерігатися в сім'ях із покоління в покоління. Фактори навколишнього середовища також можуть спричиняти тривожний розлад, спричинений розлукою, зокрема:

* смерть у родині;
* часті сварки між батьками або розлучення батьків;
* відсутність батьків;
* переїзд до іншого населеного пункту;
* зміна школи;
* діагноз тривожного розладу у батьків;
* алкоголізм батьків;
* усиновлення (життя в прийомній сім'ї).

Сепараційна тривожність у дитини часто починається ще у віці, коли вона тільки починає відвідувати дошкільний заклад – дитячі ясла або (найчастіше) дитячий садок. Дитина може взагалі відмовлятися йти до садка або впадати в істерику, коли мати або батько йдуть, залишаючи малюка під наглядом виховательок. Ознаки тривожного розладу, пов’язаного з розлукою:

* побоювання, що під час розлуки з близьким членом сім'ї трапиться щось погане;
* страх бути викраденим або загубитися у «незнайомому і ворожому світі чужих дорослих»;
* страх залишатися на самоті, навіть перебуваючи вдома;
* нічні кошмари;
* енурез (нетримання сечі), включаючи не тільки нічний енурез, а й нетримання сечі вдень.

## **Можливі ускладнення сепараційного тривожного розладу**

Сепараційна тривога у малюків може стати причиною сильного стресу і проблем у соціальних ситуаціях – конфліктів у дитячому садку чи в школі.

Розлади, які можуть супроводжувати страх сепарації або розвинутися на його тлі, включають такі патології:

* інші тривожні розлади, такі як, панічні атаки, фобії, соціальний тривожний розлад або агорафобію;
* обсесивно-компульсивний розлад;
* дитячу депресію.

## **Лікування сепараційного тривожного розладу у дітей**

Терапія тривожного розладу розлуки дуже схожа на терапію генералізованого тривожного розладу і спрямована на лікування фізичних симптомів, виявлення тривожних думок і розвиток думок, що сприяють подоланню страху сепарації та вирішенню пов’язаних із ним проблем.

Думки малюка про подолання страху повинні бути зосереджені на тому, що насправді він перебуває в безпеці, батьки обов’язково повернуться та можливі пояснення того, де знаходяться батьки і чому (наприклад, вони перебувають на роботі, щоб заробити гроші для сім’ї, зокрема й для малюка). При сепараційному тривожному розладі у дитини часто потрібно більше безпосередньої роботи з батьками щодо того, як впоратися з досвідом розлуки та як повільно розвинути впевненість дитини в тому, що вона цілком може перебувати у безпеці окремо від батьків.

Першим кроком до подолання тривоги може бути відтворення ситуації, коли один із батьків вирушає з певним дорученням на 15 хвилин, залишаючи дитину з батьком / матір’ю, наступним – коли обоє батьків виходять і залишають дитину з нянею на кілька годин.

## **Ще декілька порад батькам**

Існують й інші рекомендації для підтримання дитини, яка занадто страждає від сепараційної тривоги, щоб «згладити» перехідні періоди та допомогти розвинути її навички подолання.

**Готуйтеся заздалегідь**. Коли це можливо, повідомте дитині, чого очікувати, перш ніж змінити розпорядок дня. Якщо ваша дитина збирається розпочати або відновити відвідування дитячого садка чи школи, поговоріть з нею про позитивні явища, які там на неї чекають. Обов’язково згадайте те, що подобається вашій дитині, але повідомте, що також будуть проводитися й інші заходи. Те саме стосується зміни звичного розпорядку дня. Наприклад, якщо хтось інший забере дитину зі школи, треба повідомити їй про це заздалегідь. Підготувавши свою дитину належним чином, ви можете зменшити її тривогу.

**Робіть переходи, короткі, приємні та послідовні**. Створіть з дитиною простий ритуал прощання, наприклад: «Я люблю тебе. Ти проведеш веселий день зі своїми виховательками / вчителями і друзями, і я хочу почути про це сьогодні під час вечері». Це не тільки позитивний спосіб почати день вашої дитини, це також підсилює її впевненість у тому, що ви повернетесь, і коли саме.

**Демонструйте дитині свою увагу**. Дітям важливо відчувати, що їх чують і бачать. Дозвольте дитині поговорити, посумувати або поплакати кілька хвилин, щоб поділитися своїм горем, а потім спробуйте зосередити її увагу на чомусь позитивному. Дайте їй зрозуміти, що ви також сумуватимете за нею, і ви спакували її улюблені смаколики у пакуночок з собою або додали щось особливе (наклейку чи маленьку записку), бо завжди думаєте про неї. Для підлітків може зміцнити зв’язок з матір'ю / батьком текстове повідомлення, надіслане за допомогою смартфону, яке також підтвердить, коли ви знову побачитеся. Нагадуйте дітям, що сумувати – це нормально, і водночас будьте сміливими та робіть те, що потрібно, залежно від ситуації.

**Дотримуйтеся своїх обіцянок**. Переконайтеся, що ви якомога частіше дотримуєтеся того, про що розповідаєте дитині. Збудуйте довіру через послідовність. Не намагайтеся обманути дитину, навіть якщо це ускладнює прощання. Важливо, щоб малюк знав, що після прощання ви обов’язково повернетеся. Якщо трапилася надзвичайна ситуація, спробуйте поговорити безпосередньо з дитиною та пояснити, коли ви зможете знову зустрітися.

**Наберіться терпіння**. У міру того, як ваша дитина звикне до нового розпорядку дня, розлука стане легшою. Новий розпорядок дня може вимагати попереднього планування, але чим більше ви будете залучати свою дитину до прийняття рішень, тим більше вона відчуватиме свою здатність контролювати ситуацію і це допоможе зменшити її тривожність.

**Заручіться допомогою інших дорослих**. Попросіть вихователів та вчителів допомогти вашій дитині почуватися комфортно в новому місці. Вони також можуть сприяти зміцненню зв’язку між батьками та дитиною, заохочуючи її розповідати про те, що вона навчилася або що робила протягом дня.

## **Коли потрібна додаткова підтримка з боку лікарів**

Якщо у вашої дитини є серйозні проблеми із тривогою, спричиненою розлукою (особливо в шкільному віці), поговоріть із педіатром. Досвідчений лікар зможе ознайомити вас із додатковими стратегіями подолання, які допоможуть дитині, якщо вона відчуває страх розставання. У разі необхідності педіатр може також скерувати дитину до психотерапевтів або психологів у вашому населеному пункті.

Щоб вирішити, чи потрібно звернутися по медичну допомогу, зверніть увагу на появу так званих екстремальних симптомів, які виходять за рамки легших ознак «нормальної» сепараційної тривоги. До них належать:

* тривалі істерики, які не відповідають віку дитини;
* віддаленість від друзів, родини чи однолітків;
* постійне відчуття інтенсивного страху або відчуття провини;
* постійні скарги на нездужання;
* дитина протягом тривалого часу (декількох тижнів) відмовляється йти до дитячого садка / школи;
* надмірний страх, пов'язаний з необхідністю вийти з дому.

## **Про особливості сепараційної тривоги у дорослих**

Вже неодноразово згадуваний довідник DSM-5 визначає тривогу розлуки у дорослої людини за наявністю таких критеріїв (симптомів):

* надмірний стрес перед і під час розлуки з близькою людиною;
* надмірне занепокоєння щодо втрати прихильності з боку близької людини;
* надмірне занепокоєння щодо подій, які теоретично можуть спричинити розлуку з близькою людиною;
* небажання розлуки з близькою людиною;
* постійний і надмірний страх залишитися на самоті;
* небажання спати далеко від близької людини (коли використовуються роздільні спальні кімнати подружжя);
* повторення снів-жахів про розлуку з близькою людиною;
* фізичні симптоми, що повторюються під час справжньої або передбачуваної розлуки.

Сепараційна тривога у дорослого може спричиняти значний стрес, який впливатиме на соціальне та професійне функціонування або на навчальний процес у школі / виші.

У довіднику DSM-V вказано, що симптоми тривожного розладу, спричиненого розлукою, у дорослого повинні відповідати трьом критеріям:

* симптоми повинні бути присутніми принаймні протягом шести місяців;
* симптоми повинні зумовлювати значне порушення нормального функціонування;
* симптоми не можна пояснити іншим діагнозом.

## **Лікування тривожного сепараційного розладу у дітей та дорослих**

Діагностувати та лікувати тривожний розлад, пов’язаний із розлукою, можуть психіатри, психологи або неврологи. Щоб встановити діагноз, лікарі об’єднують інформацію з дому, школи, роботи та отриману під час принаймні одного клінічного візиту пацієнта. Слід мати на увазі, що діти з тривожним розладом, спричиненим розлукою, часто мають також фізичні скарги (біль, нездужання, нудоту тощо), які можуть потребувати медичного обстеження.

Фахівці допоможуть визначити фізичні симптоми, тривожні думки, розробити стратегію подолання та сприятимуть вирішенню проблем. Професійне лікування тривожного розладу передбачає наступні етапи.

**Розмовна терапія**. Розмовна терапія забезпечує можливість для дитини або дорослого висловити свої почуття. Надзвичайно корисним може бути спілкування з людиною, яка вислухає та допоможе вашій дитині або близькій людині зрозуміти їхню тривогу.

**Ігрова терапія**. Застосування гри з терапевтичною метою є поширеним і ефективним способом спонукати дітей говорити про свої почуття.

**Консультації для сім'ї**. Сімейне консультування може допомогти вашій дитині чи близькій людині протидіяти думкам, які підживлюють її тривогу, й одночасно батьки навчатимуться допомагати своїй дитині вчитися справлятися з проблемами.

**Шкільні консультації**. Вони можуть допомогти дитині з тривожним розладом, пов’язаним із розлукою, вивчити соціальні, поведінкові та академічні вимоги школи.

**Медикаментозна терапія**. Ліки можна використовувати для лікування важких випадків тривожного розладу, пов’язаного з розлукою. Проте у цьому разі лікарські препарати слід застосовувати лише разом з іншою терапією.

**Діагностичні методики виявлення тривожності.**

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

2. Шкала тривоги Бека.

Клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингету клініки та при скринінгових дослідженнях. Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації фахівця.

3. Шкала тривоги Гамільтона (HAM-А).

Клінічна рейтингова шкала, призначена для вимірювання вираженості тривожних розладів у дітей, підлітків і дорослих. Орієнтовний час виконання – 10-20 хвилин.

Її заповнення відбувається у процесі напівструктурованого інтерв'ю, під час якого фахівець у тому числі збирає анамнестичні дані та спостерігає за поведінкою чи іншими невербальними проявами досліджуваних психопатологічних феноменів. Не слід пред'являти шкалу пацієнтові/клієнтові і ставити йому прямі запитання.

4. Тест рівня шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale, SAS).

Методика дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності, а також вивчити характер переживання тривожності, пов'язаної з різними областями шкільного життя. Методика призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, оптимальне застосування у 3-7 класах середньої школи.

5. Шкала явної тривожності для дітей (CMAS).

Методика призначена для виявлення тривожності щодо навчання у дітей 7-12 років. Шкала була розроблена американськими психологами на основі шкали тривожності Тейлора, призначеної для дорослих. Як і в дорослій методиці, питання було відібрано з опитувальника MMPI. Крім того, дитячий варіант доповнено контрольною шкалою, що виявляє тенденцію давати відповіді, що соціально схвалюються.

**Фобія** — це тип психічного розладу, який характеризується надмірним, необґрунтованим страхом перед певним об'єктом, ситуацією, дією або явищем. Симптоми фобій включають психологічний стан, коли страх стає занадто сильним і перешкоджає повсякденному функціонуванню людини.

Фобії можуть бути обмеженими, коли страх виникає лише в певних ситуаціях, або загальними, коли страх пов'язаний зі звичайними повсякденними ситуаціями. Лікування фобій може включати психотерапію, таку як когнітивно-поведінкову терапію, та використання лікарських препаратів.

## Причини найпоширеніших фобій

Людські фобії можуть виникати з різних причин і часто мають комплексний характер. Ось кілька факторів, які можуть сприяти появі фобії у людей:

1. Травматизація та поганий досвід: Травматичні події можуть вплинути на формування фобій. Наприклад, якщо людина була атакована змією у дитинстві, це може призвести до розвитку фобії змій.
2. Навчання через моделювання: Якщо особа спостерігала поведінку іншої людини, яка виявляла страх або тривогу у певній ситуації, то це може вплинути на формування фобії. Наприклад, якщо батьки, рольова модель дитини, проявляли страх перед павуками, це може вплинути на розвиток фобії павуків у дитинстві.
3. Психологічні чинники: Психологічні фактори, такі як низька самооцінка, переважаючий стан тривожності або підвищена чутливість до страху, можуть збільшити ризик виникнення фобій.

Важливо пам'ятати, що розвиток фобії людини є складною взаємодією генетичних, біологічних, соціальних і психологічних факторів. Кожен випадок фобії може мати унікальні причини, і розуміння їх допомагає розв’язувати проблеми зі страхом.

## Які бувають фобії

Існує безліч різних фобій, які можуть впливати на людей. Наводимо короткий список фобій:

* Аерофобія: Страх перед літаками або польотом.
* Арахнофобія: Страх перед павуками.
* Соціальна фобія: Страх перед суспільством або соціальними ситуаціями, такими як публічні виступи або знайомства з незнайомими людьми.
* Ніктофобія: Фобія темноти;
* Агорафобія: Страх перед відкритими або громадськими місцями, який може призвести до уникнення виходу з дому.
* Акрофобія: Фобія висоти;
* Гідрофобія: Фобія води;
* Клаустрофобія: Страх перед закритими або обмеженими просторами, такими як ліфти або кімнати без вікон;
* Трипофобія: Фобія отворів
* Гемофобія: Страх перед кров'ю або медичними процедурами.
* Танатофобія: Страх смерті.

Це лише декілька прикладів які бувають фобії, існує безліч інших. Кожна фобія може мати власні унікальні особливості та рівень впливу на життя людини.

**Страх** – це симптом невирішеного конфлікту. А у випадку дитини може бути проявом неблагополуччя всієї сім`ї. За ширмою страху часто ховаються відчуження дитини, незавершена сепарація, страх втрати влади над близькими; відсутність ресурсу для розвитку нових ролей, які вимагає середовище від учня; тощо.

ПОНЯТТЯ СТРАХУ ЯК БАЗОВОЇ ЕМОЦІЇ

Важливу сторону людського життя складають емоції та почуття. На будь-яку подію, що прямо чи опосередковано зачіпає людину, у неї виникає емоційний відгук.

В основі емоційної сфери людини лежать так звані базові емоції. Базовими вважаються емоції, що притаманні всім людям, незалежно від віку, статі, культури чи віросповідання. Основний критерій, що вирізняє базові емоції від варіативних емоцій – наявність фізіологічних структур, що відповідають за виникнення власне цієї емоції. А також схожість в прояві них з боку міміки та рухів.

В протилежність базових, до варіативних емоцій відносяться такі, чий зовнішній прояв є культурно та особистісно обумовлений.

Згідно таким авторам як Екман та Ізард, страх відноситься до базових емоцій.

Страх — внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. Страх є негативно забарвленою емоцією. Прояв страху може істотно відрізнятися як за силою, так і за впливом на поведінку.

**Почуття страху сприяло виживання людства як виду**. Так, наприклад, страх небезпечних тварин, явищ природи та їх наслідків носить генетичний або рефлекторний характер. Страхи, що виникають в ситуаціях, небезпечних для життя та здоров`я – носять охоронну функцію, тому є корисними.

**Страхи, пов`язані зі взаємодією з іншими людьми**, називаються соціальними. Перший соціальний страх виникає у немовляти шести-восьми місяців – страх чужої людини. У віці року – півтора при розлуці з мамою малюк відчуває страх втратити рідну людину, що мама не повернеться. Однак, цей страх, при умові добрих довірливих стосунків в діаді «мама-дитина», сприяє сепарації та розвитку самостійності. До соціальних страхів також відноситься страх залишатися без рідних в школі чи садочку (так звані сепараційні страхи), страх публічних виступів.

**Екзистенційні страхи** – група страхів, що пов`язана з сутністю та існуванням людини. До цієї групи належить страх смерті.

Людині притаманно мати певний набір страхів, який може змінюватися залежно від віку, освіти, соціального статусу та багатьох різних факторів. Однак, ці страхи не повинні заважати в повсякденному житті та гальмувати розвиток.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХУ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ (9-11 РОКІВ)

**Більшість страхів мають тимчасовий характер та обумовлені віковими особливостями**. Як правило, у дітей страхи раптово, часом без зовнішньої причини, з`являються, а потім зникають безслідно.

Не у всіх випадках потрібно втручання дорослих та навіть акцентування уваги на об`єкті страху може бути небезпечним та загрожувати фіксацією на травматичних моментах.

Однак, якщо об'єкт страху є нетиповим для дитини певного віку, та у випадку занадто сильної інтенсивності переживання негативної емоції потрібно втручання професіонала для корекційної роботи.

Для молодшого шкільного віку (віковий період з 7 до 11 років) є характерним наступні особливості: приорітетний вид активності – навчання; спілкування з ровесниками набуває більшої цінності, ніж просто гра; діти є здатними формувати стабільні групи для дружнього спілкування без втручання дорослих тільки на ґрунті спільних інтересів та симпатій; формується діапазон ролей, притаманних даному школяреві, котрий часто зберігається протягом всього періоду навчання в школі. Крім того, вимоги до учня молодшої школи, яке пред`являє середовище, поступово ускладнюються.

Більшу частину свого часу діти проводять в школі, тому страхи молодших школярів прямо чи опосередковано пов`язані зі школою, спілкуванням з учнями та педагогами, відповідністю розвитку актуальних ролей середовищу.

**Найпоширенішими шкільними страхами, що пов`язані з навчанням**, є: страх зробити помилку; страх не виправдати очікування рідних. Ця група страхів часто навіюється близькими дитини. Так, тривожні батьки, котрі часто ставлять високу планку та намагаються підігнати дитину під власні стандарти та вимагати відповідності школяра «ідеальному образу», часто роблять своєю синові чи доньці «ведмежу послугу»: забираючи право помилятися чи переводячи будь-який вчинок в оцінювання тільки по шкалі «правильно-неправильно» - практично блокують природню креативність дитини. Маленький школяр є загнаний в чіткі сценарії та регламентовані ролі, блокує ініціативу в поведінці, намагається діти тільки так, як говорить значимий дорослий.

**Страхи, що пов`язані з контактами в школі**: страх бути відкинутим першою вчителькою; страх не мати друзів в класі; страх виглядати смішним в очах однолітків. Ці страхи пов`язані з несформованого у дитини вміння оцінювати себе згідно власної світоглядної позиції, яка у молодшого школяра знаходиться у стадії розвитку. Тому зовнішні чинники, такі як реакція значимих дорослих та однокласників, являються тими «маячками», згідно яких учень перевіряє правильність своїх вчинків.

На шкільні стосунки також проектуються особливості сімейних відносин дитини та кризи, що не були, з різних причин, пережиті малюком з близькими, чи перебіг котрих носив травматичний характер, також актуалізуються з поступленням в школу.

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У КОРЕКЦІЇ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Особливості роботи з дітьми психотерапевтичними методами – спирання не на дефіцити, а на сильні сторони дитини. Отже, робота проводиться не зі страхом, а з особистісними відносинами, напрацюванням нових ролей та пошуки ресурсів як в дитині, так і в оточуючому середовищі.

В **корекції страхів** мною використовуються наступні методи: промальовування страхів, дослідження стосунків методами психодрами; проективні техніки; казкотерапія.

**Найбільш розповсюджений метод – промальовування страхів дитиною**. Таким чином вона як би матеріалізує об`єкт страху, який залишається в її владі. Запропонована подальша робота з малюнком: перетворити страшний об`єкт на смішний. Інший варіант - створити маску з малюнку страхіття, з котрою можна бавитись, одягаючи як на себе, так і на інших. Можна також знищити малюнок або заховати в такому місці, звідки персонаж не міг би вибратись. Деякі діти залишали свої страхи в кабінеті, а потім час від часу заходили перевіряти, чи є вони на місці.

Казкотерапія – «лікування» казками. Коли дитина шукає внутрішні ресурси у власній особистості. В казках часто переплітаються реальність з вигадкою. Казки можна як творити для кожної дитини окремо, так і користатися тими, що є в наявності. В важкій ситуації, якщо дитина знайде для себе підходящу казку, вона може її прослухати або перечитати безліч разів, поки не наповниться потрібними силами для розрішення ситуації.

Дослідження стосунків методами психодрами може носити як діагностичний, так і терапевтичний характер. Включає безліч технік, найбільш вживаними є:

* соціальний атом – промальовування або побудова іграшками соціальні зв`язки дитини так, як вона їх сприймає. Можна запропонувати зробити як реальний варіант, так і ідеальний (як би хотілося);
* дослідження різних територій зацікавленості дитини. Наприклад, якщо дослідження стосується школи, то це може бути території навчання, стосунків з однокласниками; взаємин з вчителькою; тощо;
* оцінка себе через призму бачення різних значимих дорослих, коли дитина від імені мами, бабусі, сестри, вчительки описує себе.

Проективні методи – націлені на розвиток креативності дитини. Можуть бути як ресурсним моментом при досить складному сеансі, так і окремою роботою з важливими сторонами життя дитини. Моя улюблена вправа – «Погляд у майбутнє», коли дитина моделює своє життя по закінченню складної ситуації. Особливості молодших школярів при виконанні цієї вправи полягають в тому, що вони нездатні заглянути на досить великий період часу. Для учнів 3-4-х класів моделювання свого життя через декілька місяців або рік – це вже досить вагомий крок уперед.

В корекційній роботі з дітьми найбільш ресурсним моментом є саме спілкування з психологом, котрий впевнений у власних силах, співчуває дитині та не боїться труднощів та її страхів.

### ВИПАДОК 1. СТРАХ ХЛОПЧИКА ЗАЛИШАТИСЯ БЕЗ МАМИ В ШКОЛІ

Запит на роботу: третьокласник почав боятися залишатися в школі без мами чи бабусі. До цього моменту труднощів а адаптації хлопчика помічено не було.

Робоча гіпотеза 1: в школі виник конфлікт, в який прямо чи опосередковано був втягнутий цей хлопець.

Збір інформації про події найближчого місяця та проведена методика в класі «Дослідження шкільної тривожності Філліпса» не виявила проблем в стосунках з однокласниками чи вчителями.

Отже, була сформульована друга робоча гіпотеза.

Робоча гіпотеза 2: хлопчик випадково дізнався таємницю матері, котра може призвести до розпаду сім`ї, тому таким чином пробує втримати мати біля себе, щоб мати можливість контролювати її.

Проведена робота: 12 зустрічей з хлопчиком; 2 консультації матері

Використані техніки: «Соціальний атом»; «Погляд в майбутнє»; «Оцінка себе через призму бачення значимими дорослими»; ігротерапія як із заданими сюжетами, так і на вільну тему.

Причина, що викрилась: втрата почуття успіху в школі через неможливість нарощування нових ролей, тоді сім`я залишалася тим «острівцем спокою», де він не почував себе невдахою.

Хлопчик є досить спокійним, виваженим, виконавчим, але абсолютно безініціативним учнем.

Коли на момент навчання грамоти в першому класі цінувалося акуратність та здатність до одноманітної роботи – він був успішним звдяки своїм особливостям характеру. Однак, на третій клас, для того, щоб бути успішним, потрібно проявляти нестандартне мислення, бути допитливим, вміти працювати з великим обсягом інформації, не боятися експериментів та помилок.

Для цієї дитини такі вимоги є недосяжними. Тому у хлопця виникло почуття незадоволеності та бажання втекти з шкільного середовища назад в безпечний світ сім`ї.

Основний акцент в корекційній роботі був поставлений на розвитку креативності, зокрема, фантазування в грі. В результаті цієї роботи хлопчик створив сталого героя (військовий з собакою, що живе в великому маєтку за містом та вибирає, чи впускати до себе гостей, чи самому відправлятися на пошуки пригод). Його уявний світ ускладнювався та з`являлися нові персонажі та ситуації. Це дало можливість розблокувати уяву як необхідну складову креативності.

Закінчення роботи: відбулося з ініціативи хлопчика при зменшенні контролю за рідними та пожвавлення спілкування з вузьким колом однокласників.

Хлопчик підходив та декілька разів запитував, чи може він більше не ходити до психолога. Як для такої чемної дитини – це є «момент непослуху», що свідчить про позитивні зміни в ситуації.

### ВИПАДОК 2. СТРАХ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ

Запит на роботу: дівчинка – відмінниця (9 років) не відповідає біля дошки, каже, що боїться виглядати смішною

Робоча гіпотеза: причина надмірної тривожності – в хронічних хворобах (цукровий діабет; гіпертеріоз), тому основна мета терапії буде в підтриманні дитини та зниженні рівня тривожності

На момент звернення до психолога сім`я вже пережила стадію шоку та розпачу, рідні змогли перебудувати свій стиль життя під потреби дитини. Дівчинка вже навчилася достатньо контролювати свою хворобу, щоб не потребувати постійної допомоги та нагадування. Однак, вона не хотіла цього робити, постійно провокуючи рідних приходити до школи та їй допомагати.

Проведена робота: 8 зустрічей з дівчинкою; 2 консультації матері; дві подвійних сесії «мати-донька»

Використані техніки: робота з «територіями»; дослідження рис особистості, що допомагають та заважають; складання казки про примхливу Принцесу та її мати – рабиню; обмін ролями

Причина, що викрилась:

* спілкування рідних в більшості випадків відбувається в контексті хвороби Ані; страх, що сім'я розвалиться, якщо їй стане легше;
* небажання змінювати позицію в сім`ї – з «центру Всесвіту», яким була на момент постановки діагнозу та перебудови родини під потреби дитини, на місце – «одна з нас».

Основний акцент в корекційній роботі був поставлений на бажанні дівчинки бути успішною в різних сферах (в школі; в спорті; в колі однолітків). Тоді наявність симбіотичного зв`язку з рідними проявиться як «гальма» в розвитку позиції лідера.

Одночасно робота велася з амбівалентним почуттям мами дівчинки: «страх відпустити – бажання виховати самостійну, незалежну, успішну».

Закінчення роботи: відбулося з умов зменшення інтенсивності страху та розвитку самостійності дівчинки. В результаті проведеної роботи дівчинка більш вільніше почувалася при відповідях біля дошки.

Рідні припинили бігати до школи на перервах, обмежуючись 1-2 телефонними дзвінками з нагадуванням про їжу чи ліки.

Мама отримала додатковий час на себе, який витратила на самовдосконалення – почала вчити польську мову.

### ВИПАДОК 3. СТРАХ ПЕРСОНАЖІВ МУЛЬТИКІВ

Запит на роботу: дівчинка, 10 років. Вона перестала відпускати маму після того, як однокласниця на перерві показала «страшилку» – ролік на телефоні. Дитина просила «перестати боятися»

Дівчинка не тільки боялася знаходитись в своїй кімнаті наодинці. Навіть перейти з першого поверху на другий в квартирі стала для неї проблемою.

Робоча гіпотеза: страхи є відповідні вікові, але незвичні за інтенсивністю. Спроба розглянути всі страхи, що декларуються, щоб відкрити основний або причину надмірної травматизації.

Проведена робота: 6 зустрічей з дівчинкою, дві консультації мами

Використані техніки: малювання страхів з доведенням до абсурду; ховання страшних речей в кабінеті психолога; спалювання та «вигнання» їх з дзеркал через наліпки

Дівчинка охоче йшла в кабінет психолога та радо демонструвала свої страхи, як деякі дівчатка хваляться біжутерією.

Перший персонаж – «Зелена Панна», що заглядає в реальний світ через дзеркала. Перший малюнок, з дозволу дівчинки, разом розмалювали та зробили страхітливу маску, котру дівчинка забрала до дому. Одночасно отримала завдання разом з мамою піти у магазин та купити наліпки на дзеркала, щоб цей персонаж просто не мав місця для проявлення.

Наступні персонажі (вампіри; відьми; гноми) були не такі яскраві та лякаючі. Вона вже отримала спосіб боротьби з ними. Школярка їх малювала, а потім, на свій розсуд, рвала малюнки, палила чи ховала в кабінеті психолога.

Останнє заняття витратили на те, щоб зробити з мушлів та камінчиків амулет для захисті від страшилок.

Закінчення роботи: відбулося з умов зменшення інтенсивності страху та отримання досвіду успішної боротьби з лякаючим об`єктом

В препубертаті дитина знову повертається до магічного мислення. В цей період формується особливий «набір казкових образів», які передаються від старших дітей (підлітків) до молодших. Часто такі історії-страшилки пред`являються в середовищі, де нема місця для втручання дорослих (наприклад, в дворових компаніях; ввечері в дитячих таборах; тощо).

На сьогоднішній день школярі відчувають брак вільного безпосереднього спілкування між собою, що замінюється контактами в віртуальному просторі, короткими взаємодіями між гуртками чи репетиторами, спільним переглядом роліків з інтернету. Тому часто діти отримують випадково неналежну інформацію з різних джерел, яка лягає на «болюче місце» - і є ненормованою, тому травматичною.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ ЗІ СТРАХАМИ

1. Страх є симптом, котрий потребує негайного вирішення, тому діти, що страждають від переживання цієї негативної емоції, самі просять допомоги та заявляють про свої потреби. Якщо ж запит про роботу зі страхом, а молодший школяр є незамотивованим для спілкування з психологом – питання, з чим він прийшов, це може бути маніпуляцією рідних
2. Близькі школяра у випадку з дитячими страхами не можуть ігнорувати ситуацію, тому звертаються до спеціаліста досить швидко
3. Робота зі страхами від психолога вимагає «детективних навичок», тому що заявлена причина часто відрізняється від того, що відкривається в процесі роботи
4. В деяких сім`ях діє негласна «заборона на негативні емоції», тоді страх – єдина з «небажаних» емоцій, що дитина може дозволити собі відчувати
5. Часом потрібно тільки знизити інтенсивність, а не забирати страх зовсім
6. Діти до підліткового віку можуть дзеркалити проблеми своїх рідних та сім`ї в цілому, тому залучення в корекційну роботу близьких дитини є обв`язковим (хоча б на першу зустріч та заключну консультацію)
7. Страх може сигналити про наступні труднощі самої дитини: одинокість, брак ресурсів для розвитку актуальних ролей; негаразди в родині; неможливість реалізувати свою потребу в успіху; тощо
8. Розкриття причини основного страху приносить полегшення та зменшення інтенсивності переживань. Однак, часто це є запрошенням для подальшої роботи.

**Психокорекція страхів і тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Емоційний стан дитини має важливе значення для розвитку. Емоція страху, зокрема, якщо є надмірно інтенсивною, може призвести до зупинки розвитку соціальної сфери або навіть регресу вже сформованих навичок.

Основні принципи психокорекційної роботи розроблені такими вченими: Б. Ананьєвою, А. Божович, Л. Виготським, П. Гальперіним, В. Давидовим та іншими.

Ці принципи свідчать, що особистість – це цілісна психологічна структура, яка формується у процесі життя людини на основі засвоєння ним суспільних форм свідомості й поведінки. Психологічний розвиток і формування особистості дитини можливі лише у спілкуванні з дорослими і відбуваються, перш за все, у тій діяльності, яка на даному етапі розвитку є провідною. У дошкільному та молодшому шкільному віці  все ще важливою залишається гра. За наявності певних  продуманих умов усі здорові діти мають здатність до розвитку й корекції тих порушень, які не відповідають нормі, в тому числі і корекції страху і тривожності. У більшій мірі результат психокорекційної роботи залежить від її організації.

Програма орієнтована на корекційну роботу з дітьми, що мають різні страхи.

**Мета програми** – психологічна підтримка дітей, що мають різні страхи, допомогти дітям відчути себе впевненими, розкутими, активними.

**Завдання програми:**

1. Знизити тривожність.
2. Посилити «Я» дитини.
3. Актуалізувати почуття страху.
4. Підвищити психічний тонус дитини.
5. Здійснити контроль над об’єктом страху.
6. Підвищити впевненість у собі.

***1 етап – діагностичний.***

Мета: вивчення порушень психологічного здоров’я у дітей.

Діагностика:

1. Тест «Страхи в будиночках».
2. Тест «Тривожності» (Р. Темлл, М. Доркі, В. Амен).
3. Опитувальник «Оцінка рівня тривожності і схильності дитини до неврозу» (А. Захаров).

***2 етап – інформаційний.***

Мета: інформування батьків і педагогів про наявні порушення у розвитку дітей.

***3 етап – практичний.***

Мета: профілактика та корекція порушень психологічного здоров’я дітей.

**Методи, використані у програмі:**

1. Релаксація.
2. Концентрація на своїх зорових, звукових і тілесних відчуттях, на емоціях, почуттях і переживаннях.
3. Заспокійлива і відновлююча музика.
4. Ігротерапія.
5. Тілесна терапія.
6. Арт-терапія.

Заняття проводяться з однією групою два рази на тиждень. Тривалість заняття 40 – 50 хвилин. Дана програма розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (5 – 10 років). У кожній групі 5-6 чоловік.

**Заняття 1.**

**ЗНАЙОМСТВО**

**Мета**: познайомити учасників групи, підвищення позитивного настрою, емоційне та м’язове розслаблення.

**Вправа «Хвиля»**

Діти стають у коло, беруться за руки і, посміхаючись, передають «хвилю» (потиском руки) один одному.

**Вправа «Що я люблю?»**

Діти передають один одному м’яч, називаючи при цьому своє ім’я, розповідають, що вони люблять з їжі, одягу, у що люблять грати і т. д.

**Вправа «Вгадай, хто сховався»**

Діти закривають очі, одна дитина ховається. Решта повинні виявити, хто сховався і описати його.

**Вправа «Впізнай по голосу»**

Діти стають у коло, вибирають ведучого. Він встає в центр кола і

намагається дізнатися дітей по голосу.

**Гра «Сова»**

У кутку залу креслимо коло – «гніздо сови». «Сова» знаходиться в «гнізді». Інші діти – «метелики» й «жуки» – стають за лінію, яка накреслена збоку залу. Середина вільна.

***Психолог.*** День починаться, усі прокидаються («метелики» і «жуки» починають літати по залу). Ніч настає, усі засинають («метелики» і «жуки» завмирають у будь-якій позі).

Сова в цей час тихо вилітає на полювання і забирає «метеликів» та «жуків», які поворухнулися. Ловить до тих пір, поки психолог не скаже: «День!» Сова повертається в «гніздо», а «метелики» і «жуки» починають літати.

**Релаксація «У лісі»** (виконується під музику)

Закрийте очі. Уявіть ліс: дерева, кущі, квіти … Поруч з вами стоїть великий пеньок. Сядьте на нього. Ви чуєте спів птахів, шелест трави. Сонечко крізь листочки своїми ніжними промінчиками гріє ваші щічки, ручки, ніжки. Теплий вітерець ніби огортає нас пухнастою ковдрою. Вам легко і приємно. Прислухайтеся до себе. Відкрийте очі, якщо хочете, посидьте кілька хвилин.

**Заняття 2.**

**МОЄ ІМ’Я**

**Мета**: розвивати вміння правильно оцінювати себе, підвищувати самооцінку, впевненість. Формувати почуття близькості з іншими людьми.

**Вправа «Доброго ранку …»**

Діти разом з психологом сидять у колі. Усім пропонується привітати один одного, проспівавши «Доброго ранку Саша … Оля … і т. д.»

**Гра «Моє ім’я»**

Психолог ставить питання. Діти по колу відповідають.

– Як називають тебе батьки, друзі?

– Тобі подобається твоє ім’я?

– Хотів би ти, щоб тебе звали по-іншому? Як?

При ускладненні у відповідях психолог називає пестливі похідні від імені дитини, а той вибирає, що сподобалося.

Психолог каже, що імена ростуть разом з людьми. Коли ви виростите й ім’я підросте разом з вами і стане повним, наприклад: Катя – Катерина, Міша – Михайло і т. д.

**Вправа «Встаньте ті, хто …»**

– Любить стрибати.

– Вміє малювати.

– У кого є сестра.

– Дуже сміливий.

– У кого є кіт і т. д.

**Малювання самого себе**

Психолог пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах:

* У зеленому – такими, якими вони уявляють себе.
* У блакитному – якими вони хочуть бути.
* У червоному – якими їх бачать друзі.

**Гра «Гусениця – метелик»**

Діти бігають по килиму, коли дорослий каже: «Гусениця!», – діти повзають; «Метелики», – літають.

**Вправа «Довірливе падіння»**

Діти встають один проти одного і зчіпляють руки. Одна дитина стає на стільчик і падає спиною на зчеплені руки.

**Релаксація «У лісі»** (виконується під музику)

Див. заняття 1.

**Заняття 3.**

**НАСТРІЙ**

**Мета**: розширити знання про свій емоційний стан, розвиток вміння відчувати настрій і співпереживати навколишнім, зменшення тривожності.

**Вправа «Посмішка»**

Діти стають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі і мімікою передають добру посмішку.

**Вправа «Закінчи фразу»**

– Дорослі зазвичай бояться …;

– діти зазвичай бояться …;

– мами зазвичай бояться …;

– тата зазвичай бояться ….

**Вправа «Тренуємо емоції»**

Психолог пропонує дітям:

* Насупитися як: осіння хмара, роздратований чоловік.
* Позлитися як: зла чарівниця, два барани на мосту, голодний вовк.
* Злякатися як: заєць, що побачив вовка, пташеня, що впало з гнізда.
* Посміхнутися як: кіт на сонечку, саме сонечко, хитра лисиця, мама дитині.

**Малювання «Мій настрій»**

Після виконання малюнків діти розповідають, який настрій вони зобразили.

**Вправа «Вгадай букву (цифру)»**

Діти розбиваються на пари. По черзі пишуть на спині один одного різні букви або цифри. Той, кому малюють, повинен вгадати, що намальовано. Аналізуємо почуття.

**Прощання. Вправа «Зморшки»**

***Психолог.*** Давайте всі зморщимо обличчя: спочатку чоло, потім брови, ніс, щоки. Після цього повернемося одне до одного, утворимо жахливу гримасу, розслабимося… й усміхнемося.

**Заняття 4.**

**ЧОГО Я БОЮСЯ …**

**Мета**: визначити реальні страхи дітей, розвивати вміння говорити про свої негативні переживання в колі ровесників, формувати довіру до соціуму, підвищення психічного тонусу дитини.

**Вправа «Привітання»**

Діти за сигналом ведучого починають хаотично рухатися, вітаючи один одного наступним чином:

* один оплеск – вітання за руку;
* два оплески – привітання плечима;
* три оплески – привітання спинками.

**Вправа «Що таке страх?»**

Діти показують страх мімікою і жестами. Звертається увага на те, що багатьом людям притаманне почуття страху – і дорослим, і дітям. Страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися.

**Вправа «Чого я боюся?»**

Пропонується дітям намалювати те, що їх лякає. Потім учні повинні відчути себе в ролі намальованих страхів, а інші діти відгадують, що це за страх. (Усі страхи залишаються в кабінеті психолога)

**Вправа «Перелякана Мишка і сміливий Ведмідь»**

У грі по черзі беруть участь усі діти. Одна дитина – Мишка – розповідає, чого боїться, друга – Ведмідь – пропонує свою допомогу і говорить, що потрібно зробити, щоб перемогти свій страх.

Обговорення.

**Етюд «Сміливий зайчик»**

Зайчик (дитина) стає на пеньок, він нікого не боїться, розповідає вірш.

**Вправа «Водоспад»**

Психолог включає музику і говорить: «Закрийте очі й уявіть, що ви перебуваєте під невеликим водоспадом. Небо світло-блакитне. Повітря свіже. Вода чиста і прохолодна. Вона м’яко спадає по спині, стікає з ніг і продовжує свій біг далі. Постійте трохи під водоспадом, дозволяючи воді омивати вас і нестися геть »(Вправа виконується стоячи).

**Заняття 5.**

**АМУЛЕТ ХОРОБРОСТІ**

**Мета:** подолання негативних переживань, розвиток упевненості в собі, подолання страху, зниження емоційної напруги.

**Вправа «Як ти?»**

Діти стоять у колі. Кожен, дивлячись на свого сусіда зліва, намагається описати його настрій.

**Вправа «Сміливі хлопці»**

Діти вибирають ведучого – він страшний дракон. Дитина стає на стілець і каже грізним голосом: “Бійтеся, мене, бійтеся!». Діти відповідають: «Не боїмося ми тебе!». Так повторюється 2-3 рази. Від слів дітей дракон поступово зменшується (дитина зістрибує зі стільця), перетворюється на маленького горобчика. Починає цвіркати, літати по кімнаті.

**Казка «Амулет для хоробрості»**

Одного разу в кімнату до Маші непомітно прокрався страх. Він оселився в найтемнішому кутку шафи і не хотів йти звідти.

Маша завжди пишалася тим, що спить одна у своїй кімнаті. У неї, як у всіх дорослих, є своє ліжко, своя подушка. Є нічничок, який Маша сама вміє вимикати.

Але з тих пір з’явився страх, Маша більше не хотіла спати одна. Вона плакала, коли мама чи тато хотіли залишити її саму в кімнаті, особливо, коли потрібно було вимикати світло.

Ось і зараз Маша міцно обіймала тата і просила його не йти. Так спокійно було у тата на руках і зовсім не страшно.

– Я розповім тобі одну історію, – сказав тато. – Слухай.

Жив колись на світі хлопчик. Він був дуже сміливим. І тільки одного боявся цей хлопчик – злющого собаки, який жив у дворі. Собака був на ланцюзі, але так голосно гавкав, що хлопчик навіть не виходив гуляти – так він його боявся.

Коли про це дізналася бабуся хлопчика, вона подарувала йому амулет хоробрості. Як тільки хлопчик його надів, одразу відчув себе дуже хоробрим.                 Так ніби якась сила наповнила його. Він сміливо вийшов у двір, собака одразу перестав гавкати і здивовано подивився на хлопчика. З тих пір хлопчик більше нічого не боявся.

– Пощастило хлопчикові, – мрійливо сказала Маша, – от якби у мене був такий амулет …

– Маша, цим хлопчиком був я. Адже я теж колись був маленьким.

– Шкода, що ти не зберіг той амулет, – сказала Маша. – З ним би мені не було страшно.

– Чому не зберіг? – здивувався тато. – Він завжди був зі мною, і зараз я готовий подарувати його тобі. Я не зробив цього раніше, тому що ти раніше нічого не боялася. А тепер він твій. Давай знайдемо його.

Тато взяв Машу на руки, а вона обійняла його за шию. Вони разом попрямували до тата в кімнату, де він дістав з глибини шафи той самий амулет. На тоненьку мотузочку були нанизані незвичайні шматочки шишок, шматочок горіхової кісточки, сушені коробочки рослин і жолуді.

– Тримай, Машо! – сказав тато. – Тепер тобі нічого боятися, тому що цей амулет хоробрості володіє чарівною силою й робить усіх справжніми героями.

І тато залишив Машу з її новим скарбом.

Одягнувши амулет на шию, дівчинка точно так само, як і тато, відчула, що стала сильнішою. Вона вирушила у свою кімнату, де поселився страх.

– Треба прогнати страх з кімнати, – твердо вирішила Маша. – Тоді я зможу спокійно спати. – І вона підійшла до шафи.

Ось тепер Маша вже майже нічого не боялася, але про всяк випадок озброїлася ліхтариком.

– Виходь, – тихо, але впевнено сказала Маша страху. Вона знала, що страх, як і раніше сидить там, у шафі.

– Ні, – почувся з шафи неголосний низький голос.

– Виходь! Я більше тебе не боюся, – сказала Маша. – Йди з моєї шафи! І більше ніколи не повертайся!

– Ось так завжди, – сумно зітхнув страх, – усі мене проганяють. А що, скажіть, я поганого зробив?

– Ти лякаєш мене, і тому повинен піти, – сказала Маша.

– Але ти не зможеш зовсім без мене, – пручався страх.

– Чому? – здивувалася Маша і навіть опустила ліхтарик.

– Без мене людям буде дуже важко, адже я допомагаю їм бути обережними. Якби ніхто нічого не боявся, що тоді було б?

Якщо б не боялися застудитися, то не надягали б шарф, ходили б босоніж по калюжах і хворіли б.

Якщо б не боялися обпектися, то необережно би поводилися з вогнем, гарячими предметами і частіше обпікалися.

Якщо б не боялися темряви, то не було б ліхтарів на вулицях.

Якщо б не боялися переходити дорогу, то не були б обережні, і на дорогах було б багато аварій.

– Я необхідний людям, я їм допомагаю. А мене ніхто не любить, і всі хочуть позбутися, – схлипнув страх.

– Давай дружити, – несподівано запропонувала Маша.

– Ти … будеш дружити … зі мною? – здивувався страх.

– Ну так. Тільки що ми станемо робити, якщо я почну тебе боятися занадто сильно? – задумалась Маша.

– Коли я маленький – я буду допомагати тобі, а якщо раптом стану великим – ти одягни свій амулет, і я знову стану маленьким, – і страх став ма-аленький-ма-аленький, розміром з вишневу кісточку.

– Добре, – погодилася Маша.

Вона взяла страх у жменю і поклала його в кишеню своєї смугастої піжами. Забравшись у ліжко, яке вже давно чекало її, Маша зручно влаштувала свою пухнасту голівку на подушці і заснула глибоким сном.

З тих пір Маша дружила зі страхом, який допомагав їй бути обережною. А якщо він ставав надто великим, Маша діставала свій амулет. З часом і амулет їй став не потрібен, але Маша дбайливо зберігала його на той випадок, якщо він ще комусь знадобиться.

Виготовлення амулета з природного матеріалу, намистинок.

**Вправа «Побажання»**

Діти стають в коло, беруться за руки і бажають один одному щось приємне.

**Заняття 6.**

**ПОДОРОЖ ДО КРАЇНИ ТЕМНОГО ЛІСУ**

**Мета:** розвиток вміння передавати свій емоційний стан, зниження психоемоційної напруги, підвищення впевненості в собі.

**Вправа «Привітання»**

(Див. заняття 4)

**Вправа «За що мене любить мама … тато … сестра … і т. д.»**

Дітям пропонується сказати за що їх люблять дорослі і за що вони люблять дорослих.

**Вправа «Лісова галявина»**

Уявіть, що ми з вами на лісовій галявині.

Тут зібралися лісові звірі. Першими прискакали лісові зайчики (діти стрибають, як зайчики), потім жаби, лисички, ведмежата, прилетіли метелики, приповзла гусениця (діти імітують рухи тварин).

**Малювання «Веселі плями»**

Дітям дають аркуші, на яких зображені чорні плями. Хлопці кажуть на які страшні істоти вони схожі. Потім домальовують плями так, щоб вони стали веселими.

**Гра «Стежина»**

Діти шикуються один за одним і йдуть змійкою по уявній стежці. За командою психолога вони долають уявні перешкоди. «Спокійно йдемо по стежці … Навколо кущі, дерева, зелена травичка … Раптом на стежці з’явилися калюжі … Одна … Друга … Третя … Спокійно йдемо по стежці … Перед нами струмок. Через нього перекинутий місток.

Переходимо по містку, тримаючись за поручні. Спокійно йдемо по стежці … і т. д.

**Колективний малюнок на тему «Чарівний ліс»**

Обговорення: що вийшло, що вдалося намалювати разом.

**Вправа «Повітряна кулька»**

Діти сидять на стільчиках. Психолог каже: «Відкиньтеся на спинку

стільця, спина пряма і розслаблена, руки складені на грудях так, щоб пальці сходилися.

Глибоко вдихніть повітря носом, уявіть, що ваш живіт – це повітряна кулька. Чим глибше вдихаєш, тим більша кулька. А тепер видихайте ротом, щоб повітря відлетіло з кульки.

Не поспішайте, повторіть. Дихайте і уявляйте собі, як кулька наповнюється повітрям і стає все більше і більше.

Повільно видихайте ротом, наче повітря виходить з кульки. Зробіть паузу, порахуйте до п’яти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Видихніть, відчуйте, як повітря виходить через легені, горло, рот. Дихайте і відчувайте, як ви наповнюєте енергією і гарним настроєм ».

**Заняття 7.**

**У ЧАРІВНОМУ СВІТІ**

**Мета**: формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття, упевненості в собі, зниження тривожності, розвиток соціальної довіри.

**Вправа «Привітання»**

У різних ситуаціях ми говоримо різними голосом, високим або низьким, голосно чи тихо. Зараз ми спробуємо привітати один одного з різною інтонацією: сердито, радісно, злякано, зі злістю, впевнено.

**Вправа «Конкурс боюсек»**

Діти по колу передають м’яч. Той, хто отримав м’яча, повинен назвати той чи інший страх, сказавши при цьому голосно і впевнено «Я … цього не боюся!»

**Вправа «Чарівний стілець»**

У центр ставиться стілець. Дитина сідає на стілець. Інші говорять про нього щось хороше, висловлюють свої побажання.

**Вправа «Коні і вершники»**

Діти діляться на пари – одна дитина перетворюється на «коня», інша – на «вершника». «Коням» зав’язують очі, а вершники встають ззаду, беруть за лікті і готуються ними правити. На перегонах завдання «коня» – бігати швидше, а завдання «вершника» – не допускати зіткнення з іншими кіньми.

**Вправа «Чарівні дзеркала»**

Психолог пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах, але не простих, а чарівних: у першому – маленьким і переляканим, у другому – великим і веселим, у третьому – сміливим і сильним.

Після задаються питання: яка людина симпатичніша? На кого ти зараз схожий? У яке дзеркало ти частіше дивишся?

**Вправа «Чарівники»**

Один з дітей перетворюється на чарівника. Йому зав’язують очі і пропонують здогадатися, хто буде до нього підходити: він обмацує долоні.

**Вправа «Водоспад»**

Психолог включає музику й говорить: «Закрийте очі й уявіть, що ви перебуваєте під невеликим водоспадом. Небо світло-блакитне. Повітря свіже. Вода чиста і прохолодна. Вона м’яко спадає по спині, стікає з ніг і продовжує свій біг далі. Постійте трохи під водоспадом, дозволяючи воді омивати вас і нестися геть »(Вправа виконується стоячи).

**Заняття 8.**

**Я БІЛЬШЕ НЕ БОЮСЯ!**

**Мета:** звільнення від негативних емоцій, виховання впевненості в собі.

**Вправа «Ласкаве ім’я»**

Діти стають у коло і, передаючи м’яча, називають один одного ласкавим ім’ям, наприклад: Сергійку, Танюша і т. д.

**Вправа «Незакінчені речення»**

Дітям пропонуються речення, які треба закінчити.

– Я люблю …

– Мене люблять …

– Я не боюся …

– Я вірю …

– У мене вірять …

– Про мене піклуються …

**Вправа «Страшилка»**

Одна дитина лякає дітей, інші тікають, а потім відганяють ведучого словами «Не боюся!».

**Вправа «Сліпий поводир»**

Діти стають у пари. Один – «сліпий», інший – «поводир» – проводить сліпого через перешкоди. Потім міняються ролями. Обговорення.

**Вправа «Як я переплутав слова …!»**

Мене лякав так часто жах,

Ховаючись по кутках,

І я, злякавшись, крикнув «Ах!»

Та тільки навпаки, –

Я крикнув «Ха!»

І раптом жах у темряву пірнув.

Злякався він, а слово «Ах!»

Навіки я забув.

Обговорення.

**Вправа «Все для всіх»**

Діти стають у коло, кажуть, що вони зробили б для всіх, якщо б, у них була чарівна паличка.

**Релаксація «У лісі»** (виконується під музику) (див. заняття 1).