

**МБУ «Комплексный центр социального
обслуживания населения города Белгорода»**

Психолог социальной сферы
Отделения помощи семье и детям
оказавшимся в трудной жизненной ситуации

Ивашкина Елена Олеговна

Тема конкурсной работы :

« Фелинотерапия - как средство реабилитации тревожности у детей
в период СВО.»

г. Белгород 2023г.

Если ваш малыш склонен к депрессии или беспокойству, одним из способов поднять ему настроение может стать предоставление ему друга-кошки. Краткое пояснение того, что же это за средство реабилитации Фелинотерапия.

Фелинотерапия (Кототерапия) – один из методов зоотерапии: профилактика и лечение заболеваний через прямой контакт и общение с кошкой.

Присутствие в доме кошки снимает стресс и борется с хронической усталостью, а умиротворяющее мурлыканье, сходные медитации или звуки природы, помогает погрузиться в глубокий сон и даже унять физическую боль.

Впервые о том, что кошки лечат болезни людей, заговорили еще в древности. Но официальное подтверждение терапевтического эффекта появилось только в середине прошлого века: когда специалисты из США и Великобритании начали практиковать сеансы пет-терапии с участием кошек в специализированных клиниках для людей с особенностями развития. А группа ученых из Лондонского института лечебных методов воздействия доказала, что животное генерирует микротоки, которые благотворно влияют на пациентов с хроническими воспалительными заболеваниями.

Регулярное общение с животными уменьшает беспокойство, депрессию и чувство изоляции, и это может улучшить эмоциональное и физическое самочувствие человека.

Многочисленные исследования показали, что совместное взаимодействие с пушистым другом полезно во многих отношениях как для детей, так и для взрослых. Для начала, эти четвероногие компаньоны заставляют детей сосредоточиться на чем-то другом, а не на том, что может их беспокоить. Уход за кошкой, например, требует времени и внимания. Для ребёнка общение с котёнком становится позитивным отвлечением, а также формой развлечения, плюс это приводит к углублению отношений, связи или дружбы между кошкой и ребёнком.

В ходе опроса владельцев кошек, почти 90% родителей кошек заявили, что совместное проживание с кошечкой улучшает их чувство благополучия. Ещё 76% объяснили, что присутствие их кошки помогает им лучше справляться с повседневной жизнью, и

около трети респондентов заявили, что поглаживание их кошки оказывает успокаивающий эффект. Также говорят, что мурлыканье кошки оказывает терапевтическое действие при депрессии и беспокойстве.

Вот пять способов, которыми ребёнок может извлечь выгоду из совместного контакта с кошачьим другом:

1. Кошки побуждают детей играть, что, в свою очередь, заставляет детей вставать с дивана и передвигаться по помещению. Любая форма повышенной активности улучшает психическое здоровье. Игры с котёнком могут определённо поднять настроение! Это позитивно отвлекает вашего ребёнка и, вероятно, приведёт к большому количеству полезного смеха. Наблюдение за котёнком, который скользит по полу в погоне за лазерным лучом или мечется в коробке или бумажном пакете, может быть весьма интересным для вашего малыша.

2. Уход за кошкой даёт детям определённый уровень ответственности. Это придаёт им цель и помогает сосредоточиться на заботе о другом живом существе. Разрешение ребёнку кормить и чистить кошачьи миски или ящик для мусора, если они достаточно взрослые, вселяет уверенность в себе. Что может быть лучшей наградой для ребёнка, чем когда кошка выражает свою признательность, обвиваясь вокруг ноги вашего ребёнка или ласково подталкивая его локтем, требуя внимания? Эти кошачьи жесты помогают вашему ребёнку чувствовать себя любимым и ценным.

3. Кошки - отличная компания для вашего ребёнка. Этот живой, дышащий комочек шерсти - тот, с кем ваш ребёнок разделит свой день и свои секреты. Кошки - отличные слушатели, и их приятно обнимать. Они дарят безусловную любовь и не осуждают. Они являются отличным источником информации, когда дети чувствуют, что им больше не к кому обратиться. Само присутствие другого живого существа, с которым ваш ребёнок общается, уменьшает чувство одиночества и изолированности.

4. В то время как игры с кошкой могут положительно повысить физическую активность вашего ребёнка, спокойное времяпрепровождение с его кошачьим другом также приносит

одностороннюю пользу. Свернувшись калачиком с котёнком, дети могут расслабиться и успокоиться. Поглаживание кошачьей шерсти снижает кровяное давление, успокаивает дыхание и замедляет сердцебиение. Звук кошачьего мурлыканья также успокаивает. Этот опыт общения один на один создаёт чувство безопасности и доверия между вашим ребёнком и его другом-кошкой.

5. Кошки могут улучшить социальные навыки вашего ребёнка. Из полученного опыта в ходе таких встреч, можно отметить, что животные-компаньоны могут повысить уверенность ребёнка в себе и поощрять социальные связи с другими. Делиться историями о том, что их кошка делала дома, намного проще, чем рассказывать о чем-то, что произошло в школе. Это даёт детям возможность общаться с другими людьми, особенно если они разделяют общий опыт родителей кошек.

Данная программа позволяет вовлекать в терапевтический процесс, не только детей, но и взрослых людей. Так как в настоящее время тревоге и стрессу подвержены дети, то активное общение с кошками, по-средствам игр, ласк, кормления, дети переключают свое внимание, на что-то более важное и менее защищенное.

Встречи проходят в свободной форме, дети приходят в помещение, где уже находятся кошки, так как помещение уже знакомо животным и детям, то все чувствуют себя комфортно.

Детям предлагается общение с кошками, по заранее подготовленному сценарию, чтобы встречи были интересны и полезны для детей, каждое занятие имеет цели и задачи которые будут решаться в ходе работы. Такие встречи длятся в среднем 30-40 минут, 2-3 раза в неделю. Под присмотром и четким руководством психолога, дети вовлекаясь в активную игровую деятельность, и не подозревают, как прорабатывают свои тревоги. В период СВО в Белгородской области, многие дети заметно стали более тревожны, и такие занятия способствуют возвращению нормального естественного психоэмоционального состояния. Поскольку тревожными расстройствами страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста, было принято попробовать дополнить традиционные методы коррекции чем-то таким простым, как введение тактильного контакта с кошками. По многочисленным

отзывам детей можно сделать вывод ,что встречи с кошками полезны для ума, тела и души. И так как многие семьи не имеют возможности завести у себя дома кошку или другое домашнее животное, периодические встречи и общение с кошками вне стен дома, решает несколько проблем.

Подводя итог , фелинотерапия одна из лучших и новых форм снятия стресса, и улучшения настроения.