Гипноз-задагодночное сосотяние психики. С одной стороны, это не сон. Мозг не входит в восстанавливающую фазу. Но и бодорствованием гипнотическое состояние не назовешь. Сознание отключено, физические пациент лежит или сидит, то есть тело в максимально расслабленой позе.

Гипнозом можно лечить женщин и мужчин, взрослых и детей.

# Методика введение в гипноз детей.

Дети разных возрастов по разному поддаются гипнозу. Самые внушаемые ребята возрастом от 7 лет до 14 . До этого возраста несозревшая кора головного мозга не дает полностью эффективно воздействовать на пациента, а после – осознанность препятствует качественному погружению в гипнотический транс. У дошкольников и ранних школьников очень подвижная фантазия нестойкое внимание, они еще четко не могут выразить свои мысли.

Очень важна личность самого гипнотерапевта. Он должен быть спокоен и точно знать, что делает. Дети особенно чувствительны к эмоциональному состоянию терапевта. Они могут отвлекаться на незначительные стимулы, и важно специалисту увести процесс в нужное русло.

Так же важны установки родителей, их отношение к терапевту и терапии . Им нельзя присутствовать или снимать сеанс на камеру. Это вызовет недоверие маленького пациента.

Существует три стадии гипноза:

1. Легкий гипноз. Пациент находится в удобной позе, он расслаблен и полностью доверяет терапевту.
2. Средний гипноз. Дыхание пациента подстраивается под дыхание терапевта. Более глубокое расслабление. Уже на этой стадии можно начинать внушение.
3. Глубокий гипноз. Полное расслабление, сознание отключено. Именно на этой стадии терапевт может «записать» в сознание ребенка необходимые полезные установки.

Как становиться понятно, доверие к терапевту красной нитью проходит через весь процесс гипноза. Лучше заранее провести консультацию и установить связь с ребенком. Объяснить, как будет себя чувствовать, и что будет происходить. Можно использовать метафору: гипноз открывает двери в глубины мозга, где живет проблема.

Существует много методов введения в гипнотическое состояние. А вот способа подачи гипноза есть два: прямой и непрямой ( опосредованный).

Прямой метод чаще используют с взрослыми или детьми, начиная с подросткового возраста. Пациент должен понимать, куда и зачем он идет, быть готовым к сотрудничеству с гипнотерапевтом.

Непрямой (или опосредованый) помогает гипнотерпевту и клиенту общаться через какой0то предмет. Для детей больше всего подходят игрушки. Так, снимается напряжение. Терапевт поначалу обращается не к самому маленькому пациенту, а его любимой игрушке. После нескольких сеансов, можно отказаться от плюшевого помощника.

# Когда используют гипноз.

Гипноз помогает избавиться от многих проблем:

* иррациональные страхи;
* патологическая тревога;
* енурез( недержание мочи);
* эктопрез (недержание кала);
* мутизм( полное отсутствие речи);
* логоневроз;
* «некрасивые привычки» (сосание пальца, обгрызание ногтей, вырывание волосинок, срывание корочек на ранках);
* нервные тики;
* психосоматические заболевания и психомоторные расстройства( экзема, бронхиальная астма, метаболические проблемы, ожирение);
* купирование болевого синдрома;
* бессонница;
* проблемы когнитивного характера( нарушение памяти, внимания, мышления).

# За и против использования гипноза для детей.

Как у каждой методики лечения , у гипноза есть свои противники и защитники.

К плюсам можно отнести достаточно высокий процент успешного лечения. Рецидивы бывают редко. Также пациент не принимает активного осознанного участия процессе, это очень упрощает работу с детьми.

Зависимость от терапевта – это, бесспорно минус. Маленький пациент еще не настолько осознан, чтобы заниматься самогипнозом. Поэтому должен снова и снова возвращаться в кабинет.

После сеансов гипнотерапии некоторые пациенты ощущают сонливость и упадок сил. Могут даже обостряться хронические заболевания.

Стоит помнить, что лечение гипнозом не заменяет сеансы психотерапии или медикаментозное лечение. Поэтому сложно говорить, что именно гипноз приносит результаты.

# Заключение.

Гипноз – это не панацея от всех детских проблем и заболевания. Не смотря на его эффективность, не стоит перекладывать всю ответственность на гипнотерапевта.

