

Коррекционная работа с детскими страхами

I этап- составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать... Беседа ведется в спокойном непринужденном тоне. Если страхи выявляются по данным психологического обследования или по рассказам родных, а сам ребенок не признает у себя их наличия, то можно рассказать ему, что маленькие дети всегда чего-нибудь боятся, и спросить: «А чего боялся ты, когда был маленьким? » Далее работа будет проводиться со страхами, которые теперь уже якобы отсутствуют, но имелись когда-то. Полезность этой работы можно объяснить тем, что иногда становится страшно любому человеку, даже вполне взрослому, а поэтому полезно научиться справляться со страхом. В беседе с ребёнком, мы предлагали: «Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части твоего тела он располагается, имеет ли он форму или нет, какого он цвета, размера.» проводится обсуждение ощущений ребёнка.

II этап- проводится обсуждение ощущений ребёнка, обсуждение того, как можно изобразить (нарисовать) страх и последующее создание такого рисунка. Если страх не имеет определённого образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было, на что было бы похоже?». И тогда дошкольнику предлагаем нарисовать возникший у него образ страха. Для этого нужны бумага и набор цветных карандашей или фломастеров. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

Ребенок отказывается от деятельности, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим. Наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов:

а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного или персонажа по выбору ребенка (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми);

б) абстрактный рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми).

Рисунку может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх? Какой цвет ему больше подойдет?» и т. п. При продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», — с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черных чернил, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно. Дальше ребенок продолжает рисунок сам. Затем идёт обсуждение рисунка, в ходе которого ребёнку нужно сделать выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться.» В зависимости от того, какой вариант выберет ребёнок, в том направлении, мы выбираем путь коррекции.

III этап- уничтожение рисунка. Прежде всего, нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (настоящий или имевшийся раньше, «когда он был маленьким»), и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. И значит, теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог проводит косвенное внушение, эмоционально комментируя его действия: «Вот так, рви на мелкие кусочки, чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче — чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Вот так! Чтобы от страха совсем ничего не осталось!» и т. п. Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании рисунка может принять участие психолог или родитель («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался!»).

После того, как рисунок разорван, психолог собирает обрывки, подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав обрывки, он энергичным жестом выбрасывает их («Вот так, чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это проделывается эмоционально, серьезно и сосредоточенно.

IV этап- рациональное объяснение ребенку смысла показанного ему приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Значит, если ему снова станет страшно, то он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его, как он это сделал только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок, достаточно только представить себе, как ты это делаешь. Рационалистичным детям (особенно подросткам) полезно представить всю процедуру как психотехническое

средство, сделав акцент на том, что это техника, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап (необязательный)- релаксация, сопровождаемая внушением в бодрствующем или дремотном состоянии. Внушение включает две основные темы, повторяемые несколько раз с разными вариациями: страх преодолен и больше не вернется. Теперь ребенок ничего не будет бояться, будет спокойно спать. Ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает. Не следует смущаться тем, что эти темы противоречат друг другу. Дети подобных противоречий не замечают, особенно в состоянии релаксации, снижающем уровень контроля. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимет эффект коррекционной работы.

Фантазирование. Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка мы просили закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагали побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Ребенок от имени страха рассказывает самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов следим за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

При сниженном настроении ребенка, субдепрессии применяли технику «Обогащение рисунка», относящуюся к арсеналу средств арттерапии. Она применима к детям, начиная с младшего дошкольного возраста и не имеет возрастных ограничений. Ее психокоррекционное действие основано на актуализации эмоциональных представлений, ассоциированных с разными цветами и цветовыми сочетаниями.

Ребенку предлагают нарисовать цветными карандашами то, что он захочет. По ходу рисования задаются вопросы, побуждающие его развивать сюжет рисунка, обогащать палитру используемых цветовых тонов. Если вопросы не помогают достигнуть этого результата, то даются прямые указания: «Давай рядом с домом нарисуем мальчика, который вышел погулять», «Давай сделаем одежду яркой, разноцветной» и т. п. Задача состоит в возможно

более детализированном развертывании сюжета, повышении плотности и яркости цвета, выразительности цветовых сочетаний, использовании широкого разнообразия цветовых тонов, преимущественно тёплых – от красного до зелёного. На занятии с дошкольником, мы сочетали эту методику с сочинением истории (сказки), сюжет которой отталкивается от первого рисунка, а в дальнейшем иллюстрируется следующими детскими рисунками. Важно «обогащение рисунка» цветом, так как способствует стабилизации эмоционального фона у дошкольника.

На групповых занятиях применяли метод релаксации для снятия мышечного напряжения, игры на телесный контакт .

Все описанные выше методы применяли не в отдельности, а комплексно. Причём искали подход индивидуально к каждому ребенку. На индивидуальных занятиях давали возможность выбора, что ребёнку больше по душе — рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Таким образом, мы искали путь для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

Улучшение детско-родительских отношений. Однако, помощь ребенку без участия родителей чаще всего не приносит положительных результатов, 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею, поэтому крайне важно подключать к коррекции родителей (давать совместные домашние задания на дом).

За стремление преодолеть страх ребенка обязательно нужно отметить похвалой, поддержкой, наградой. Дети дорожат тем, что их усилия замечены, и это сказывается на их поведении.

Психическое здоровье, эмоциональное благополучие — симптомы нормального детства. Вот почему тем, кто воспитывает детей, надо помнить: дети чрезвычайно эмоциональны, впечатлительны, внушаемы, это необходимо учитывать и формировать веру ребенка в свои силы и возможности, оптимистический взгляд на все происходящее.

А. Спиваковская считала: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального

неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить, не слишком ли много наказаний, применяется к ребёнку. Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья

А. Фромм, Т. Гордон отмечали, что для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения

могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и несколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только таким образом вам удастся воспитать не закомплексованного, уверенного в себе человека

Рекомендации для родителей. Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо. Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо подробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.