

Устранение страхов посредством рисования

Рисование - творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждений. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему, поскольку это же происходит каждый раз в процессе рисования.

Последнее как раз и позволяет использовать рисование в терапевтических целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития.

К сожалению, некоторые родители считают игру и рисование несерьезным делом и односторонне заменяют их чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями. Фактически же нужно то и другое. Детям с художественными задатками, эмоциональным и впечатлительным, как раз и подверженным страхам, нужно больше игр и рисования. У детей более рациональных, склонных к аналитическому, абстрактному мышлению, возрастает удельный вес интеллектуально-рассудочных занятий, включая компьютерные игры и шахматы. Но даже и при так называемой левополушарной ориентации необходимо как можно большее разнообразие в играх и рисовании для расширения эмоций, творческого диапазона и мира воображения.

Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 11 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле.

В большинстве случаев к началу подросткового возраста способность к спонтанному изобразительному творчеству постепенно ослабевает. Уже сознательно ищется правильная форма, композиция, появляются сомнения в достоверности рисунка, натурализм в изображении предметов. Подростки даже стесняются своего умения рисовать так, как им хочется, опасаясь выглядеть неловкими и смешными в представлении окружающих, и тем самым лишаются естественного способа выражения своих чувств и желаний.

Если к тому же они обладают тревожно-мнительным характером, подвержены частым тревогам, опасениям, то им крайне трудно даже просто начать рисовать страхи, как и приступить к любому новому, ответственному делу. Далее, им постоянно кажется, что они не так рисуют, не то, и что вообще нет никакого смысла в изображении страхов. Мешают и депрессивные оттенки настроения, и неуверенность в себе.

Здесь, конечно, нужна другая тактика преодоления страхов, рассчитанная, прежде всего, на вовлечение подростка в какую-либо интересную деятельность, где бы он мог одерживать победы и ощущать себя все более компетентным и уверенным. Наилучший эффект в данном случае дают спортивные секции, экскурсии, походы или проводимые психологом игровые коррекционные занятия в группе сверстников.

Даже до подросткового возраста психологическим препятствием для рисования страхов может быть страх сделать что-либо неправильно, когда ребенок заранее переживает свою неудачу, то есть представляет ее, проигрывает в воображении. Обычно так его настраивают родители, и не следует ожидать, что их отпрыск решительно, без колебаний выполнит задание.

Отрицательно влияют на результаты рисования страхов неврозы и заболевания внутренних органов на нервной почве у родителей. Причина - отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии, тревожно-мнительная (ипохондрическая) фиксация на болезненном состоянии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметно преобладание черного или серого цвета.

Весьма действенно и совместное рисование. Например, взрослый рисует схематично, по-детски, домик, крыльцо, на нем появляется мальчик, идущий в детский сад или школу. На своем пути он должен перейти овраг, речку, ему попадутся различные люди, животные, небо затянет тучами, пойдет дождь, а то и разразится гроза, в общем, случатся всякие напасти, страсти-мордасти, и все это нужно преодолеть.

Ребенок может подсказывать, как это лучше сделать, или рисовать свой вариант сюжета. Рисовать удается и на одном общем большом листе, с одного конца которого отправляется в путь взрослый, с другого - ребенок. Встреча происходит в любом месте в зависимости от успешного преодоления препятствий и, главное, к взаимному удовлетворению обеих сторон.

Так развиваются естественным образом фантазия, воображение, когда ребенок соприкасается в игровой, условной форме с ситуациями, способными вызвать у него страх в иной обстановке. И все это происходит при общении со взрослым и его поддержке. А решиться рисовать и тренировать свою фантазию никогда не поздно. И лучше это сделать первыми взрослым. Тогда мы полностью согласимся с пословицей "Не так страшен черт, как его малюют".

Если семья неполная по разным причинам, тогда эффект от рисования страхов менее выражен из-за отсутствия отца, исторически защищавшего семью от внешней опасности. Но и в полной семье эффект рисования страхов может быть подорван конфликтами между родителями, особенно если они не склонны признавать сам факт их существования.

Наилучшие результаты от рисования страхов достигаются в 5-11 лет, в возрасте активного интереса к рисованию. В младшем дошкольном и в подростковом возрасте лучше использовать игровые способы устранения страхов. Если же подросток продолжает рисовать и обнаруживает способности в этом направлении, то эффект от рисования страхов будет таким же, как и раньше.

В первую очередь, посредством рисования удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например, застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т. д., было недавно. Тогда более целесообразно отвлечь ребенка или в игре эмоционально отреагировать психическую травму с целью изменения отношения к ней.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Фломастерами охотнее пользуются младшие школьники. Подростки 12-13 лет предпочитают карандаши, что дает возможность детализировать изображение и стирать то, что не нравится. Хотя большинство детей все же

предпочитают набор фломастеров, им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Лучше всего сказать, что рисование страхов поможет их преодолению и что не важно, как они будут изображены, главное - нарисовать их все без исключения фломастерами, красками или цветными карандашами, каждый страх на отдельном листе. Рисовать лучше совершенно самостоятельно, без помощи взрослых. Сам факт получения задания таким образом организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами.

Вместе с тем следует избегать искусственного внушения отсутствия страха: "Теперь не боишься?". Поскольку эта фраза носит слишком обязывающий характер, то ребенок может согласиться, лишь бы не противоречить и благополучно пережить данный момент.

Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов: паука можно сделать из проволочки и материи, дракона - из веревочек на палке и т. д. Когда подобные поделки - плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, лучше, особенно при участии отца.

Возникает вопрос: а нельзя ли сразу предложить детям рисовать себя как небоящихся, сэкономить, так сказать, время? Да, можно, но эффект будет ниже и не такой стойкий. Нужно время, чтобы ребенок САМ преодолел внутренний психологический барьер неуверенности и страха своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактуализация страха в его сознании и разовьется вера в свои силы, возможности, способности.

Оставшиеся страхи, а их обычно не больше 15-20 %, можно проиграть по сочиненным на их тему историям.