



РАБОТА СО СТРАХАМИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАДАЧ

учитель МБОУ «СОШ№13» с.Надежда
Логачева Светлана Валерьевна

История, придуманная мальчиком 9 лет: "Не так страшен черт, как его малюют!"

"Однажды вечером, зимой,
Мы шли нехоженой тропой.
Мы шли домой, шли лесом
И повстречались с бесом.
Мы говорим: "Уйди с дороги!"
А он в ответ: "Вы на моем пороге.
Со мной не смеете шутить.
Могу за это я убить".
"Твоей угрозы не боимся.
С тобой охотно мы сразимся.
Хоть трудно справиться с чертями,
Победа будет все-таки за нами".

И испугался черт рогатый:
"Не трогайте меня, ребята,
Я с храбрецами не дерусь,
А вам, конечно, пригожусь.
Я вам все клады покажу.
С большим усердьем послужу".
Но мы сказали черту: "Нет!
Нам клад не нужен - наш ответ.
Своей дорогой ты иди,
Не попадайся на пути!"

И вот идем своей дорогой.
Давно забыт тот черт безрогий.
Вот мы выходим на опушку,
А там стоит одна избушка.
В ней кто-то с Бабою Ягой
Нас нежно манит кочергой
И говорит: "Идем за мной!
Вас покатаю на метле,
Затем сварю в большом котле".
Но мы сказали бабке: "Дудки!!!
Тут не пройдут такие шутки".
Мы быстро ноги в руки взяли
И поскорее убежали.

Вот мы идем своей тропой
- Гляди, а это что такое?
Такая глушь и все в снегу.
Да это леший на суку.
Но вдруг тот леший встрепенулся,
Нам подмигнул и улыбнулся
И говорит: "Привет, ребята!
Я собираю тут опята!"
Мы говорим: "Ты что, чудной?
Какие тут грибы зимой?
Ведь это знают все ребята,
Что не растут зимой опята".
Но он не очень огорчился,
Потом чего-то спохватился
И говорит: "Ну, мне пора,
Я ничего не ел с утра".
Он свистнул, гаркнул, обернулся.
И вдруг исчез. А я ... проснулся!"

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить "эмоциональный паралич".

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

Действительно ли страх – это отрицательная эмоция, травмирующее детскую душу чувство, от которого необходимо избавляться, во что бы то ни стало?

Страх – это очень важная защитная реакция. Наш мозг суммирует накопленный опыт, и в случае опасности мгновенно передает тревожный сигнал: наша жизнь и благополучие под угрозой. Страх гонит нас прочь от источника опасности, например, бушующего пламени или разъяренной собаки; удерживает нас от безрассудных поступков, например, от хождения по бревну над бездонной пропастью без реальной на то необходимости.

Это – нормальный страх, без которого наша жизнь подвергалась бы постоянной опасности. Но есть иные страхи, патологические. Если в норме страх возникает как реакция на какую-то ситуацию, то патологический сопровождает человека неотступно. Особенно подвержены патологическим страхам дети. Патологические страхи способны настолько сильно завладеть сознанием, психикой и поведением ребенка, что он уже не в состоянии думать ни о чем другом. Малыш пытается оградить себя от них различными непродуктивными ритуалами: начинает подмаргивать, подкашливать, подпрыгивать, дуть на руки и т.д..

В особо тяжелых случаях могут появиться дополнительные симптомы: энурез, заикание, тупиковые движения (раскачивание на четвереньках, сосание большого пальца и др.) Разумеется, что в таких случаях требуется помощь специалиста, и о положительном смысле переживаемых ребенком эмоций речи не идет.

Существуют возрастные особенности детских страхов.

Так, малыши до 1 года боятся громких неожиданных звуков (шум работающего пылесоса, громкий смех, крик). В возрасте 7 - 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми взрослыми (малыш научается отличать круг родных от чужих людей). Двухлетние дети, как правило, боятся медицинских работников, что связано со страхом причинения боли (уколы, болезненные осмотры). Детей 3 - 4 лет пугает темнота и замкнутое пространство. В возрасте 5 - 6 лет выражается боязнь страшных сказочных персонажей.

Но нас на данный момент интересуют страхи детей школьного возраста.

С 6-7 лет ребенок идет в школу. Социальная позиция школьника налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности.

Младший школьный возраст - это возраст, когда перекрещиваются инстинктивные и социально опосредованные страхи.

Ведущий страх в данном возрасте - это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.

И если в младшем школьном возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено самое благоприятное время для формирования социального чувства ответственности.

Существует термин "школьная фобия", что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Иногда родители боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все задания, а также контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В результате у детей появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Это

характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков, и особенно для тех из них, кто перешел в другую школу, где уже произошло "распределение сил" внутри класса.

Помимо "школьных" страхов для детей этого возраста типичен страх стихии - природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения. Он не случаен, ибо отражает еще одну особенность, присущую данному возрасту: так называемое магическое мышление - склонность верить в "роковое" стечение обстоятельств, "таинственные" явления, предсказания и суеверия.

Итак, для младших школьников характерно сочетание социально и инстинктивно опосредованных страхов, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам на фоне формирующегося чувства ответственности, магического настроения и выраженной в этом возрасте внушаемости.

От 11 до 16 лет

Подростковый возраст - ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности. Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений.

Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой - быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие не очень легко, и здесь есть несколько путей: от эгоцентризма и ухода в себя ценой потери контактов со сверстниками и дружбы с ними до слепого некритического восприятия любых групповых предписаний, отказа от личной свободы и самостоятельности в мнениях и суждениях.

Чаще всего страх быть не собой означает страх изменения. Поэтому эмоционально чувствительные, впечатлительные подростки боятся не только психического, но и физического уродства, что иногда выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной "уродливой" фигуре, "некрасивых" чертах лица и т. п.

У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, что отражает их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее, среднее число всех страхов у них и мальчиков заметно уменьшается в подростковом (и младшем школьном) возрасте по сравнению с дошкольным.

Все страхи можно условно разделить на **природные** и **социальные**.

Природные страхи основаны на инстинкте самосохранения и помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей включают страхи: чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т. д..

Социальные страхи - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Специальный опрос подростков 10-16 лет показал явное преобладание природных страхов в 10-12 лет и социальных - в последующие годы, с максимальным нарастанием в 15 лет.

Следовательно, подростковая проблема "быть собой среди других" выражается как неуверенностью в себе, так и неуверенностью в других. Вырастающая из страхов неуверенность в себе является основой настороженности, а неуверенность в других служит основой подозрительности. Настороженность и подозрительность превращаются в недоверчивость, что оборачивается в дальнейшем предвзятостью в отношениях с людьми, конфликтами или обособлением своего "я" и уходом от реальной действительности.

В отличие от обычного, навязчивый страх воспринимается как нечто чуждое, происходящее произвольно, помимо воли, как своего рода наваждение. Попытки справиться с ним путем борьбы способствуют только его укреплению.

Навязчивые страхи - это то, что неприемлемо для человека, то, что он не хочет допустить в свое сознание, но от чего сразу не может освободиться сам, поскольку это означало бы полную, окончательную, бесповоротную победу рациональных сторон психики над ее эмоциональными, чувственными, инстинктивными сторонами. Страх бы и прошел со временем, но он закрепился именно вследствие борьбы с ним, непримиримого отношения, неспособности пойти на компромиссы, признать свою неудачу и защитить себя в дальнейшем.

Из изложенного выше следует, что навязчивым страх становится не сразу, а спустя какое-то, иногда довольно длительное, время. Исходный же страх может появиться быстро, внезапно от сильного, неожиданного испуга, переживания, потрясения, то есть в результате эмоционального стресса или шока, который фиксируется, запечатлевается и действует подобно занозе, причиняя беспокойство всякий раз, когда вспоминаются аналогичные обстоятельства или когда с ними соприкасаются.

Скажем, испытанный однажды страх при ответе у доски, растерянность, замешательство могут произвольно запечатлеться в эмоциональной долговременной памяти (а она всегда выражена у тех, кто предрасположен к страхам) и напоминать о себе всякий раз при повторных вызовах к доске. Разовьется тогда и волнение в ожидании очередной неудачи, даже просто от представления о ее возможности. Итогом будут скованность, напряжение, сбивчивая, невнятная речь, потеря хода мысли и получение не той оценки.

Подобным образом идет произвольное саморазвитие страха, воспринимаемого как чуждое, не подчиняющееся воле образование. Все большее переживание своей неполноценности, снижение активности, отказы от какого-либо риска, неестественная возбудимость в ожидании и торможение при ответах и есть типичная картина невроза навязчивых состояний, в виде страхов, или невроза ожидания.

Характерно и развитие в подобных случаях невротического заикания с неизбежными письменными ответами, прекращением вызовов к доске и ответов с места вообще.

По такому же типу развивается навязчивый страх замкнутого пространства, когда обморочные состояния от духоты или утомления, пережитые при давке в автобусе, служат причиной отказа от этого вида транспорта в дальнейшем, поскольку существуют страхи повторения испытанного ужаса.

В обоих случаях речь идет о фобиях - навязчивых страхах, когда существует произвольная болезненная фиксация на каких-либо пережитых, травмирующих событиях жизни. Лежащая в основе подобных страхов навязчивость указывает на определенную негибкость мышления, застойность психических процессов, обусловленных как гипертрофированным развитием чувства долга, принципиальности, так и чрезмерным утомлением, перенапряжением интеллектуальных процессов.

Недаром навязчивые страхи и мысли типичны для детей и подростков, стремящихся не столько соответствовать общепринятым нормам, успевать во всем, сколько быть всегда первыми, получать только отличные оценки. Причем здесь не делается никаких исключений, не учитываются требования момента, реальное соотношение сил, то есть опять же проявляются негибкость и максимализм. Все эти подростки с обостренным чувством "я", обидчивые и честолюбивые, односторонне ориентированные на успех, не признающие никаких отклонений от заданной цели и тем более поражений.

Итак, многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому, чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их

отсутствия в подростковом возрасте, где существует реальная опасность формирования тревожно-мнительных, тормозимых черт характера.

Если психологическая (родительская) и психотерапевтическая (профессиональная) помощь будет оказана в дошкольном или младшем школьном возрасте, можно еще рассчитывать на более или менее ощутимый эффект предупреждения развития психастенических черт характера.

Условия устранения страхов у детей

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой незащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Иногда страхи трудноустранимы только потому, что предпринимаются попытки воздействия на их внешнюю сторону, без учета характера, смысла и значения. Более эффективным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства.

Так, вместо того чтобы бороться с воображаемым страхом перед Волком или Кощеем, нужно проанализировать возможные причины этих страхов, нередко находящиеся в сфере семейных отношений, в частности в конфликтном поведении отца, раздраженного и грозящего наказанием. Также и устойчивый страх Бабы Яги может говорить о том, что матери необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, сделать их более теплыми, непосредственными и откровенными.

Первое, что нужно осуществить, - вернуть ребенку детство, из которого он ушел раньше времени. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, разнообразными, эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, кукольными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, а также систематическим чтением сказок (но не перед сном), рисованием красками, увлекательными походами и различными спортивными мероприятиями.

Для лучшего воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

Отправная точка любого психотерапевтического воздействия - это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удается достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервно-психических и частых заболеваний.

Главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, будет неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь самим родителям и нередко всей семье в целом. Только после этого имеет смысл проведение разработанных нами и успешно зарекомендовавших себя на практике психотерапевтических методик преодоления страхов детьми.