

Цикл консультаций

№ 1 Устранение страхов посредством рисования

Рисование - творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, 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.

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.

Как для выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

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.

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.

Из специально проведенного анализа следует, что если оба родителя имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снижается вдвое; если только один из родителей с подобным характером, то эффект хуже в 1,5 раза.

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.

Чем менее строги и ограничительны родители в воспитании детей, тем более успешно рисование страхов, в то время как излишняя строгость и повсеместные запреты могут снизить его эффект от страха не оправдать ожиданий родителей, нарисовать плохо или не нарисовать вообще. В последнем случае необходимо не только изменить отношение взрослых, но и стремиться всячески поощрять рисование детей, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования, на какую бы тему оно ни проводилось.

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.

Наличие постоянных и непредсказуемых угроз семейному благополучию или, другими словами, отсутствие чувства безопасности и уверенности в прочности семейных отношений повышает, как мы знаем, количество страхов у детей. К тому же страхи оживают вновь, поскольку не меняется отрицательная эмоциональная атмосфера в семье, поэтому, какие бы усилия ни прилагали конфликтные между собой родители к устранению страхов детей через рисование, результат всегда один и тот же: в 4-5 раз хуже, чем в дружных семьях.

№ 2 Устранение страхов посредством рисования

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.

По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить в рисунке страх смерти родителей. В отношении рисования страха своей смерти результаты достаточно хорошие, но можно и не делать этого, так как данный страх обычно закодирован в других страхах и нейтрализуется по мере их преодоления. Тогда и страх смерти родителей постепенно утрачивает болезненное звучание.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.

Но это не значит, что нужно во что бы то ни стало выбивать их, что называется, палкой из ковра. Нередко этим увлекаются родители, которые своим более чем решительным поведением вызывают страх у детей. Тогда вместо помощи в устранении страхов они достигают противоположного эффекта, не признавая своих ошибок и обвиняя детей в нежелании пойти им навстречу.

Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками. Последние больше подходят для дошкольников, так как позволяют делать широкие мазки. Хотя большинство детей все же предпочитают набор фломастеров, им должна быть предоставлена возможность выбора, облегчающая саму процедуру рисования.

Теперь о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей, пытаются

устранить их страхи, скрывая собственные. Или же не пользуется авторитетом, например, отец, который излишне резок или сам боится жены и играет в семье крайне пассивную приниженную роль.

Поэтому кроме родителей в устранении страхов могут участвовать и другие взрослые, включая родственников, знакомых, педагогов и врачей, при условии, что последние снимут белые халаты, иногда вызывающие у детей неприятные ассоциации. Человека, помогающего ребенку избавиться от страха, назовем условно Психологом.

Он не должен осуждать за наличие страхов или читать наставления, призывать взять себя в руки, проявить волю и т. д. Ему необходимо расположить к себе подопечного, быть последовательным в суждениях и уверенным в действиях и поступках. Обязательным условием является вера самого Психолога в эффективность применяемого способа устранения страхов.

Роль Психолога должна быть понятна ребенку, а время беседы для выявления страхов согласовано заранее. Для нее нужны не менее 20-30 минут и спокойная обстановка. Окружающих следует предупредить о недопустимости прерывания беседы.

Если дети не достигли подросткового возраста, целесообразно предложить в качестве своеобразной психологической разминки поиграть немного самостоятельно. Реквизит для игры самый разнообразный: домик из больших кубиков, в нем кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; елочки, имитирующие лес, оставленная Бабой Ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку, обычные куклы, изображающие людей, животных и сказочных персонажей; предметы медицинского обихода и т. д.

Отношение к ним позволит обнаружить те страхи, которые будут забыты или скрыты при беседе. Скованность, неестественность поведения, напряженность говорят как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов.

Например, ребенок охотно надевает на руки тряпичных лису и зайчика, но не только не замечает такого же игрушечного волка, но и категорически отказывается включить его в игру, что объясняется страхом перед этим персонажем. Прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества и т. д.

Психолог не обязательно включается в игру, если она идет, что называется, без сучка и задоринки. Разрешение игры и предоставление для нее материала уже и сами по себе означают соучастие в деятельности ребенка, дружеское к нему расположение.

После установления контакта переходят к беседе, цель которой - выявить страхи. Начать спрашивать о страхах можно у дошкольников и в процессе самой игры, как бы между прочим вкрапывая вопросы в игровые паузы. Психолог не сидит за столом, а находится рядом с играющим, присев на корточки, если это маленький ребенок.

Избежать усталости и пресыщения вопросами помогают очередная смена предметной игры и непосредственное участие в ней. В разговоре стараются не повышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении тех или иных слов, не внушать страхи фразой "Скажи, ты боишься ...", а спрашивают: "Скажи, ты боишься или не боишься ...", - и ждут ответа. После небольшой паузы переходят к выяснению следующего страха.

Все выявленные страхи сообщаются родителям при отдельной беседе, с тем чтобы они могли организовать рисование страхов дома. Поясняется, как можно изобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом.

Например, страх одиночества - рисует себя и одновременно все то, чего он боится, когда остается один, то есть материализует свои опасения и страхи. Страх нападения воспроизводится в виде агрессивно ведущих себя взрослых. Страх заболеть или заразиться представляется больницей или микробами. Страх опоздать отражается, скажем, бегущим в школу учеником, часы которого показывают время начала первого урока.

Страхи перед сном изображаются в виде засыпающего ребенка, опасения которого полностью видны на рисунке. Страх темноты - это обычно слегка затушеванная комната, где проявляются нелицеприятные персонажи фантазии ребенка. Страхи перед животными рисуются по каждому из них в отдельности. Это относится и к сказочным персонажам. Страх высоты обозначается горой или высоким зданием, где кто-то стоит; страх глубины - ущельем, колодцем, морским дном; страх воды - купанием, обливанием и т. д. Огонь и пожар не требуют комментариев.

Война рисуется в виде сражения. Страхи крови, уколов, боли - соответственно: течет кровь из пальца, делают укол или бывает достаточно изображения одного шприца, от боли плачет мальчик или девочка и т. д. Страх неожиданных воздействий - что-то падает, разбивается, раздается гудок, сигнал.

После диагностики страхов следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросания мяча, пятнашек, игры в кегли. Всем этим создается жизнерадостная эмоциональная атмосфера, противостоящая эмоционально отрицательному воздействию страха.

В конце игры нужно обязательно отметить успехи детей, похвалить, пожать руку и предложить нарисовать страхи дома, сказав: "Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе". У дошкольников список страхов находится у родителей, школьники записывают их под диктовку. Во всех случаях не говорится о необходимости рисовать себя, достаточно на первый раз, чтобы ребенок изобразил сам объект страха.

Отводится на задание обычно две недели, и ребенок опять со всеми домочадцами приглашается на игровое занятие, на которое он заодно и приносит свои рисунки. Тем самым устраняется лишняя фиксация на страхах и на самой работе по их преодолению. Все идет как бы параллельно, вместе с доставляющей удовольствие игрой. Тогда исключается только вербальное (словесное) воздействие, голый рационализм, бескомпромиссный принцип нарисовать страхи во что бы то ни стало. К тому же взрослым дополнительно

сообщается о необходимости как можно больше играть с детьми в подвижные, эмоционально насыщенные игры.

Не нужно требовать жестко от детей быстрого рисования всех страхов, как и стопроцентного выполнения плана рисования. Гораздо лучше поддержать, посочувствовать, напомнить и при затруднениях подсказать детям свои варианты.

Когда дается задание, то не говорится, что это обязательно избавит от страхов, так как повышенные ожидания в отношении результатов могут послужить препятствием для преодоления страхов. Особенно нужно быть осторожным при навязчивых страхах, возникающих на фоне заостренного чувства долга, когда любые неудачи переживаются крайне болезненно и ведут к ухудшению общего состояния.

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.

№ 3 Устранение страхов посредством рисования

Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер - страх страха. Решиться рисовать - это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ.

Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия Психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Если ребенок не нарисовал все страхи к назначенному дню, визит или отодвигается на неделю, или проводится обсуждение уже имеющихся рисунков. Похвалить за успехи и проиграть некоторые страхи в увлекательной, захватывающей воображение игре гораздо лучше, чем ругать или стыдить за невыполненное задание. Тогда и Психолог будет восприниматься не как Указующий Перст, а как взрослый, верящий ребенку и готовый всегда прийти ему на помощь.

На беседе существенно присутствие обоих родителей и других участвующих в воспитании взрослых. Положительное действие будет и от участия в обсуждении рисунков и игре братьев и сестер. Подобная эмоционально положительно настроенная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии страха и заодно действует мобилизирующим образом.

Беседе, как и в первый раз при выявлении страхов, предшествует игра, имеющая более динамичный, эмоционально насыщенный характер. Обычно в качестве такой эмоциональной разминки выступают пятнашки, преодоление каких-либо препятствий и игры с мячом.

Затем все садятся полукругом так, чтобы удобно было рассматривать рисунки, находящиеся в руках Психолога. Порядок предъявленных для обсуждения рисунков не имеет особого значения. Однако можно начинать и с более легко устранимых страхов - воды (у мальчиков и девочек), открытого пространства и крови (у мальчиков), врачей, болезней, страшных снов и животных (у девочек). Практически мы рассматриваем страхи, предварительно перемешав их, как колоду карт.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как

ребенок рассказывает о том, что изображено на рисунке, то есть конкретизирует свой страх. Раньше это было трудно осуществимо, страх возникал от одного лишь представления и не мог быть обозначен словами. Подобная преграда только повышала внутреннее напряжение и удерживала страх в фиксированном состоянии. Теперь же ребенок достаточно свободно говорит о страхе, осознанно управляя им в разговоре с человеком, которому он верит и который может понять его переживания. Важно не стесняться и говорить все как есть, страх все равно будет устранен - если не рисунками, то другими способами.

После просмотра первого рисунка следует реплика Психолога: "Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?". В дальнейшем фраза постепенно укорачивается: "Боишься или перестал?" - и ближе к концу звучит как: "Боишься - не боишься?". Все слова произносятся ровным, но не монотонным и, тем более, неторопливым голосом. Скорее, он имеет эмоционально приподнятый и как бы "торжественный" оттенок.

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.

Если внимательно проанализировать приведенную первый раз фразу "Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься его или нет?", то в ней и так можно обнаружить один внушающий фрагмент, а именно сочетание "...а теперь...". В какой-то мере это призыв, выражение надежды, ободрение и оптимистический настрой при обсуждении рисования страхов.

Такое же воздействие будет и от привлечения внимания присутствующих к самому характеру изображения страха. "Как это сделано интересно, с выдумкой. Взрослый бы не смог так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее" и т. п. Этим немудреным способом удастся повысить активность и заинтересованность ребенка в совместном со взрослыми предприятии по устранению страхов. Тем более что после каждого Рисунка, вопроса Психолога и ответа ребенка выражается одобрение: "так", "хорошо", "что дальше?". Если положительного эффекта пока нет, то рисунок может быть отложен без комментариев в сторону или сопровождаться словами "ничего", "всему свое время", "идем дальше", "вернемся к нему потом" и т. д.

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых достигнут положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все времена у Психолога, который, таким образом, "принял" их к себе, освободив от них ребенка. Если это дошкольник, то упоминается, что страхи отныне будут "находиться" в ящике стола или шкафу, "закрыты" там навсегда, подобно джинну в бутылке.

После обсуждения снова предлагается игра, в которой все активно участвуют. Она имеет подвижный характер, требует выдержки и содержит

некоторый риск, например игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба присосками из пистолета и лука. Игра строится так, чтобы ребенок обязательно сумел выиграть, что еще больше повышает его уверенность в себе.

С согласия детей можно проиграть некоторые из только что "снятых с повестки дня" страхов, скажем, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев, воспроизвести обстановку медицинского кабинета и т. д.

В конце встречи рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: "А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки". Это подразумевает, что нужно нарисовать не только объект страха, как в первый раз, но и обязательно себя небоящимся. Скажем, не ребенок убегает от Бабы Яги, а она от него; он уже не плачет от боли; сражается с Драконом; плывет по воде и летит на самолете.

Здесь очевиден эффект внушения - установки на преодоление страха в воображении путем его определенного, заданного графического изображения. Происходит мобилизация всех психических ресурсов ребенка на деятельное противодействие страхам в жизнеутверждающей, активной позиции Творца.

Срабатывает и феномен групповой поддержки. Ребенок уже не один на один со своими страхами - они вышли наружу, потеряли свой ореол исключительности, да и поблекли после их предыдущего изображения. К тому же Психолог и родители создают психически благоприятное поле поддержки и веры в его способность справиться со страхами.

Новый сделанный дома рисунок с изображением себя как победившего страх прикрепляется к старому, и, когда все рисунки или большинство из них готовы, организуется встреча с Психологом. В среднем на рисование себя как небоящегося уходит 2 недели, и нужно заранее назначить встречу. До нее организуется как можно больше подвижных, спортивных игр, прогулок, экскурсий и по возможности не допускаются конфликтные ситуации в семье.

№ 2 Устранение страхов посредством рисования

Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов: например, 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.

На данной, третьей по счету, встрече (первая - диагностическая) также предлагается вначале игра, но уже с учетом прошедших ранее страхов. Для этого на игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие прежние страхи маски, куклы. Ненавязчиво предоставляется возможность поиграть с ними, что усиливает достигнутый эффект.

После игры-разминки проводится обсуждение задания с установкой: "Сейчас мы будем смотреть твои рисунки и спрашивать, боишься ли ты теперь или не боишься". Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: "так", "хорошо", "молодец". За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки или значка.

Эффект устранения страхов через рисование достаточно выражен и устойчив и составляет 50 % при изображении страхов по типу "боюсь" и 80-85 % от оставшихся страхов - при изображении себя в активной, противостоящей страху позиции. Если ребенок и первый раз рисует себя, а не только источник страха, то эффект сразу выше. Если же автор не включает себя и на втором рисунке, где он "обязан" быть по инструкции, то это указывает или на исключительную интенсивность страха, или на его навязчивый характер, что обычно сочетается при фобии.

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.