

Символы и реальность детских страхов. Диагностика и тактики работы

Елена Петрова
Санкт-Петербург
29 декабря 2016

Что такое страх и для чего он нужен ребенку или взрослому?



«Убирать» или «не убирать» страх у ребенка?

Страх – это симптом. «Страх» это «сигнальный звонок дезадаптации», поэтому переживание страха само по себе не может быть мишенью терапевтического вмешательства.

- «Убирать страх, как человеческую эмоцию, не естественно!»*
- «Страх это сигнал» о нестабильности или дискомфорте в отношениях между организмом и окружающей средой. Другими словами, «страх» это всегда сигнал о наличии дефицита в реальном или воображаемом пространстве. Терапевт направляет работу в область устранения дефицита.*

«Страх» и отношения человека с его окружением

Эмоция страха отвечает за то, чтобы «дать сигнал» о нестабильности отношений между организмом и окружающей средой и побудить человека к активности. Страх это всегда форма мобилизации.

Функция «здорового страха» и адаптация человека к миру

- Страх это повод для мобилизации организма, это инструмент адаптации к новизне. Переживание опасности пробуждает у человека настороженность и развитие поисковой активности
- Различаем естественную эмоцию страха как часть реакции на появление новизны и «фобию как фиксацию опыта»
- Животные наблюдают за теми предметами или животными, которые для них опасны
- Люди склонны искать случая и наблюдать за тем, что для них опасно (пожары, стихийные бедствия, хищные животные, криминальные ситуации...)

Страх естественный и страх как патология

- Здоровый «страх» это эмоция, которая входит в симпто-адреналиновый комплекс реагирования. Реакция **на опасность**. «Бежать, замирать или атаковать!»
- «Страх» это всегда сигнал о наличии **опасности** или **дефицита**. Это начало мобилизации организма.
- Страх это «**эмоция ближайшего будущего**». Человек описывает переживание страха как опыт того, что «в ближайший момент что-то произойдет».
- «Страх как патология»: мы обнаруживаем «страх» в ситуации, когда **внешнего источника опасности нет**, а психика мобилизована, как при опасности.

«Нездоровые страхи» - короткий список

- Иррациональные страхи (детские «страхи» и «страшные сновидения»)
- Страх как последствие пережитого негативного опыта (незавершенные действия)
- Страх как проявление тревоги при конфликте, после психической травмы, или после утраты
- Страх как беспокойство перед началом действия в группе или в новой обстановке. Стыд и страх.

Психолог поможет избавиться от страха (?)

Что делать психологу, если есть запрос от клиента:

- «я хочу избавиться от страха!»
- «избавьте моего ребенка от страха!»
- «мой ребенок боится... сделайте что-нибудь!»
- «хочу не чувствовать страха» ,
- ???
- Консультант может использовать такой запрос как начало разговора. Для того, чтобы пригласить клиента к более глубокой психологической работе

Страх или ресурсы?

- *Тактика терапевта состоит в том, чтобы «добавить ресурсы», наличие которых позволит восстановить у человека функции контакта.*
- *Новая активность развеет страх.*
- *Консультанту необходимо найти дефициты ресурсов.*
- *Консультант ищет цели, мотивы, переживания, потребности, которые скрыты за страхом. Переживание страха субъектом может быть рассмотрено как повод к тому, чтобы сформировать новые механизмы психологической и социальной адаптации.*

Тема первая. «Детские иррациональные страхи»

- Кого «боится» ребенок: Бабу-Ягу, МОНСТРА, который живет в темноте, СКЕЛЕТОВ, персонажей из ФИЛЬМОВ, ШУШИГУ...
- Природа иррационального страха: ребенок (или взрослый) «добавляет» что-то в свое восприятие реального (предметного) мира и фиксируется на этом образе (персонаже).
- Форма «детских страхов» похожа на образы из сновидений.
- Природа «детских страхов» это напряжение тела или напряжение сенсорных систем организма, или напряжение эмоций.

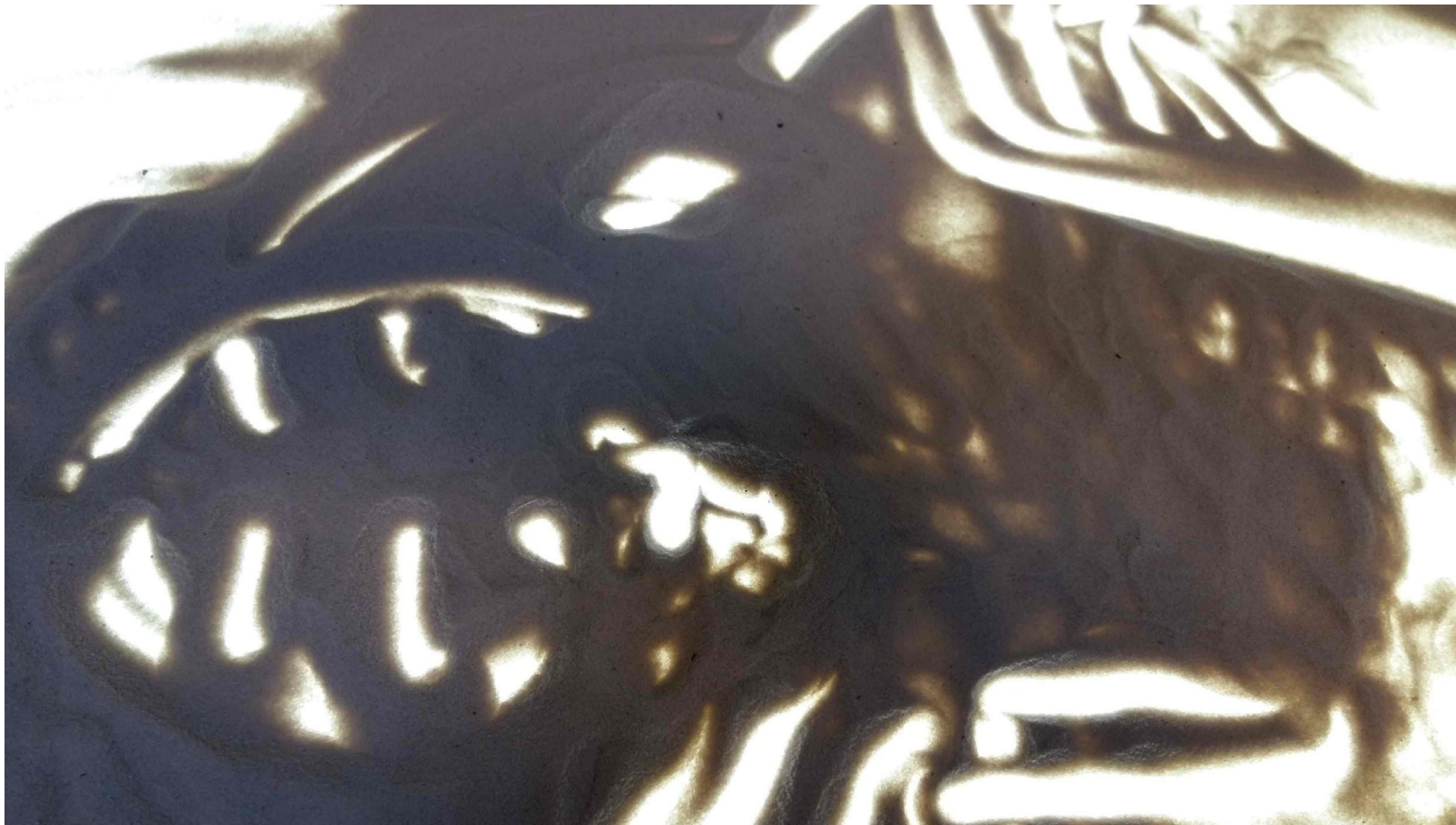
Стихотворение, знакомое с детства: Корней Чуковский «ЗАКАЛЯКА»

Дали Мурочке тетрадь,
Стала Мура рисовать.
«Это - ёлочка мохнатая.
Это - козочка рогатая.
Это - дядя с бородой.
Это - дом с трубой».

«Ну, а это что такое,
Непонятное, чудное,
С десятью ногами,
С десятью рогами?»
«Это Бяка-Закаляка Кусачая,
Я сама из головы её выдумала».

«Что ж ты бросила тетрадь,
Перестала рисовать?» «Я её боюсь!»

«Придет серенький волчок и ухватит за бочок...»



Образы «страха» всегда не материальны

**А вот если кукла сделана из
мягкой ткани, и ее можно
потрогать, то уже не так
страшно**



Образы детских иррациональных страхов и человеческое тело

- Образы «иррациональных страхов» это проекция на внешний материальный мир психических феноменов внутреннего телесного опыта. Как же это происходит?
- Картинки из сновидных фантазий или снов - это визуализация непосредственного телесного (двигательного, чувственного) или эмоционального переживаемого опыта
- Например, если у человека **болит** поцарапанная рука, в сновидении он может увидеть сценку, в которой **его руку кусает леопард** или **его рука имеет странную форму (или странную функцию)**

«Образы детских иррациональных страхов» - это проекции эмоций и проекции микродвижений

1.Инфантильные сновидные фантазии

(боюсь бабу-Ягу, боюсь Шушигу в лесу, Монстров, боюсь Бабайку...)

2.Персонажи «страшных историй», которые рассказывают друг другу дети

3.Персонажи детских снов - ужастиков

4.Фиксированный страх отдельных бытовых предметов

(боюсь шипящих блинов, боюсь электродрели)

Как выглядит «опасный персонаж?»

Словами такого персонажа
совсем не описать.

Главный его атрибут:

«То, чего нет в обыденной
жизни!»

И взрослые, и дети любят
играть в фантазийные
игрушки.

Но они уже «не страшные!», а
просто забавные



«Детский страх» и агрессия.

Техника: «нарисуй свою агрессию»

- Предлагаем каждому из интересующихся взрослых для эксперимента нарисовать **«портрет своей агрессии»**
- Посмотреть на этот рисунок (портрет) как на эскиз «несуществующего фантастического животного»
- Понять, какие есть возможности и какие ограничения у этой фигуры, «что этот персонаж умеет делать?», «насколько экспрессивен полученный образ?»

Что такое детские «страшные истории»?

- Персонажи «детских страшных историй» это опредмеченные образы-архетипы, отвечающие (отражающие) глубинные эмоции и глубинные побуждения в отношениях ребенка и материнской фигуры, или, шире, отражающие глубинные процессы и побуждения в отношениях с миром взрослых людей и с физическим миром
- Специфика эмоций и аффектов, отраженных в этих персонажах, часто связана с бессознательными переживаниями опыта сепарации и опыта привязанности. В том числе агрессия к взрослым.
- Эти истории дети «играют-рассказывают» в детской группе.

Детские иррациональные страхи: тактики психолога

- Тактики действия психолога: Присвоение проекции, возвращение телесного или эмоционального опыта
- Форма работы: общее повышение свободы эмоций и активности ребенка, после этого игра с образом страха как с проекцией
- Терапевтические отношения: создание безопасной и развивающей атмосферы, доверие, поддержка активности
- Техники работы с проекцией: нарисовать свой «страх» на бумаге и рассказать о нем психологу, играть «персонажа, который страх!», протанцевать «страшного персонажа», и т. д.

Детские иррациональные страхи: типичные ошибки взрослых

1. Не стоит «прогонять страх», так как чаще всего детский иррациональный страх это проекция в сновидную форму запрещенной или недоступной ребенку активности, или эмоции ребенка. Если фокусировать ребенка или взрослого на том, чтобы удалить из области его чувств «страх», это по типу действия со стороны взрослого есть агрессия в адрес ребенка на ту эмоцию, которую ребенок сам пытается скрыть или отвергнуть. Это равносильно со стороны взрослого призыву для ребенка отщепить часть своего эмоционального опыта, «бояться себя самого»
2. Часто за образами негативных персонажей скрывается запрещенная со стороны взрослых ребенку агрессия, которая носит адаптивный характер. Взрослые опасаются этой активности и пытаются «остановить страх!»
3. Взрослые путают реальность и сновидные фантазии. По ошибке предлагают ребенку «не бояться» реальных опасных событий днем и, наоборот, опасаться «собственных сновидных образов» ночью.

Игра в «страшилки!»: всегда внимание на тело

- Тактики работы с иррациональными детскими страхами основаны на присвоении опыта эмоционально организованных движений тела. Ребенок присваивает не сюжет или «образ», а само телесное собственное движение и телесный опыт.
- Во время игры мы предполагаем, что «Картинка страха» просто «закодировала» мышечное движение, и мы смело «раскодируем» движение в игре.
- Например, ребенок пугается сновидения или фантазии, в которых есть «призрак». Психолог просит «сыграй роль из сновидения, покажи мне, какой ОН страшный или опасный, дай мне понять, ЧТО он делает и КАК он делает!»
- Игра не ради того, чтобы ребенок лояльнее относился к призракам как факту. Это было бы странным. И должно было бы пугать ребенка. Наоборот, ребенок присваивает в игре только свой собственный телесный опыт, временно замаскированный под картинкой привидения.
- Игра всегда имеет целью освобождение движения и разрядку напряжения, поэтому требуется свобода и хорошее настроение со стороны взрослого!

Техника «монстры» (игра только для группы взрослых!)

- Нарисуйте в шуточной форме, как рисуют дети, своего «самого страшного монстра»
- В паре или в маленькой группе ответьте вашим собеседникам на вопрос: Что умеет делать ваш «самый страшный монстр»
- То, что он «умеет делать» – это ваша собственная актуальная отвергаемая активность, выраженная в символической форме.
- То, что он «не умеет делать» это область, которая связана с вашими персональными блокировками и ограничениями. Об этом стоит поговорить с вашим психотерапевтом, так как такие блокировки отражают области значительных интрапсихических напряжений. Чаще всего – в основе лежат интроекты, которые запрещают свободу и активность в отношениях с миром

Страхи Взрослых: «И с тех пор я боюсь водить машину...»



Дети живут не только в мире сладостей...

«Пряничный дом» на витрине магазина символизирует представление взрослых о детстве как о стране счастья. Но мир бывает реальным.

Иногда взрослые, стараясь уберечь ребенка от негативных чувств, не успевают заметить реальные негативные события в эмоциональной жизни ребенка. И оставляют его в одиночестве.



Страх как следствие ранее пережитого опыта

- После события в похожих ситуациях, которые сами по себе не слишком опасны, человек испытывает сильное напряжение и страх.
- Природа такого страха – повторная мобилизация организма по аналогии с ранее пережитым опытом, в котором была опасность.
- Фиксация старого опыта происходит по принципу «незавершенного, то есть не финишировавшего действия»
- Ситуация завершилась, и начатое (но не финишировавшее) более не может найти себе места и времени. Поэтому создает фоновое напряжение.

Страх как последствие ранее пережитого опыта: Как проявляется такой страх?

- Человек (ребенок или взрослый) опасается действовать в аналогичной ситуации
- Повторно вспоминает ситуацию
- Приобрел постоянный способ поведения и не меняет его
- Избегает некоторых типов ситуации
- Примеры: «мой ребенок был искусан собакой и с тех пор боится собак», «моего сына напугал сосед, и с тех пор он не хочет общаться с незнакомыми людьми»

Страх как последствие ранее пережитого опыта: диагностика

По своей природе такой «страх» это результат фиксации опыта «незавершенного действия». Когда это бывает?

- До события человек не демонстрировал страха.
- Всегда есть событие в прошлом, хотя человек (взрослый или ребенок) может событие помнить или не помнить
- В событии было большое напряжение сил и ситуация не была успешно для главного героя развита и завершена
- Ключевой вопрос при диагностике ребенка: было ли заметно изменение поведения после некоторого события, или ваш ребенок всегда был таким в плане эмоций, какой он сейчас?
- Ключевой вопрос для взрослого: вы всегда имели такие эмоции или замечали изменения у себя после некоторого события?

Страх как последствие ранее пережитого опыта: как помочь ребенку?

- Психолог восстанавливает ту самую « незавершенную ситуацию» в ее деталях, но делает это в спокойной обстановке, доверительно. Дает ребенку высказаться и выразить себя, даже если это кажется взрослому не эффективным или социально не приемлемым. Использует рассказ или игру или рисунок.
- Психолог дает возможность отреагирования, дает место для проявления всех чувств, агрессии или для поиска защиты, помогает выявить потребности, которые были фрустрированы в той старой ситуации
- Тактика психолога : создание безопасной и принимающей обстановки, поддержка активности, признание чувств и желаний!

Страх как последствие ранее пережитого опыта : Что делать, если ребенок не помнит события?

- Что делать, если человек не помнит события?
С ребенком можно работать, используя сказку. Часто родители знают о событии, но не придают ему значения. Психолог может предложить в игре сюжет, в котором через символы будет активизирован опыт старой ситуации.
- С взрослым можно искать следы старого события через метод свободных ассоциаций
- Память телесной реакции часто дает удобный путь сначала в метафору, а из метафоры в реальное событие

Сказка или сказочная метафора помогут,
если ребенок (взрослый) не помнит события



Страх и депрессия. Последствия утраты

- Общий психический механизм – «незавершенные действия»
- Утрата может стать основанием для усиления страха, тревожности или боязливости. Последствием не пережитой утраты может стать депрессия
- Общая тревожность мешает человеку быть свободным и адаптироваться в социально фрустрирующих или просто в эмоционально нагруженных ситуациях
- Ребенок или взрослый сообщают, что «боятся действовать», но предмет все время меняется
- Тактика работы – проработка эпизода утраты, поддержка работы горевания

Этапы работы горя

- Отрицание факта утраты. Сохранение старой формы отношений и старой картины мира
- Обида (этого не должно было случиться)
- Агрессия (раздражение)
- Взрыв аффекта горя (печали) (уход от мира)
- Восстановление и построение новых отношений с миром
- Признание того, что прошлое осталось в прошлом, и что началась новая жизнь (какие мысли или какие предметы возьму я с собой в новую жизнь на память об ушедшем прошлом)

«Страхи» и конфликт в семье или в группе

- Ребенок может испытывать страх и боязливость, если в семье есть актуальный конфликт между взрослыми, или если есть конфликт в детской группе, или в семье есть ТАЙНА, и в других «невротизирующих ситуациях».
- Тактика работы: помощь со стороны взрослых в том, чтобы ребенок мог открыто выражать свои чувства. Часто для этой цели психологи выбирают символические формы работы, арт-методы, игровые методы или сказку.
- Психологи отдают себе отчет в том, что не всегда конфликт в семейной группе может быть эффективно разрешен в актуальном времени. Задача помощи ребенку: помочь найти себя самого в мире взрослых, выразить свои эмоции в прямой или в символической форме.

«Они так кричали друг на друга, а потом сказали мне, что разводятся. И что мне надо выбрать, с кем из них я хочу жить...»

- Конфликт?



Страх и депрессия. Не только утрата, но любой конфликт или травма в системе отношений может стать началом депрессии

Конфликт, в котором не было найдено подходящего решения ситуации, может стать причиной депрессии.

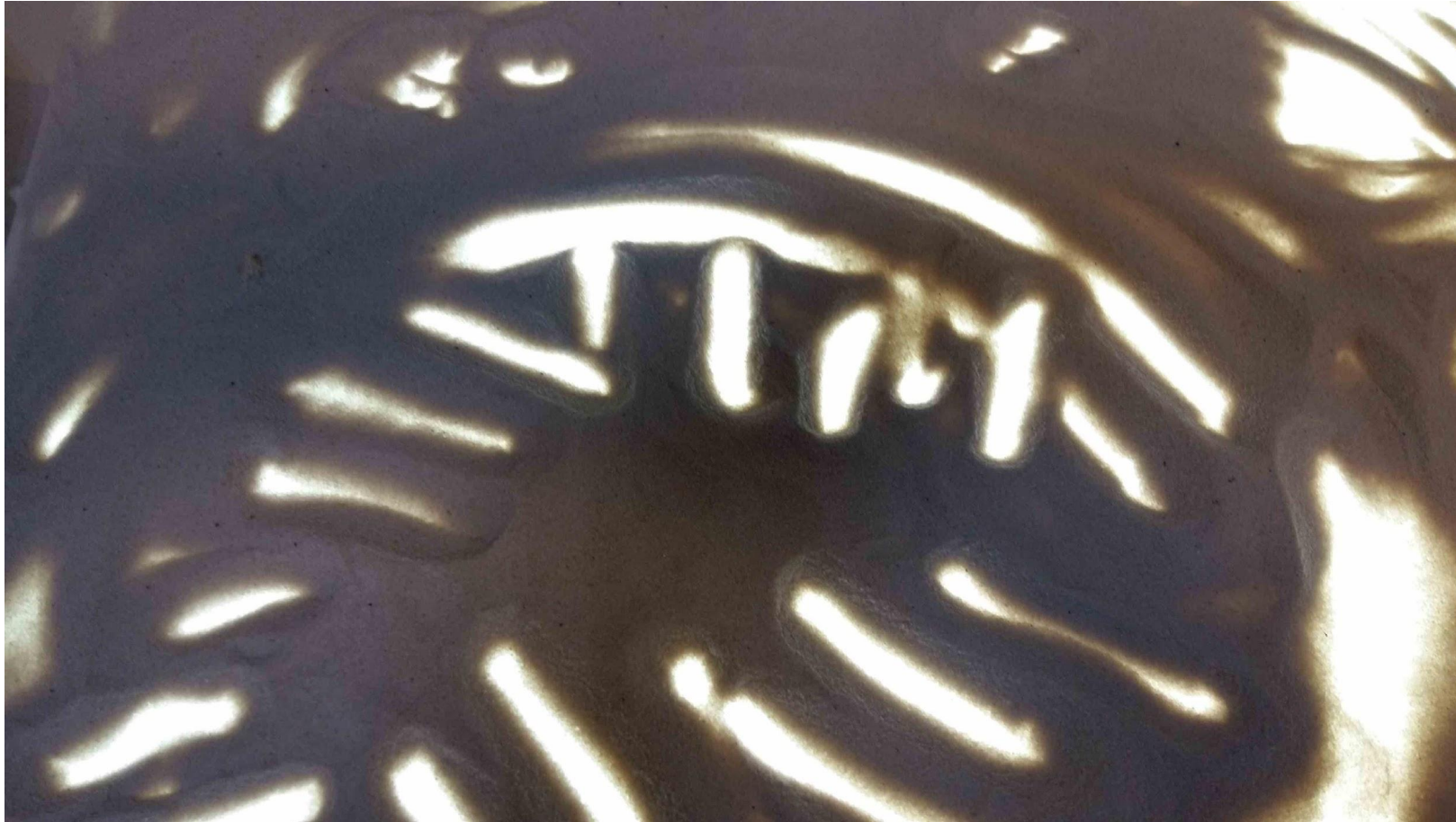
Мучительное переживание вызывает остановку активности.

Пока ситуация не нашла своего разрешения, остановка предохраняет человека (ребенка или взрослого) от движения в будущее.

Потому любая необходимость принимать решения или просто ориентироваться вызывает тревожность (страх).

Тактика терапии: общее восстановление живости чувства, переработка эпизода конфликта, отреагирование...

Какие еще бывают «страхи»? Дети боятся того, что связано с их телом. Дети боятся того, что связано с их эмоциональным опытом. Дети боятся того, что происходит в их отношениях с окружающим миром.



Универсальный ответ

- Что бы ни было причиной, выход не в том, чтобы «подавить» страх, а в том, чтобы помочь ребенку восстановить свободу мысли, чувства и действия, опору на себя самого и на окружение.

Вопрос к персональному опыту: какие еще бывают страхи?



Обсудим конкретные примеры

- При разборе ситуаций стараемся дать внимание к тому, чтобы искать источник «дефицита» и по возможности найти ресурсы и поддержку для восстановления целостности и свободы творческой активности ребенка или взрослого.
- Мы не «убираем страх», а ищем, как поддержать потенциал человека для его саморегуляции, свободы действия и адаптации в ситуации
- В том числе даем внимание на область отношений с другими людьми, на возможность получения поддержки

Тема: Страх действия в группе, страх публичного выступления, страх неудачи и другое. Нарциссические страхи и нарциссический стыд.

- Часто дети старше 5-6 лет и взрослые называют «стыд» словом «страх» как синонимом.
- Сильное напряжение останавливает человека от продолжения активности.
- Обычно это ситуации, в которых задействованы другие важные люди или важная группа.
- Присутствие важных людей, непосредственное или подразумеваемое, создает «арену действия» стыда (страха).
- Тактика терапии – переработка старых травматических эпизодов и проработка нарциссического стыда. Поддержка самооценки и поддержка «принятия себя» и своих персональных мотивов.

«Я не могу сделать это, я просто боюсь, я застываю,
что-то произойдет...»



Тактика помощи

- Поддержка личности, поддержка персональных мотивов и персональных потребностей в ситуации отношений. Даже если ребенок не говорит о своих мотивах словами.
- Признавать мотивы ребенка и проявлять интерес и уважение к мотивам поведения ребенка. Даже если эти мотивы не соответствуют интересам взрослых в конкретной ситуации.
- Взрослый может «встать на место ребенка» в ситуацию и понять, что и как происходит или происходило в прошлом.
- «Расклеивать» ситуации, в которых поддержка со стороны взрослых сочеталась с прямым или косвенным «стыжением».

Обсудим примеры?

- Вопрос ко взрослым: Попробуйте вспомнить, как вы попадали в сложные ситуации, как и кто помогал вам найти выход из ситуации?
- Кто и как давал вам эмоциональную поддержку, которая была для вас подходящей?
- Кто и как давал вам деятельную поддержку, такую, которая была для вас подходящей?

Теперь мы не боимся страхов!

- Мы сделали небольшую экскурсию в необъятную область практической психологии. И будем надеяться, что творческий подход и интерес помогут решить самые сложные психологические задачи, которые ставит жизнь

Спасибо за внимание

- Елена Петрова, Санкт-Петербург, психолог, гештальттерапевт
- эл. почта: petrova.gestaltspb@gmail.com
- сайты www.gestalt.sp.ru и www.elenapetrova.ru
- Интегративный Институт Гештальт Тренинга в СПб

Контакты:

www.vk.com/iigt_spb и www.facebook.com/groups/iigt.spb