

ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КЛИЕНТОВ СО СТРАХАМИ И ФОБИЯМИ

Подготовили: студентки 4 курса
кафедры психологии личности,
Даниленко А.Е., Свинцова К.В.

Виды страхов



Нормальным, понимаемым как естественное аффективное состояние ожидания человеком конкретной грозящей ему опасности; всегда предметен.



Патологическим, понимаемым как иррациональный страх перед определенными объектами или ситуациями, не представляющими реальной опасности (фобия).

Janis изучал страх у больных хирургического отделения и выделил три типа эмоциональных реакций:

1. Пациенты первой группы переживали особенно сильный страх перед операцией;
2. Пациенты второй группы испытывали перед операцией умеренный страх;
3. Пациенты третьей группы почти не испытывали никакого страха перед операцией.



Главная цель психолога, при работе с людьми, испытывающими реакции страха – не помочь полностью избавиться от страха, а научить клиента конструктивно воспользоваться страхом.



Основу патологических страхов составляет глубоко скрытая тревожность. Сущность механизма формирования фобий заключается в смещении тревожности от первичной ситуации или объекта, вызвавших беспокойство, на другую ситуацию или объект. Человек начинает бояться вещей, которые являются лишь заместителями объектов первичного беспокойства.



При интерпретации фобий очень ненадежно основываться лишь на ее символическом смысле. За одной и той же фобией у разных людей могут скрываться разные конфликты.





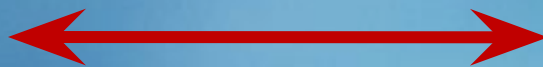
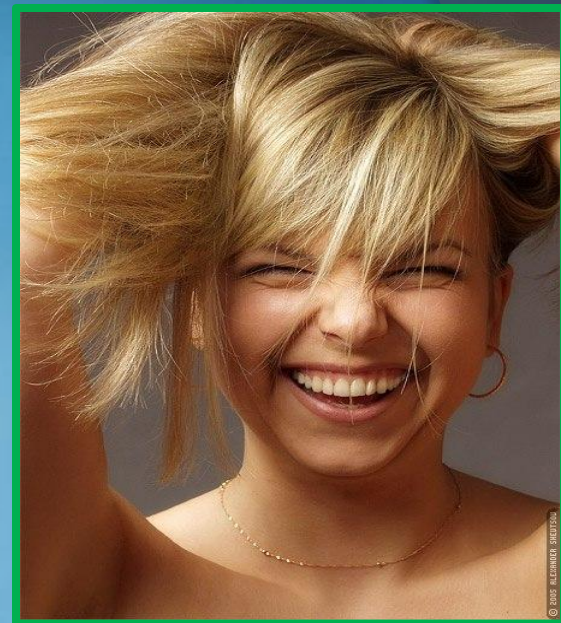
Стержнем невротического поведения с преобладанием фобий является усиленное избегание тревоги, стремление обойти породивший ее конфликт. Поэтому клиент нередко спокойно говорит о своем страхе, но отрицает существование любых внутренних конфликтов, связанных с этим страхом.

Важная задача психолога – разобраться, какую вторичную выгоду извлекает клиент из своего "трусливого" поведения в семейных отношениях, на работе или в каких-либо других областях.



Упражнения для работы со страхами

Актерские техники



Техники НЛП

Упражнение «Черное – белое – черное»:

- ❖ Клиенту предлагается всякий раз, когда он в рабочем порядке представляет себе свой страх (чтобы отработать и изжить его), отмотать «киноплёнку» этого события в те места, где:
 - ЕЩЁ пока ничего не произошло;
 - и УЖЕ ничего не происходит, потому что всё - закончилось.
- ❖ Двигаясь по воображаемой линии времени вперёд-назад, от «До травмы» к «После травмы», клиент сглаживает шероховатость, зазубрину, которую на оси времени представляет собой его страх.





В психологической работе людьми со страхами и фобиями можно использовать:

- Метод аутогенной тренировки И. Шульца;
- Методы релаксации.

Детские страхи

Детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Однако, патологический страх ребенка требует психологической коррекции.



Упражнения для работы с детскими страхами

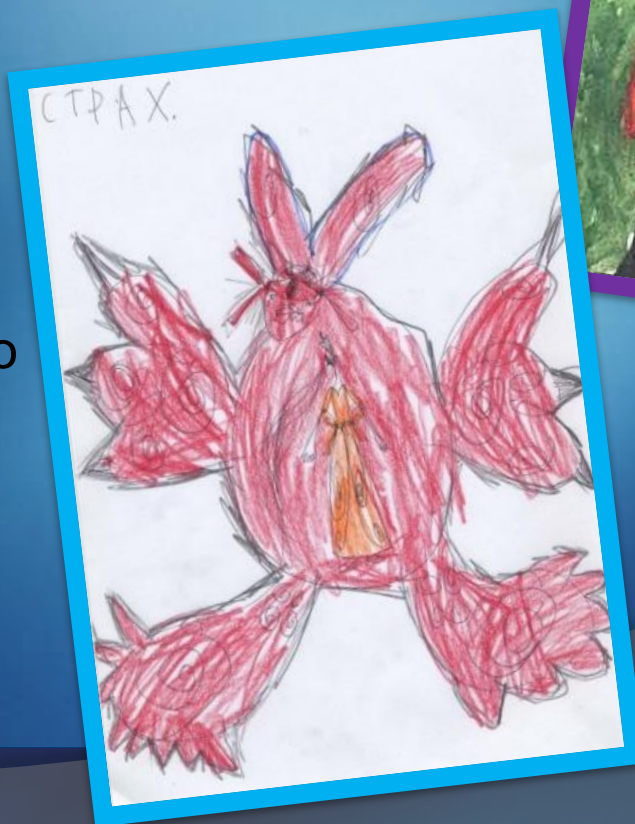
Методы арт-терапии

❖ Упражнение «Нарисуй свой страх»:

Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках.

❖ Упражнение «Уничтожь свой страх»:

«Страшный» рисунок можно разорвать на мелкие кусочки, закрасить сверху другой краской и т.д.



В работе с детскими страхами рекомендуется использовать:

- Методы сказкотерапии;
- Методы куклотерапии;

А также:

- Осуществить театральную постановку;
- Изготовить защитный талисман;
- Придумать «противострашное» заклинание и т. д.



**Спасибо за
внимание!**