**Методические рекомендации для педагогов**

**«Устранение страха при помощи изо-терапии»**

**Подготовила: воспитатель первой квалификационной категории**

**Габерман Инна Викторовна**

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. 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. (А.И. Захаров "Дневные и ночные страхи у детей")

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Отождествляя себя 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 психического развития.

В любом возрасте 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 его так настраивают родители, и не следует ожидать, что их отпрыск 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 родитель с таким 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 фиксация на болезненном состоянии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, н6а рисунках заметно преобладание черного и 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.

Если семья неполная по разным причинам, тогда эффект от рисования страхов менее выражен из-за отсутствия отца, исторически защищавшего семью от внешней опасности. В полной семье эффект от рисования 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 у детей через рисование, результат всегда один и тот же: в 4-5 раз хуже, чем в дружных семьях.

В первую очередь, посредством рисования удается 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. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить страх смерти родителей.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно их условий полного их устранения.

Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.

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

Теперь хочется сказать несколько слов о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний и доброжелательно настроены человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные.

Роль психолога должна быть понятна ребенку, а время беседы для выявления страхов согласованно 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 и неестественность поведения, напряженность говорят, как о неумении играть, так и о страхе, который выражается соответствующей мимикой и избеганием в игре различных персонажей или предметов.

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 вкрапливая 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 превышать голос, не делать эмоциональных или смысловых акцентов в произношении. 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 отобразить отдельные страхи, если ребенок спросит об этом.

После диагностики страхов следует поиграть с ребенком и родителем в подвижные игры типа бросания мяча, пятнашек, игры в кегли. Всем этим создается жизнерадостная 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, чего 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 приходит на игровое занятие, на которое он заодно 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 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 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 говориться, 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. 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 к нему 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 натронная группа повышает ответственность за принимаемые решения о наличии или отсутствии страха и заодно действует мобилизующим образом. Беседе, как и 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 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, 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 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 приведенный первый раз фразу "Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься ты 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 не смог бы так нарисовать. И цвета подобраны как надо, и расположение фигур подходящее" и т.п. этим немудреным способом удается 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?".

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.

Далее надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все время у психолога, который, таким образом, "принял их к себе", освободив о них ребенка. Если это дошкольник, то упоминается, что страхи отныне будут

"находиться" в ящике стола или шкафу, "закрыты" там навсегда, подобно джину 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 или лука. Игра строится так, что бы ребенок обязательно сумел выиграть, что еще больше повышает его уверенность в себе.

С согласия детей можно поиграть 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, что бы 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 не боящимся. 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 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 не боящегося 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.

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) так же 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 проводиться 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 достаточно выражен и устойчив (А.И. Захаров) 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 не боящихся, 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.