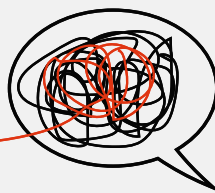




СТРАХИ — ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

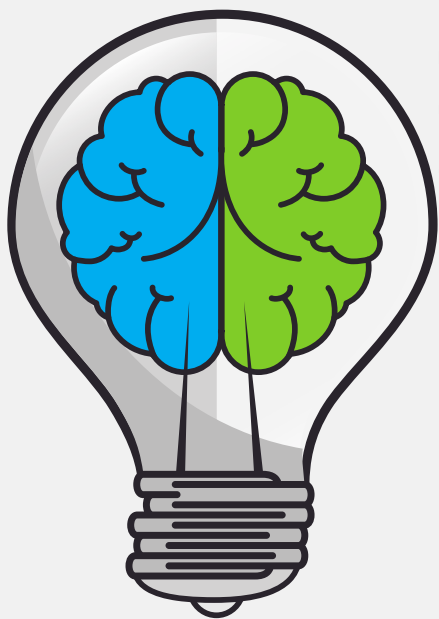
“Я АКТИВ!”



СТРАХ — ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ. ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО СТРАХА, ЧЕЛОВЕК ПАДАЛ БЫ С ВЕРШИН, ПРОВАЛИВАЛСЯ В ПРОПАСТИ, ПОПАДАЛ В ТРАВМИРУЮЩИЕ И НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ. ПОЭТОМУ СТРАХ — ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАЩИТА.



ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ ЧУВСТВА С ДОРОЖНЫМИ ЗНАКАМИ, ТО СТРАХ — ЭТО ИЛИ УКАЗАТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ДОРОГ, ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ДОРОЖНЫЙ ЗНАК. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, СТРАХ — ЭТО ВСЕГДА НАШ ПОМОЩНИК.



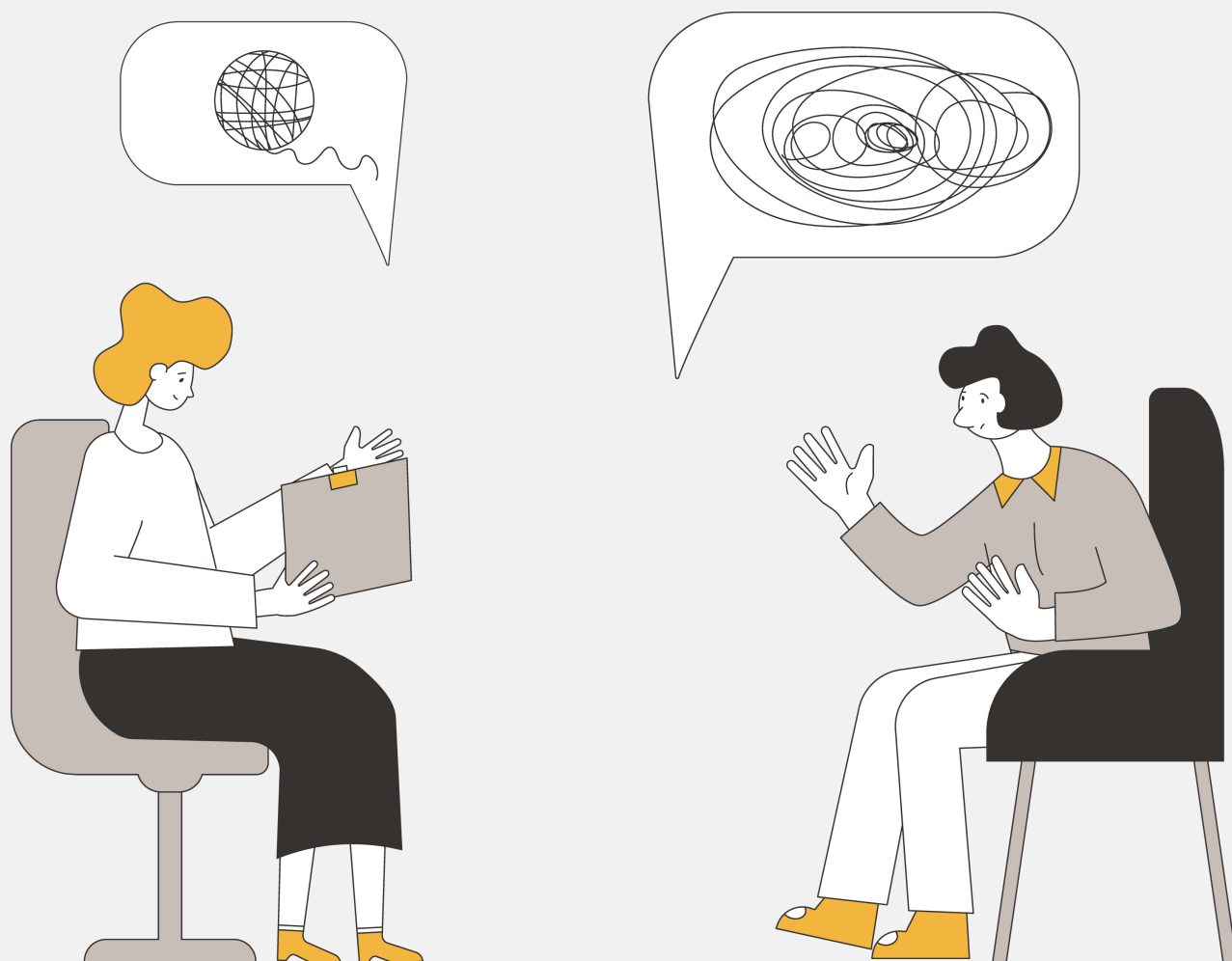
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ПОТРЕБЛЯЕТ ЭНЕРГИИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ОРГАН, И ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ОН ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТ УЖЕ ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ. МЫ МОЖЕМ УПРАВЛЯТЬ ТЕМ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ОПИСАТЬ, А ДЛЯ ОПИСАНИЯ НЕИЗВЕСТНОГО ТРЕБУЕТСЯ МНОГО УСИЛИЙ. И ЕСЛИ МЫ НЕ ПРОЯВЛЯЕМ ДИСЦИПЛИНУ, ТО МОЗГ ВЫБИРАЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ЗОНЕ КОМФОРТА И НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ. И ТОГДА, КАК СЛЕДСТВИЕ, МЫ ЖИВЕМ СО СВОИМИ СТРАХАМИ, ОБХОДЯ НЕКОМФОРТНЫЕ ЗОНЫ СТОРОНОЙ. И ПРОДОЛЖАЕМ БОЯТЬСЯ.



БОЛЬШИНСТВО СТРАХОВ ВСЕЛЯЮТСЯ В ПОДСОЗНАНИЕ В ДЕТСТВЕ. ЗАДАЧА ПСИХОЛОГА — НАЙТИ КОРНИ ВЗРОСЛОГО СТРАХА, ЕГО НАЧАЛО. ТАК, СТРАХ ОКАЗАТЬСЯ В КАМЕРЕ ПРИ МРТ БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО, КОГДА ПАПА ИГРАЛ С МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКОЙ И ПРЯТАЛ ЕЕ ПОД ОДЕЯЛО. СТРАХ ОБЩЕНИЯ НЕВЫСОКОГО МУЖЧИНЫ С БОЛЕЕ КРУПНЫМИ — ПОПЫТКИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ БОЛЬШОГО ПЬЯНОГО СОСЕДА НА МАЛЕНЬКОГО МАЛЬЧИКА. СТРАХ ОБРАТИТЬСЯ К ПОЛНОТЕЛОЙ НАЧАЛЬНИЦЕ— МАМА ВСЕГДА БОЯЛАСЬ ОБЩАТЬСЯ СО СВОЕЙ СВЕКРОВЬЮ, ТРАНСЛИРУЯ ДОЧЕРИ «ВСЕ КРУПНЫЕ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО ЗЛО».



КАКИЕ ЖЕ ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ У ПСИХОЛогоВ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ?



1. СТРАХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИЗНАН КАК РЕАЛЬНОСТЬ.

ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛИ, ЧЬИ ДЕТИ БОЯТСЯ ВОЛКА ИЛИ ЧУДОВИЩА ПОД КРОВАТЬЮ, — НЕЛЬЗЯ ОБЕСЦЕНИВАТЬ ЧУВСТВА РЕБЁНКА. РОДИТЕЛЬСКОЕ ХОЛОДНОЕ «НЕ ПРИДУМЫВАЙ» ЗДЕСЬ МАЛО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЗАБОТЛИВОГО «ПОЙДЁМ ПОСМОТРИМ, ТАМ НИКОГО НЕТ!» РОДИТЕЛЬ СОЗНАНИЕМ ПЫТАЕТСЯ РАЗРЕШИТЬ СТРАХ РЕБЁНКА, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ ПО ТУ СТОРОНУ СОЗНАНИЯ И НИКАКОЙ ЛОГИКЕ ВЗРОСЛЫХ УБЕЖДЕНИЙ НЕ ПОДДАЁТСЯ. ЛУЧШЕ ТАК «ПОЙДЁМ ПОСМОТРИМ, КТО ТАМ!». ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ — СКАЖИТЕ СЕБЕ ЧЕСТНО — «ДА, Я БОЮСЬ СДАВАТЬ КРОВЬ. ПРОСТО ПОТОМУ ЧТО БОЮСЬ, И ЭТО НУЖНО ИЗУЧИТЬ И ИСПРАВИТЬ».

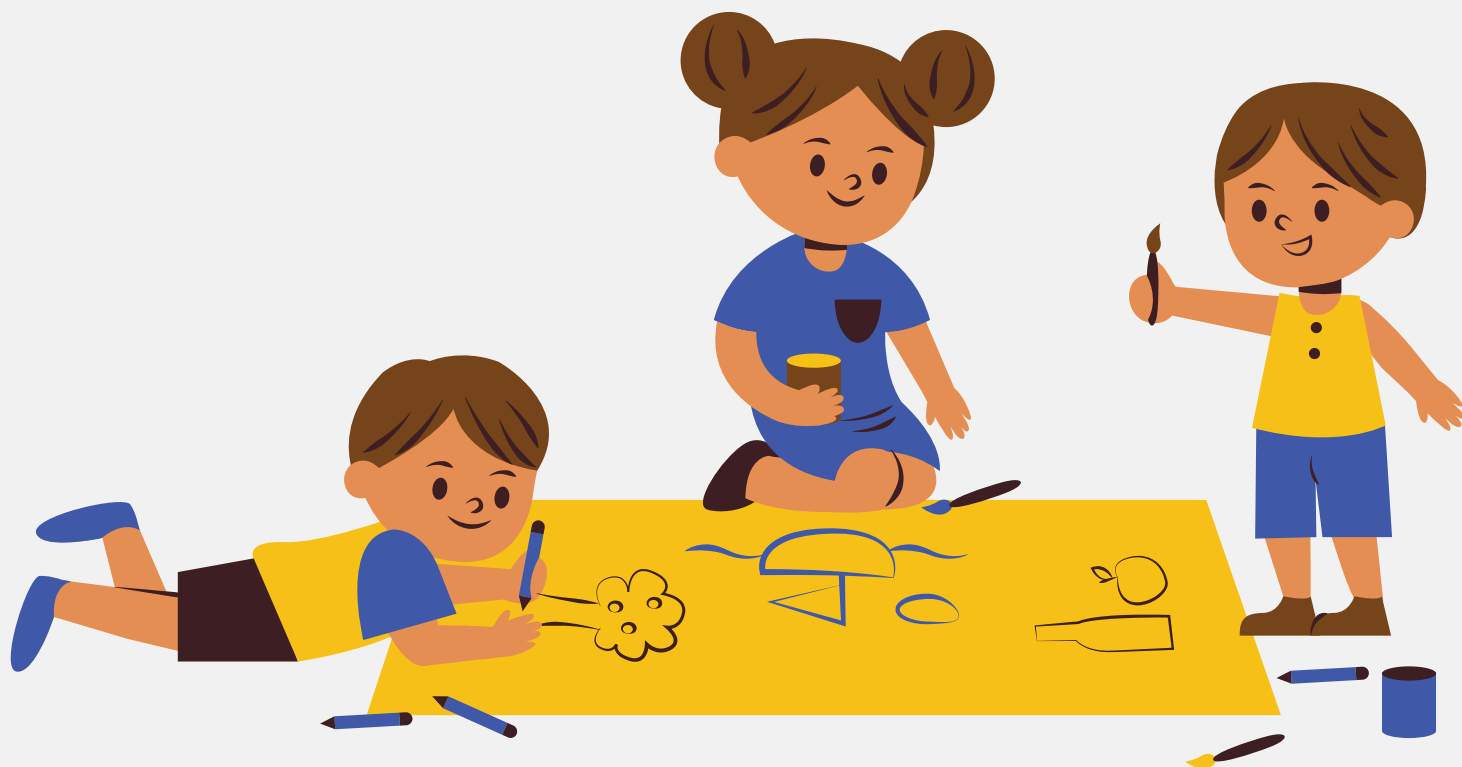
2. КАЖДЫЙ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ, МОЖЕТ НАЙТИ СЕБЕ ЗАЩИТУ.

ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ РЕБЕНКА СО СТРАХОМ — СОЗДАЙТЕ УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ НЕГО. РЕБЁНОК ОХОТНО ПОВЕРИТ, ЧТО ВЫ СИЛЬНЫЙ И ГОТОВЫ СРАЗИТЬСЯ ЗА НЕГО С ЛЮБЫМ МОНСТРОМ. СКАЖИТЕ, ЧТО БУДЕТЕ ОБЕРЕГАТЬ РЕБЁНКА, ПОКА ОН ОБЩАЕТСЯ С ЧЕМ-ТО ПУГАЮЩИМ. ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ С ЭМОЦИЕЙ СТРАХА — НАЙДИТЕ СОБЕСЕДНИКА, С КОТОРЫМ МОЖЕТЕ ЭТО ОБСУДИТЬ. ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ЭТО БУДЕТ ПРОФЕССИОНАЛ — ПСИХОЛОГ, ГОТОВЫЙ ВАМ В ЭТОМ ПОМОЧЬ. С ЗАЩИТНИКОМ ЭТО СДЕЛАТЬ НАМНОГО ПРОДУКТИВНЕЕ.



3. СТРАХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВООБРАЖЁН — ПРЕДСТАВЛЕН В ОБРАЗЕ.

ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ФИГУРКА ИЗ ПЛАСТИЛИНА. ЕЩЕ ЛУЧШЕ — НАРИСОВАТЬ. ЕСЛИ НЕТ ТАКОГО ЖЕЛАНИЯ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ — ОПИСАТЬ СТРАХ. ЦВЕТ, ФОРМА, СТРУКТУРА, ОБРАЗ. ПОПРОСИТЕ РЕБЁНКА ОПИСАТЬ СВОЙ СТРАХ, ЧЕМ БОЛЕЕ ДЕТАЛИЗИРОВАН БУДЕТ ОБРАЗ, ТЕМ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМ И МЕНЕЕ ПУГАЮЩИМ ОН СТАНЕТ. ЕСЛИ ЭТОТ СТРАХ ВАШ — ЗАСТАВЬТЕ СЕБЯ ЕГО ОБРИСОВАТЬ, В ЛЮБОМ ФОРМАТЕ. ОЩУТИТЕ ЕГО ГРАНИЦЫ И ФАКТУРЫ.



4. ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОИЗВЕДЕНО ТРАНСФОРМАЦИОННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СТРАХОМ.

ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ — СПРОСИТЕ У РЕБЁНКА, КАК ЛУЧШЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ С ТЕМ, ЧТО ОН ВИДИТ. СПРЯТАТЬ, УНИЧТОЖИТЬ,
ПОКОРМИТЬ, ПРИЛАСКАТЬ, ЗАКОЛДОВАТЬ? РЕБЁНОК НАЙДЁТ ОТВЕТ.
ПОДДЕРЖИТЕ ЕГО В ЕГО СТРЕМЛЕНИИ, КАКИМ БЫ АБСУРДНЫМ ОНО
ВАМ НИ КАЗАЛОСЬ. МОЖНО ОФОРМИТЬ ОБЩЕНИЕ СО СТРАХОМ В
СКАЗКУ. ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ — НАЙДИТЕ, КУДА «ОФОРМИТЬ» СВОЙ
СТРАХ. ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕГО ИЗ СВОЕЙ ПОДКОРКИ В КОРОБКУ, В
ФОРТОЧКУ, В ШКАФ В ДАЛЬНИЙ УГОЛ, ПОД ПОЛОВИЧОК ЗА ДВЕРЬ.
ВСЕ, ЧТО ПОДСКАЖЕТ ВАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ. ОТПУСТИТЕ ЕГО —
ОБРАЗНО, В МЫСЛЯХ. ПУСТЬ ОН ТЕПЕРЬ ЖИВЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО,
БЕЗ ВАС. В РИСУНКЕ ПОД ПОЛОВИЧКОМ.
ТАКАЯ МЕТОДИКА ПОМОГАЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА — СТРАХ
СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ ВАШИХ МЫСЛЕЙ, А НЕ ЭМОЦИЙ — ТЕПЕРЬ ВЫ
ЕГО ОСОЗНАЕТЕ, ВЫ С НИМ СТАНОВИТЕСЬ ЗНАКОМЫ. И ОН УХОДИТ.
ПОТОМУ ЧТО ОБЕССИЛЕЛ РЯДОМ С ВАМИ.

