

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 15.9 – 53.4

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СТРАХАМИ

Ю. В. Михеева, Л. М. Смирнова
Центр детского творчества «Сулпан»,
г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия

THEORETICAL AND PRACTICAL WORK WITH FEARS

U. V. Mikheyeva, L. M. Smirnova
The center of children's creativity of «Sulpan»,
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Summary. The majority of people feel fear but many of them don't guess that it from the childhood. In article theoretical and practical features of occurrence and elimination of fear for work to the teacher of additional education in work with children of preschool, younger and teenage age are considered.

Key words: fear; alarm; correctional work; rules.

В современном обществе к специалистам гуманитарного направления часто обращаются не только люди, испытывающие страх, но и те, кто живёт и работает с такими людьми. Известно, что в системе обучения встречаются дети, испытывающие страх, который мешает их творческому развитию. Педагог в данном случае не может понять причину нежелания воспитанника работать. Для решения проблемы, связанной с личностной деформацией, мы предлагаем в начале учебного года проведение методики диагностики М. А. Панфиловой «Страхи в домиках».

Данная методика построена в соответствии с тестом «Красный дом – чёрный дом» А. И. Захарова. М. А. Панфилова модифицировала этот тест и назвала его «Страхи в домиках». Данное тестирование проводится с одним ребёнком или группой детей или подростков. Детям предлагается заселить страшные страхи в чёрный домик, а не страшные – в красный. Отметим, что страхи в чёрном доме подсчитываются с возрастными нормами, предложенными А. И. Захаровым.

Возрастные нормы по А. И. Захарову

Возраст ребёнка	Число страхов	
	Мальчики	Девочки
3 года	9	7
4 года	7	9
5 лет	8	11
6 лет	9	11
7 лет дошкольники	9	12
7 лет школьники	6	9
8 лет	6	9
9 лет	7	10
10 лет	7	10
11 лет	8	11
12 лет	7	8

13 лет	8	9
14 лет	6	9
15 лет	6	7

Проводится методика следующим образом. Педагог раздаёт чистые альбомные листы, красный и чёрный карандаш, ручку и предлагает внимательно прослушать инструкцию, приведённую ниже.

Инструкция. В красный и чёрный дома надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или чёрном) будут жить страшные страхи, а в каком – нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их под номерами внутри дома.

Страхи:

1. Когда остаёшься один дома.
2. Нападение бандитов.
3. Заболеть, заразиться.
4. Умереть.
5. Того, что умрут твои родители.
6. Каких-то людей.
7. Маму или папу.
8. Того, что они тебя накажут.
9. Бабу Ягу, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи невидимок, скелетов, Чёрной руки и Пиковой Дамы (страхи сказочных персонажей)).
10. Опоздать в детский сад (школу).
11. Перед тем, как заснуть.
12. Темноты.
13. Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных).
14. Машин, поездов, самолётов (страхи транспорта).
15. Бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихий).
16. Страшных снов.
17. Когда очень высоко (страх высоты).
18. Когда очень глубоко (страх глубины).
19. В маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства).
20. Воды.
21. Огня.
22. Пожара.
23. Войны.
24. Больших улиц, площадей.
25. Врачей (кроме зубных).
26. Крови (когда идёт кровь).
27. Уколов.
28. Боли (когда больно).
29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадёт, стукнет [4, с. 58–61].

После педагог переходит к обработке результатов проведённой диагностики, где определяет, у кого из воспитанников какие преобладают страхи в соответствии данными в таблице 1.

Таблица 1

Вид страха	№ вопроса
1. «Медицинские» страхи	3, 25, 26, 27, 28 $\Sigma = 5$
Страхи, связанные с причинением физического ущерба	14, 15, 21, 22, 23, 29 $\Sigma = 6$
3. Страхи животных и сказочных персонажей	9, 13 $\Sigma = 2$
4. Социально-опосредованные страхи	1, 2, 6, 7, 8, 10 $\Sigma = 6$
5. Страхи смерти	4, 5 $\Sigma = 2$
6. «Пространственные» страхи	17, 18, 19, 20, 24 $\Sigma = 5$
7. Страхи кошмарных снов и сновидений	11, 12, 16 $\Sigma = 3$

Осмысливая и обобщая теоретические аспекты, мы разработали свою содержательную характеристику видов страха.

1. **«Медицинские» страхи.** Причины возникновения данного страха связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций.
2. **Страхи, связанные с причинением физического ущерба.** Причины возникновения данного страха связаны с уменьшением безусловно-рефлекторных, инстинктивно обусловленных страхов, имеющих главным образом условно-рефлекторную природу.
3. **Страхи животных и сказочных персонажей** связаны с непереносимостью эмоционального искажения образа близкого человека, отчуждения от него, потребностью в ласке и любви.
4. **Социально-опосредованные страхи** связаны с боязнью ребёнка опоздать. Основа данного страха лежит в неопределённом и тревожном ожидании какого-либо несчастья.
5. **Страхи смерти.** Причины возникновения данного страха связаны с характером опасений, напоминающих о ней, подчёркнутым и определённым образом сфокусированы инстинктом самосохранения.
6. **«Пространственные» страхи.** Причины возникновения данного страха рассматриваются в качестве естественного сигнала опасности.
7. **Страхи кошмарных снов и сновидений** связаны с возникновением чувства страха и ужаса, пережитого в прошлом; эмоциональный след, который сохраняется в памяти до настоящего времени. Ужас – это эмоциональное шоковое, острое переживание.

Как правило, большинство людей уверено, что детские страхи – вещь вредная, что с ними надо бороться, что от них ребёнка надо оберегать. Но ведь страх и сам оберегает – предупреждая о возможных неприятностях и угрозах. Так что дело не в том, боится ли ребёнок чего-то, а в том, соразмерны ли его страхи реальным опасностям, научен ли он правильно относиться к пугающим предметам и явлениям [2, с. 18].

Если ребёнок боится животных, каких-то реальных людей или сказочных персонажей, определённых бытовых предметов, ни в коем случае сами не пугайте его ими; исключите из своей речи связанные с ними угрозы. Например:

- Не будешь слушаться – отдам злой собаке.
- Вызову милицию.
- Придёт Баба Яга и заберёт тебя.

Чтобы уменьшить страх перед сказочными персонажами, поищите в них, что-то смешное или даже вызывающее жалость:

– «Баба Яга на тебя нападёт?» Страшно. А если их будет десять? Они ведь между собой передерутся!

- Сколько голов у Змея Горыныча? Десять? – А сколько у него зубов?

А представь, что все они заболели. Ну как? Жалко его, бедного!

Страх можно не бояться, если его слепить, но для этого сначала надо спросить у ребёнка таинственно: «Ты чего-нибудь боишься?». Затем выслушать ответ и ещё более таинственно предложить: «Хочешь, ты ничего не будешь бояться? Мы вчера разговаривали с одним волшебником, и он научил меня этому. А теперь я тебя научу. Для этого надо слепить свой страх».

Когда ребёнок примется за работу, сопровождайте её эмоциональными комментариями: «Какой у тебя замечательный страх! О! Какой ужасный! Я его уже боюсь. Страшно! А теперь ещё страшнее!». Когда ребёнок закончит лепку, в неумеренных выражениях похвалите его произведение и скажите: «Чтобы этот страх никогда больше не пугал, надо его уничтожить!» И ребёнок сминая комочек то, что он только что вылепил. Поддержите его старания: «Так ему, так!» Сильнее, ещё сильнее! Чтобы никогда больше никого не пугал!» Когда страх превратится в бесформенный комочек, скажите радостно: «А теперь из этого надо слепить что-то очень хорошее... И это хорошее поставить на полочку».

Когда со страхами у ребёнка большие проблемы, вы можете столкнуться с отказом лепить. Причины отказа называются разные. Одна: «Нет, я не буду лепить, я не умею!» «У меня не получится!» Или же: «Не буду лепить. Я ничего не боюсь».

В первом случае скажите: «Ты ещё не пробовал, а уже говоришь, что не получится. Откуда ты знаешь? Никто не знает, каким должен быть этот страх. Ведь это твой страх, значит, только ты можешь знать, какой он. Ты попробуй, начни». По ходу работы обязательно хвалите то, что у него получается. После работы непременно отметьте, какой он молодец и как здорово он сегодня лепил. Если же ребёнок утверждает, что он ничего не боится, предложите ему это задание в другой форме: «Конечно, я знаю, какой ты у меня бесстрашный! Но может быть, ты слепишь просто что-нибудь страшное? Не то, чего ты боишься, а просто страшное». И опять-таки не забывайте хвалить – и не только работу, но и его самого: «Ты молодец, что взялся за такое непростое дело и сделал его очень хорошо» [2, с. 19].

Страхи можно и рисовать. Лучше всего использовать уголь и пастель. Размер бумаги – не менее половины листа ватмана. Разложить бумагу можно прямо на столе или на полу. Итак, вы предлагаете: «Нарисуй свой страх». Сначала углем рисуется контур, а затем раскрашивается пастелью. Если у страха контура нет (темнота, вода, гроза), то можно сразу рисовать пастелью. В ходе рисования придумывается способ, как уменьшить степень опасности предмета: страшное животное можно усмирить, пририсовав поверх него клетку. Темноту можно осветить лампочкой. А на воде пусть плавает надувная игрушка – за неё можно ведь в случае чего держаться» [1, с. 19].

Психологи отмечают, что «страх – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека» [1, с. 8].

Несмотря на то, что страх – это интенсивно выражаемая эмоция, он обратим, «исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми» [3, с. 110].

Жить в страхе – это не то, что постоянно оглядываться назад, исходить из своего травмирующего прошлого и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала. Возникающий в этих условиях тревожно-пессимистический настрой приводит к тому, что всё случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен там, где нужно, пойти на риск, следовать непроторёнными путями, не пугаться

тайн и сомнений, то есть он не способен ко всему тому, что составляет основу новаторского и, в более широком плане, созидательного процесса [1, с. 17].

Многие специалисты отмечают, что наличие устойчивых страхов у личности говорит о неспособности человека справиться со своими чувствами, контролировать их, вместо того, чтобы действовать, он не может остановить появление данных разгулявшихся чувств.

Мы предлагаем примерные варианты коррекции страха.

Во-первых, на протяжении длительного времени нужно общаться с человеком используя следующие высказывания:

– Позволь мне объяснить...

– Сначала посмотри, как делаю я, а потом попробуй сам(а)...

– А давай посмотрим, сможем ли мы разобраться с этим вместе...

– Это нужно делать так...

– Я хочу, чтобы ты это сделал (а), потому что...

Ключевым моментом является доброжелательная интонация голоса.

Во-вторых, для устранения страха можно использовать элементы сопереживания. Особенно важно для ребёнка, если очевидно, что он испытывает сильные эмоции, при этом он вряд ли способен думать над причиной произошедшего. Сопереживание утешает ребёнка, помогает осознать, что он действительно понят, что его чувства услышаны, что он не отвергнут. Оно может вызвать его на разговор, помогает понять и обозначить собственные чувства.

«Ты печалишься (или сердисься, или злишься, или нервничаешь, или радуешься...) из-за того, что...?»

«Мне кажется, что сейчас ты (тебе, для тебя)...» (описание эмоционального состояния).

При проявлении сопереживания не стоит говорить:

– Я знаю, каково тебе (чувство не уточнено).

– Я понимаю (при этом, не уточняя, что именно понимает взрослый).

– Всё будет хорошо (успокоить – это не сопереживать).

– Иногда такое бывает в жизни. Важно, чтобы ты думал (а) о хорошем (понятно намерение психолога заставить ребёнка не думать о плохом, но это не сопереживание).

В-третьих, при страхе важно проявлять элементы поощрения. Важно хвалить ребёнка за его усилия, за контроль над собой, за осмысленные действия, выраженные в следующих вариантах.

– Помнишь, как... (описание того, как ребенок справился с аналогичной задачей); я уверена, что... (описать предстоящие достижения с напоминанием о прошлых усилиях и уверенностью в предстоящих успехах).

– Я рада, что... (описать результат); я знаю, что это было нелегко – за похвалой следует выражение сопереживания.

– Отличная работа! Мне больше всего понравилось... (описать, что именно).

В-четвёртых, создание доверительной обстановки с помощью следующих методов. Ребёнку важно понимать логическую последовательность действий (что произойдёт, если девочка будет придерживаться правил, а что – если будет нарушать их) и видеть возможности компромиссного решения.

– Я знаю, что ты сейчас хочешь заняться..., думаю это возможно... (описываются условия).

– Прежде чем ты займёшься, ...(речь идёт о спонтанном желании ребёнка). Мне нужно, чтобы было сделано следующее...

– Я не могу согласиться с этим... Предлагаю взамен...

В-пятых, соблюдать правила (что можно делать, а чего нельзя).

В контакте с ребёнком важно устанавливать чёткие и краткие правила взаимодействия и обеспечивать условия для их выполнения, одновременно ис-

кренне выражая сочувствие, если ребёнок огорчён, раздосадован или рассержен. Лучше всего настаивать на правилах, если требуется полное внимание ребёнка, если есть угроза его безопасности или здоровью.

– Важно, чтобы это не продолжалось... (описание действий). Это... (объяснение последствий нарушения запрета).

– Мы установили такие правила, и их важно выполнять. Спасибо.

– Ты можешь делать ...(описать действие), только... (описать границы).

– Делать это (описание действий) неправильно, так как (дать объяснение).

Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из вулкана.

Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха, то он боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию. В приведённых случаях необходима не психологическая, а медицинская помощь.

Библиографический список

1. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб. : Издательство «СОЮЗ», 2000.
2. Климова Ю. Нарисуй страх // Семья и школа: журнал для родителей. – 1999. – № 9.
3. Михеева Ю. В. Страх как психологическое состояние // Научное мнение : научный журнал. – 2011. – № 4.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. – М. : Издательство «ГНОМи Д», 2002.

© Михеева Ю. В., Смирнова Л. М.

УДК 159.922.4

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КУЛЬТУРНОГО ШОКА

Т. Л. Смолина

**Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия**

SOCIAL SUPPORT AS A STRATEGY TO COPE WITH CULTURE SHOCK

T. L. Smolina

**Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen,
St. Petersburg, Russia**

Summary. This article presents an overview of the cross-cultural research on the social support as a culture shock coping strategy. Social support is analyzed as one of the major strategies which positively correlates with successful level of adaptation in sojourners. Major groups of people who can provide social support are categorized based on the criteria of cultural identity and closeness of social ties.

Key words: social support; coping; culture shock; acculturation.

Понятие культурного шока вошло в науку в 1954 г. благодаря работе американского антрополога Калерво Оберга, который описывал культурный шок, с одной стороны, как заболевание, а с другой стороны, как нормальную реакцию человека на непривычную обстановку [9]. С 60-х до 90-х гг. XX в. учёных, занимающихся проблемой культурного шока, в основном, интересовали такие темы, как симптомы культурного шока и этапы приспособления к новой культурной