

Рационализация как способ коррекции страхов у дошкольников



О. Ельникова,

кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой психофизиологии и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина», г. Елец, Липецкая область; eln-oksana@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена описанию стратегии преодоления страхов у детей дошкольного возраста, основанной на анализе вызывающих их ситуаций. Результатом данного анализа будет выработка конструктивной и экономичной стратегии поведения, позволяющей, с одной стороны, снять негативное влияние эмоции страха, а с другой – избежать опасных или вызывающих страх событий. В основу представленной в статье стратегии положена рационализация, рассматриваемая как коррекционная методика, направленная на поиск разумного выхода из пугающей ситуации. Дается подробное описание этапов проведения коррекционных мероприятий, а также оригинальная схема и пример индивидуальной коррекционной беседы как ключевого элемента коррекции страхов у дошкольников средствами рационализации.

Ключевые слова: страх, дети дошкольного возраста, рационализация.

Детские страхи, их особенности и последствия переживания ребенком данного эмоционального состояния являются в наши дни одной из наиболее обсуждаемых тем среди педагогов, психологов и родителей. Общеизвестно, что страх – эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия. У современных детей значительно расширился спектр переживаемых страхов и обострились негативные поведенческие реакции.

Неоднозначное влияние страха на человека отмечалось многими исследователями. Страх может привести как к гибели, так и к спасению.

Е.П. Ильин утверждает, что страх сказывается на личностном развитии ребенка. Им, в частности, были отмечены следующие личностные особенности, порождаемые данным эмоциональным состоянием: «слабый контакт с окружающими, повышенная неуправляемость и агрессивность, нарушение сна, эмоциональная заторможенность, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным. Восприятие лишается целостности и непосредственности, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство» [3]. Все перечисленное выше значительно затрудняет контакт с ребенком, пагубно влияет на ход его развития и воспитания.

При этом Е.П. Ильин указывает на положительное значение данной эмоции, отмечает мобилизующую функцию страха, а также то, что страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события. Страх, по Ильину, «своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций» [3]. Следует обратить внимание и на такую функцию страха, выделенную Е.П. Ильиным, как способность «продиктовать» стратегию поведения. Это происходит тогда, когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение. И хотя такая реакция избыточна и неэкономна, она предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить здоровья, а иногда и жизни.

Описанные выше характеристики страха указывают на необходимость поиска и использования новых нестандартных приемов его коррекции. Выбор стратегии обусловлен приведенными выше характеристиками эмоционального состояния «страх» и критерием конструктивности коррекции психологических барьеров, разработанным Н.А. Подымовым [4], т.е. степенью осознанности критической, пугающей ситуации, использованием механизмов произвольного саморегулирования поведения и деятельности в кризисных, пугающих ситуациях.

Опираясь на такой критерий конструктивности стратегии преодоления страхов, как степень осознанности, и учитывая выделенные Е.П. Ильиным функциональные характеристики, мы считаем необходимым применение стратегии преодоления страхов, которая должна строиться на анализе вызывающих их ситуаций. Целью данного анализа будет выработка конструктивной и экономической стратегии поведения, позволяющей, с одной стороны, снять негативное влияние эмоции страха, а с другой – избежать опасных или вызывающих страх событий.

В основу такой стратегии целесообразно положить *рационализацию*.

Как отмечено в наших исследованиях [1], рационализация чаще всего рассматривается в рамках понятия психологической защиты в работах З. Фрейда, А. Фрейд, Р. Плутчика, М.А. Гулиной, А.Л. Козловой, У. Аль-Беш Самира. При этом

нами было выявлено, что рационализация – это и коррекционная методика. Во избежание смешения понятий будем называть данную методику более распространенным термином «**рациональная терапия**».

В рамках нашей работы рациональная терапия рассматривается как методика, направленная на поиск разумного выхода из пугающей ситуации.

Наше утверждение базируется на данных, полученных основателем данного метода французским психиатром П. Дюбуа. По его мнению, рациональная терапия – это «воздействие на мир человека при помощи убедительной диалектики» [7]. Он утверждал, что «человек нуждается в первую очередь в психотерапии, адресованной разуму индивидуума, что психотерапия должна быть рациональной или никакой» [там же]. Под рациональной психотерапией Дюбуа понимал систему предупреждения клиента, разъяснения ему причин и сущности его страдания.

Ю.В. Щербатых таким образом характеризует данный метод: «Позови на помощь разум». По мнению данного автора, «рациональная терапия – это коррекция убеждением с помощью рассудка» [6].

Проведенное нами исследование позволяет утверждать, что совершенно неправильной является постановка вопроса о коррекции страхов только с позиции избавления от них. Мы полагаем, что в ряде случаев от страхов избавляться не нужно, так как они выполняют стабилизирующую, коррекционную, дозирующую, регулирующую функции в жизни детей дошкольного возраста. К примеру, не стоит избавлять детей от страха перед опасными животными – надо выработать грамотную модель поведения при столкновении с животными (собаками, змеями и т.д.) и обучить ей ребенка.

Нами экспериментально доказано, что подход, основателем которого является П. Дюбуа, раскрывает широкие возможности в области коррекции страхов. На наш взгляд, только при помощи метода рационализации возможна выработка схемы поведения, позволяющей детям дошкольного возраста усвоить общественно принимаемые формы поведения и при этом избежать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

Процесс преодоления страхов

- первичная оценка ребенком ситуации;
- оценка собственных возможностей (включая потенциальную поддержку со стороны окружающих);
- теоретическая оценка проблемы на основе неудачи или новой, уточняющей ситуацию информации. Именно на этом этапе осмысливаются, конструируются и проверяются на качество альтернативы поведения, идет дальнейшее разворачивание привычных программ с корректировкой применительно к новым (изменяющимся) условиям.

Механизм преодоления страхов рассматривается в терминах «ассимиляция» и «аккомодация» (по Ж. Пиаже). При этом под *ассимиляцией* понимают восприятие и интеграцию опыта об окружающем мире в соответствии с уже сформиро-

ванными структурами личности ребенка. Она базируется на наличных (имеющихся) знаниях, типах реакций и программах поведения.

К аккомодации относят изменение, расширение и дифференцировку опыта в соответствии с особенностями окружающего мира и с происходящими событиями. Главное назначение описываемой стратегии – восстановить равновесие между этими явлениями.

Использование стратегии рационализации особенно важно именно в дошкольном возрасте, так как, согласно Е.О. Смирновой [5], в этот период перестраиваются вся психическая жизнь ребенка и его отношение к окружающему миру. Суть перестройки заключается в том, что в дошкольном возрасте возникает внутренняя регуляция поведения. И если в раннем возрасте действия побуждаются и направляются извне – взрослым или воспринимаемой ситуацией, то в дошкольном возрасте сам ребенок начинает определять, как себя вести. И каким будет поведение ребенка, а впоследствии взрослого человека, во многом зависит от того, какая модель выработана именно на данном этапе онтогенеза.

В ходе коррекционного воздействия дошкольникам не просто предлагается автоматически принять некую сумму знаний, алгоритм поведения в пугающей ситуации. Они не навязываются силой авторитета, давлением на эмоции или через санкции. Используется методический прием, благодаря которому ребенка ставят перед необходимостью осознать имеющиеся затруднения и выработать собственный опыт поведения.

Таким образом, предлагаемая нами стратегия предполагает:

- анализ прошлого опыта поведения в аналогичной ситуации и знаний о том, как следует поступить;
- осознание несоответствия требуемого действия – совершаемым действиям, предпринимаемых шагов – ответной реакции окружения;
- появление необходимости ответить на вопрос: «Что будет, если я поступлю тем или иным образом?». Идет осмысление фактов, анализ и сравнение имеющихся данных, впечатлений, реакций, что ориентирует в выборе, в принятии решения;
- решение принимается в зависимости от ситуации, вызывающей страх.

Разработанная нами программа, основанная на методе рациональной терапии, ориентирует ребенка на выработку осознанной, конструктивной модели поведения, а также развивает способность эффективно действовать в пугающей ситуации. В ходе выработки схемы поведения мы считаем целесообразным решение следующих задач:

- сориентировать ребенка-дошкольника на успешное преодоление пугающих ситуаций в настоящем и будущем;
- сформировать готовность к встрече с пугающими объектами и ситуациями;
- помочь выработке внутреннего плана действий в пугающей ситуации.

Предлагаемая стратегия должна быть лично ориентирована, строиться с учетом индивидуальных особенностей ребенка и содержания страхов.

Стратегия включает четыре основных вида коррекционных мероприятий:

- рисование;
- индивидуальные коррекционные беседы;
- психологический тренинг;
- имитационное моделирование пугающей ситуации.

Первым этапом коррекционных мероприятий является **рисование страхов**. Используется традиционная методика А.И. Захарова [2], не требующая дополнительных пояснений. Рисование проводится в группе по предлагаемым на каждом занятии поочередно темам: «В детском саду», «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что страшное мне снится» (или «Чего я боюсь днем»), «Что было со мной самого плохого (или хорошего)», «Кем я хочу стать». Темы дают возможность выявить проблемы во взаимоотношениях ребенка в детском саду, дома, диагностировать наиболее яркий, доминирующий страх, что послужит основой для последующей работы. Помимо вышесказанного, рисование позволяет снять психологический барьер перед страхом, так называемый «страх страха».

Серии занятий, проводимых на первом этапе, направлены на решение следующих задач:

- выявление содержания страхов;
- раскрепощение;
- снятие психологического зажима перед пугающим объектом или ситуацией.

Основной целью серии занятий является выявление содержания страхов, так как именно содержание переживаемых ребенком страхов определяет специфику дальнейшей коррекционной работы.

В ходе второго этапа проводятся **индивидуальные коррекционные беседы**. Их содержание зависит от доминирующего страха, выявленного на первом этапе.

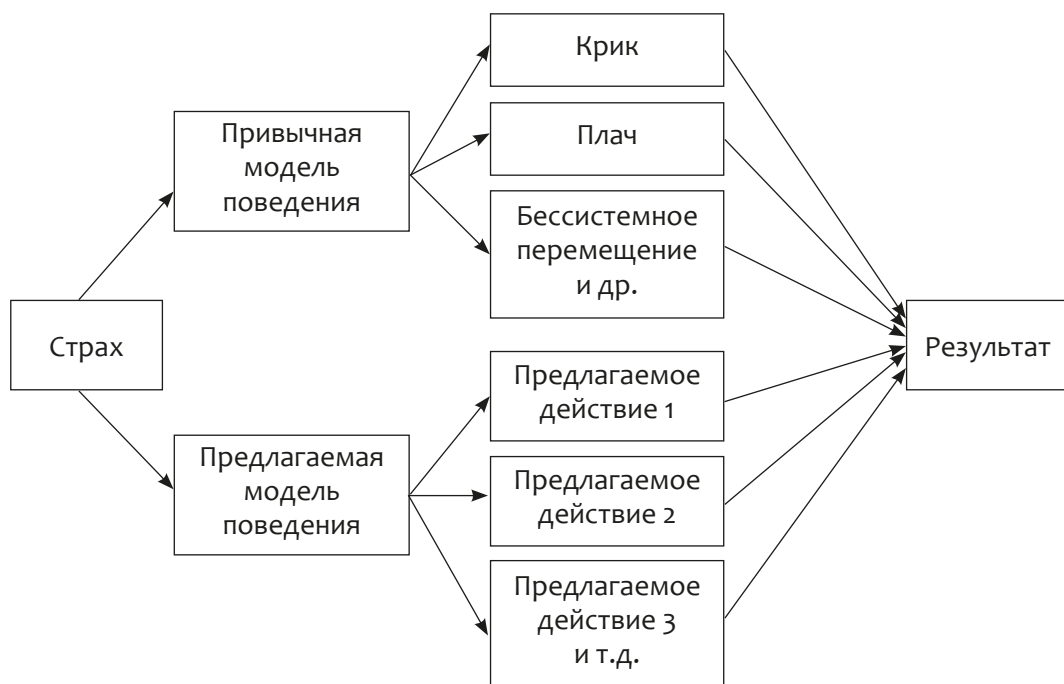
Коррекционные беседы направлены на решение следующих задач:

- анализ пугающего объекта или ситуации;
- анализ используемой привычной для ребенка модели поведения в пугающей ситуации;
- выявление плюсов и минусов используемой ребенком модели поведения;
- заострение на продуктивности этой модели;
- объяснение и разъяснение причин, усугубляющих пугающую ребенка ситуацию, и их негативного воздействия;
- обдумывание возможных последствий или отказа от разработанной совместно с педагогом, психологом и родителем модели поведения.

Основной целью является объяснение и разъяснение позитивного влияния выработанной в ходе коррекционной беседы модели поведения.

Во время беседы необходимо придерживаться схемы, основанной на приемах, используемых в рациональной терапии: объяснение, разъяснение и т.д.

Схема индивидуальной коррекционной беседы



По схеме разбираются реальные ситуации, вызывающие страх.

Пример разбора ситуации, вызывающей страх у дошкольника

Страх замкнутого пространства

Педагог. Давай вспомним, как ты себя ведешь, когда оказываешься в закрытой комнате. Что ты делаешь?

Ребенок. Я начинаю громко кричать, плачу, зову маму, стучу в дверь.

Педагог. Скажи, когда ты все это делаешь, тебе становится легче? Страх уходит? Ты меньше боишься, когда громко кричишь, плачешь, зовешь родителей, стучишь в дверь? Тебе это помогает?

Ребенок. Нет.

Педагог. А почему ты боишься оказаться в закрытой комнате?

Ребенок. Я боюсь остаться в комнате навсегда. Никогда из нее не выйти. Мне кажется, что меня не выпустят, что меня не услышат, я буду сидеть в комнате долго-долго.

Педагог. То есть ты боишься не выйти?

Ребенок. Да, я боюсь остаться в комнате навсегда.

Педагог. А родители пытались тебе помочь, когда ты случайно закрыл себя в комнате, они пытались подсказать тебе, как выйти?

Ребенок. Да, но я не слышал, что они мне говорят, потому что громко кричал.

Педагог. Вот видишь, если бы ты не кричал, а слушал, что тебе советуют родители, ты бы вышел из комнаты быстрее и меньше боялся. Значит, для начала не надо кричать, нужно прислушаться и понять, есть ли кто-то рядом, кто сможет тебе помочь, а потом позвать на помощь, но при этом слушать, что тебе отвечают. А теперь давай мы с тобой придумаем, как выйти из закрытой комнаты как можно быстрее.

Далее педагог совместно с ребенком придумывает рациональный план действий на случай, если ребенок окажется закрытым в том или ином конкретном помещении. (План действий продиктован специфическими особенностями помещения, его характеристиками, мы даем лишь пример.)

Педагог. Давай представим, что ты случайно заперся в ванной комнате. Опишем ее. (Ребенок описывает маленькое помещение, в котором находится ванна, стиральная машина, раковина, над раковиной висит зеркало.) Давай установим причину, почему нет возможности выйти из ванной комнаты. Почему?

Ребенок. Дверь закрыта.

Педагог. Дверь закрыта на защелку? У тебя дома в ванной комнате на дверях есть защелка?

Ребенок. Да.

Педагог. А ты знаешь, как она работает?

Ребенок. Нет.

Педагог. Чтобы выйти из ванной комнаты, нужно понять, как работает защелка: внимательно осмотреть ее механизм и научиться открывать и закрывать защелку. Если ты будешь хорошо и быстро открывать и закрывать ее, ты всегда легко выйдешь из ванной комнаты, даже если мамы не будет рядом. А теперь давай представим, что ты зашел в ванную комнату, а дверь захлопнулась. Что нужно сделать? Для начала – внимательно осмотреть защелку, потом попробовать ее открыть. Если не получилось, нужно прислушаться, чтобы понять, есть ли кто-то рядом с ванной комнатой. Если рядом никого нет, то позвать и прислушаться, чтобы понять, идет ли кто-нибудь на помощь. Как только мама или папа подойдут к двери ванной комнаты, надо объяснить им, что ты не можешь открыть защелку, и потом внимательно слушать, что тебе говорят. Они обязательно объяснят, как открыть защелку. Ты откроешь ее и выйдешь. А если будешь кричать и плакать, то не услышишь объяснений и не сможешь открыть дверь.

Выработанная стратегия впоследствии адаптируется к каждому конкретному виду помещений.

Аналогично проводятся беседы и для других видов страхов.

В ходе третьего этапа проводят **тренинговые занятия или имитационное моделирование ситуаций, вызывающих страх**. Закрепляются выработанные в ходе индивидуальных коррекционных бесед модели поведения.

Например, если ребенок боится темноты, ему предлагают представить себя в темной комнате и воспроизвести ту модель поведения, которая была разработана им и педагогом в ходе бесед на втором этапе. Сначала при свете, потом в темноте в присутствии взрослого.

Если ребенок боится замкнутого пространства, ему предлагают представить себя в закрытой комнате и воспроизвести ту модель поведения, которая была разработана в ходе индивидуальных коррекционных бесед. Сначала проделывают это при открытых дверях, потом в присутствии взрослого при закрытых дверях.

Если ребенок боится собак, он может представить себя рядом с собакой и воспроизвести ту модель поведения, которая была разработана совместно с педагогом в ходе бесед на предыдущем этапе. Сначала ребенок демонстрирует усвоенную программу поведения, стоя рядом с игрушечной собакой, потом в присутствии взрослого рядом с живой собакой. Руководящая роль принадлежит педагогу.

Источники

1. Ельникова О.Е. Психологические барьеры социализации в подростковом возрасте: Дисс. ... канд. психол. наук. Курск, 2004.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Речь, 2005.
3. Ильин Е.П. Психология страха. СПб: Питер, 2017.
4. Подымов Н.А. Психологические барьеры в педагогической деятельности. М.: Прометей, 1998.
5. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Владос, 2003.
6. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо-пресс, 1999.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб: Питер, 1999.

Rationalization as a way of correction of fears in preschoolers

O. Elnikova

Abstract. The article describes the strategy of overcoming fears in preschool children, based on the analysis of their situations. The result of this analysis will be the development of a constructive and economical strategy of behavior, which, on the one hand, to remove the negative impact of emotions of fear, and on the other to avoid dangerous or fearful events. The strategy presented in the article is based on rationalization, which is considered as a correctional technique aimed at finding a reasonable way out of the frightening situation. The article provides a detailed description of the stages of correctional measures, as well as an original scheme and an example of individual correctional conversation as a key element of the correction of fears in preschoolers by means of rationalization.

Keywords: fear, children of preschool age, a rationalization.

