**Гештальт-терапия в работе со страхами**

*Саютина Наталья Анатольевна*

*педагог-психолог*

*МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской*

*и социальной помощи»*

Вряд ли вы когда-либо встретите человека, который никогда не испытывал чувства страха. Дело в том, что страх, тревога, волнение – это такие же полноправные эмоциональные проявления психики как грусть, радость, горе, гнев и т.д.

А вы помните свои детские страхи? Чудище под кроватью, бабайка, злые цыгане… Диапазон страхов велик: от боязни сказочных существ – до реальных природных явлений, таких как гроза или землетрясение. От ужаса перед замкнутым пространством – до боязни показаться смешным в глазах окружающих.

Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Эмоция страха основана на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. Страх относится исследователями к одной из базовых эмоций и выполняет важнейшую функцию в жизни каждого человека: способствует защите от излишнего риска, избеганию опасности.

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Возникает закономерный вопрос: стоит ли в таком случае бороться с детскими страхами и если да, то как помочь ребёнку с ними справиться?

Дело в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом, мешающим ребёнку жить, размыта, поэтому на любой страх следует обращать внимание, наблюдать за ребёнком, поддерживать в случае необходимости, чтобы не допустить появления различных расстройств: тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, бессонницы, раздражительности, агрессивности, замкнутости. Любой предмет, любое явление может стать объектом страха. Но, так или иначе – страх должен быть признан всеобщей и неустранимой реакцией души; как хорошо говорит Стеэнли Холл: «Педагогическая проблема в отношении к страху заключается не в том, чтобы искоренить страх, а в том, чтобы привести его в границы здоровой реакции».

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

В гештальт-подходе психическое здоровье в самом общем виде рассматривается в контексте процесса взаимодействия человека с окружающей средой и описывается через понятие творческого приспособления.

У истоков гештальт-подхода в психологическом консультировании стоит Фридерик Соломонович Перлз, который начал заниматься этим направлением примерно с 1942 года. Благодаря его сотрудничеству с нью-йоркской группой, в состав которой, в частности, входили Лора Перлз и Пол Гудмен, в 1951 году были заложены теоретические основы метода на базе гештальт-психологии, а также психоаналитических (З.Фрейд, Ференци, О.Ранк, В.Райх), феноменологических и экзистенциальных исследований.

Гештальт-терапия выдвигает на первый план осознавание того, что происходит в настоящий момент на разных неразрывно связанных между собой уровнях: телесном, эмоциональном и интеллектуальном. То, что происходит "здесь и сейчас", является полноценно протекающим переживанием, которое охватывает организм во всей его целостности. Это переживание включает в себя также воспоминания, предшествующий опыт, фантазии, незавершенные ситуации, предвидения и намерения.

Долгое время гештальт-подход в психологическом консультировании применялся только в работе с взрослыми клиентами, но в настоящее время этот метод с каждым годом всё шире используется в работе с детьми параллельно с игровой, рисуночной, песочной, библиотерапией и психогимнастикой.

В русле гештальт–подхода можно работать с проблемами страха, помогая ребенку принять свои чувства, актуализировать и осознать свои потребности, творчески переработать конфликт и увидеть различные пути его решения.

Разработанный нами цикл занятий направлен на работу с различными страхами, возникающими у детей младшего школьного возраста.

Важно таким образом организовать пространство контакта ребенка с миром, чтобы ребенок мог найти свой способ актуализировать свои потребности. Психокоррекционная работа с детьми включает в себя работу с телом, эмоциональной сферой и образом себя “До” и “После”.

Необходимо помочь ребенку творчески переработать внутренний конфликт, дать возможность освободиться от напряжения, адекватно выразить свои чувства, не вытесняя их. Эффективным является проживание чувств и эмоций, переживаний, которые не были выражены и завершены в прошлом. Важно создать доверительную атмосферу для установления контакта с ребенком, безопасные условия для экспериментирования, поддержать процесс контактирования со средой, оказать помощь ребенку в ассимиляции полученного опыта и предоставить для этого достаточное количество времени и пространства.

В творчестве ребенок приобретает спонтанность, выражает в идеях, действиях, чувствах себя, используя все свои ресурсы: зрение, слух, осязание и обоняние, мимику и жесты, воображение и интеллект.

Гештальт-интегрированный подход позволяет в ряде случаев достаточно эффективно корректировать страхи у детей младшего школьного возраста. А так же улучшать эмоциональное самочувствие ребенка, его поведение и взаимоотношения с окружающими.

Пролонгированный эффект занятий возможен при наличии взаимного понимания, тесного общения психолога и взрослых, которые окружают ребенка.

Целями и задачами таких занятий в рамках гештальт-подхода является:

* психологическая поддержка детей, имеющих эмоциональные проблемы, различные страхи;
* помощь в проживании чувств и эмоций;
* предоставление возможности для экспериментирования с самим собой и другими людьми;
* сохранение психологического здоровья школьников;
* формирование адекватных способов реагирования, творческого решения стрессовых ситуаций.

Частота встреч: 1-2 раза в неделю.

Количество занятий: 5-10 (с учётом индивидуальных особенностей клиента).

Продолжительность занятий: 40 – 50 минут

В процессе работы проводятся консультации родителей.

Главный критерий эффективности – снижение тревожности, нормализация общего эмоционального фона ребёнка.

Тематика занятий:

Занятие 1 “Знакомство” (Введение. Налаживание контакта с ребёнком и родителями. Обеспечение чувства безопасности.)

Занятие 2 “Комната страха/ов” (арт-терапия: рисование)

Занятие 3 “Значение страха в моей жизни”

Занятие 4 “В гостях у Страха!”

Занятие 5 “Страшилки в песочнице”

Занятие 6 “Игры со страхом”

Занятие 7- 8 “Маска страха”

Занятие 9 “Я сильнее моего страха”

Занятие 10 “Прощание и рефлексия” (Заключительное занятие)

В данной статье хотелось бы описать наиболее интересные консультации с ребёнком, у которого, со слов мамы, а в последствие и с его слов, было множество страхов (имя ребёнка и незначительные подробности изменены в целях сохранения конфиденциальности).

Итак, однажды за помощью обратилась мама ребёнка возраста 7-ми лет. Её волновало, что у сына не ладятся отношения со сверстниками, Миша постоянно сидит дома, ходит за ней по пятам, а если она его «отталкивает», то выражает агрессию в её адрес. Мать была очень обеспокоена сложившейся ситуацией, она не понимала причин такого поведения ребёнка.

Когда в кабинет вошёл Миша, то сразу бросились в глаза бледность его лица, бегающий взгляд… Он нервно грыз палочку от сосательной конфеты, забрать которую не представилось возможным (он не отдавал её ни под каким предлогом), безостановочно раскачивался на стуле слева-направо. Но, не смотря на всё это, на контакт ребёнок пошёл охотно.

Оказалось, что он многого боится (о чём не упомянула мама). Один не гуляет, т.к. думает, что повстречает цыган или бандитов, с которыми не сможет справиться, а сверстники всё равно не смогут его защитить. Миша рассказал, что так говорила мама, когда он был ещё совсем маленьким, и он до сих пор боится. «Кажется, будто на плечах лежат 4 красных кирпича», - говорил мальчик. Внешне ребёнок действительно выглядел очень напряжённым, плечи его были опущенны. На вопрос, как избавиться от кирпичей, мальчик твёрдо ответил: «Никак! Я не могу их с себя скинуть, нет сил». Тогда я предложила придумать того, кто смог бы это сделать (пригласить посредника), и тогда к нам в гости «пришла» волшебница-Белоснежка, т.к. больше некого попросить, со слов Миши. Дальше мы фантазировали, как Белоснежка помогает избавиться от тяжёлой ноши, придумывали применение кирпичам. Мальчик повеселел, перестал раскачиваться на стуле, речь его стала энергичнее, на лице появлялась то злость, то улыбка, дыхание перестало быть напряженным, он сказал, что испытал облегчение (речь мальчика для его возраста была очень поставлена, рассуждения походили больше на рассуждения взрослого, нежели ребёнка). Он стал задавать много вопросов относительно цыган, бандитов, т.е. спрашивал всё то, что боялся по разным причинам выяснить у мамы. Да и внятных ответов он скорее всего не получил бы, т.к. мама боялась обсуждать подробно страхи ребёнка, думая, что от этого он станет бояться ещё сильнее. После этого первого занятия с мамой была проведена просветительская беседа, а ребёнку дано домашнее задание – выйти одному погулять на улицу для начала на 15 минут.

Но не всё оказалось так просто на первый взгляд. Когда Миша пришёл на второе занятие, то честно признался, что так и не вышел один на улицу, сначала ссылаясь на нехватку времени, а в процессе общения признался, что на самом деле боится один заходить в лифт. И в тот момент, когда он это рассказывал, его охватывала сильная тревога, переходящая в страх, поэтому занятие было посвящено именно этому чувству.

Я предложила отследить, в какой части тела у Миши больше всего страха и тревоги. Была оказана помощь в осознании того, как мы переживаем страх (телесные проявления, мурашки бегают, сердце колотиться, пальцы холодеют, дрожь, сворачиваемся в клубок и др.)

После определения «места нахождения» страха в теле, были заданы следующие вопросы:

- На что похож твой страх?

- Может быть он какой-то формы?

- Какого размера страх?

- А какого цвета твой страх?

- Если бы это был какой-нибудь образ, то какой?

На следующем этапе ребенку было предложено нарисовать возникший у него образ страха. Это была чёрная хаотичная масса с заострёнными краями, которую Миша рисовал очень увлечённо, совершая резкие движения. В центре этой массы он подрисовал себя с поднятыми вверх руками, объяснив, что таким образом он просит о помощи. Я попросила его помахать руками и прокричать о помощи по-настоящему. Миша замешкался, но долго не сопротивлялся. После произведённого действия сказал, что стало легче. А я, в свою очередь, сказала, что услышала его крик и готова помочь. После этих слов лицо ребёнка просияло, и его речь снова стала оживлённее. Он стал рисовать дальше, объясняя смысл каждого рисунка (их было очень много). Сказал, что тревога вместе с ним окружена стеной, но есть врата, через которые можно выйти, но сделать это не так просто, т.к. есть препятствия: страх, боль, горе со слезами, ну и сами стены… Далее мальчик ещё долго рисовал, поясняя каждую картинку, прорабатывая каждую яркую эмоцию. Получился настоящий комикс о страхе и тревоге со счастливым концом. Дело в том, что Мише удалось вырваться из «недр хаотичной массы», преодолеть все препятствия. И только после того, когда страх стал не таким страшным, т.е. был принят ребёнком, удалось уговорить Мишу, поговорить со своим страхом, используя традиционную технику гештальт-терапии «горячий стул», помогающую принять себя «до» и «после» и проинтегрировать полученный опыт. С ребенком младшего школьного возраста вполне можно проводить этот эксперимент, если у него хороший интеллект, фантазия и развита речь, как в нашем случае.

Описание техники «горячий стул»:

Поочередно садясь то на один, то на другой стул, ребенок идентифицирует себя со страхом. И строит с ним свой диалог. Он может поговорить со страхом. Выразить ему свою злость или даже поругаться с ним. Познакомиться, договориться, подружиться. Либо попробовать заключить с ним определенный договор. В ходе выполнения упражнения и после него обращаем внимание на чувства, эмоции, переживания и дыхание ребенка.

Конечно, на этом наши встречи с Мишей не закончились, мы продолжили знакомство с его эмоцией страха, которую мы так и не победили, но подружиться с ней всё-таки удалось, и сейчас мальчик спокойно ездит в любых лифтах и гуляет с ребятами во дворе.

В процессе работы были даны соответствующие рекомендации родителями Миши. Вот только некоторые из них:

1. **Признавайте существование страха.** Важно дать понять вашему ребёнку, что вы его хорошо понимаете и что, когда вы сами были ребёнком, вы тоже боялись некоторых вещей. Это позволит ребёнку не зацикливаться на своём страхе. Помните, что дети до определённого возраста с трудом отличают реальный мир от воображаемого. Поэтому бесполезно говорить ребёнку «Монстров не существует!», для него они так же реальны, как и всё остальное.
2. **Помогите ребёнку облечь его страхи в слова.** Чем лучше он поймёт свой собственный страх, тем менее угрожающим он будет казаться ребёнку. Не принижайте значение этого страха для ребёнка. Не отмахивайтесь от него в надежде, что с возрастом всё пройдёт. Говоря «Но это же глупо!» или «Такой большой мальчик боится такой ерунды!», вы заставляете ребёнка чувствовать себя виноватым. А появившийся стыд может помешать ребёнку в дальнейшем говорить об этих страхах, что только усугубит ситуацию, поскольку страх только загоняется глубже.
3. **Уверьте ребёнка в его безопасности.** Он должен верить, что вы знаете, что делать, и не позволите случиться с ним чему-либо плохому. Ничто так не способствует усилению страха, как чувство, что взрослый растерян и не знает, что делать.
4. **Обсудите с ребёнком его страхи.** Родители должны помочь ребёнку осознать, что же действительно его беспокоит, и предложите решения, как можно с этим справиться. Но помните, что, в конце концов, ребёнок должен научиться справляться со своими страхами сам. Во время приступов паники постарайтесь отвлечь внимание ребёнка с помощью знакомых ему и любимых вещей. Можно почитать ему любимую книжку или поиграть в любимые игрушки.
5. **Не идите у страхов на поводу.** Вы должны обеспечить ребёнку поддержку и уверенность, но не стоит специально менять весь свой жизненный уклад или окружающую обстановку. Такие радикальные перемены могут временно облегчить его беспокойство, но в долгосрочном плане они на подсознательном уровне внушают ребёнку, что его страхи оправданны и реальны, и в дальнейшем его страхи могут возобновиться с двойной силой или возникнут новые. Когда ребёнок проговорил все свои страхи, следует попытаться найти решение проблемы: «Давай посмотрим, что мы с тобой можем сделать?» Например, на сотовом телефоне сделать быстрые клавиши вызова экстренных служб (милиция, пожарные, скорая помощь), чтобы ребёнок знал, что всегда сможет быстро позвонить в угрожающей ситуации. Ваша задача – внушить ребёнку уверенность в его собственных силах.

**Литература**

1. Володина Н.Г. Детские страхи днём и ночью. – Ростов н/д.: Феникс, 2006. – 224 с. – (Неотложка для родителей).
2. Жан-Мари Робин Гештальттерапия.
3. Гештальт-терапия с детьми, выпуск 1, редактор-составитель Н.Кедрова. – Московский Гештальт Институт, 2002.
4. www.adalin.ru