



ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. В. Бедрединова, А. И. Тащёва

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ. ПРОФИЛАКТИКА СТРАХОВ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

3-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

*Рекомендовано к печати Президиумом Российского
Психологического общества*

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2016

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.28я73

Б38

Авторы:

Бедрединова Светлана Валерьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета;

Ташёва Анна Ивановна — доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и психологии личности Академии психологии и педагогики Южного федерального университета.

Рецензенты:

Гайдар К. М. — доктор психологических наук, профессор, заместитель декана по учебной работе, заведующая кафедрой общей и социальной психологии факультета философии и психологии Воронежского государственного университета;

Петрашова Н. Н. — психолог высшей категории, заместитель директора Центра социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону.

Бедрединова, С. В.

Б38

Психологическое консультирование и психологическая коррекция. Профилактика страхов : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. В. Бедрединова, А. И. Ташёва. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 180 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-9916-9270-0

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Цель учебного пособия заключается в изучении со студентами особенностей возникновения и способов преодоления различных страхов в период жизненного цикла человека. Данные материалы представляют собой анализ литературы по проблеме «страха» и систему психологической работы по минимизации страхов на примере программы коррекции страхов медицинских процедур.

Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки «Наука о здоровье и профилактическая медицина», «Психологические науки», «Юриспруденция», «Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело», «Образование и педагогические науки», «Философия, этика и религиоведение» и др.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.28я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-9916-9270-0

© Бедрединова С. В., Ташёва А. И., 2015

© Южный федеральный университет, 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1	5
ВВЕДЕНИЕ	5
МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМА СТРАХОВ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	6
Тема 1.1. Предпосылки и причины возникновения страхов у детей.....	6
Тема 1.2. Признаки страхов у детей.....	14
Тема 1.3. Виды страхов и их динамика у детей.....	15
Тема 1.4. Последствия детских страхов.....	25
МОДУЛЬ 2. ПРОБЛЕМА ПОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	31
Тема 2.1. Бытовая и профессиональная психологическая помощь.....	31
Тема 2.2. Специфические особенности, цели, задачи и виды профессиональной психологической помощи детям..	32
Тема 2.3. Понятие о приемах терапии увлекающими занятиями, их видах и специфических особенностях каждого.....	42
Тема 2.4. Приемы психологической терапии самораскрытием в творчестве.....	45
Тема 2.4.1. Арт-терапия.....	45
Тема 2.4.2. Терапия литературным творчеством.....	46
Тема 2.4.3. Этнотерапия.....	47
Тема 2.4.4. Автобиографический метод.....	48
Тема 2.4.5. Терапия рисованием.....	48

Тема 2.4.6. Игра как средство терапии психологических проблем детей.....	66
Тема 2.4.7. Куклотерапия.....	69
Тема 2.4.8. Психогимнастика.....	73
Тема 2.4.9. Показания и противопоказания к терапии творчеством.....	76
Тема 2.5. Организационные, профессиональные и психологические требования к личности и деятельности психолога-арт-терапевта.....	77
Часть 2.....	87
ВВЕДЕНИЕ.....	87
МОДУЛЬ 1. ИГРОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СТРАХОВ МЕДИЦИНСКИХ ПРОЦЕДУР У ДЕТЕЙ.....	89
Тема 1.1. Программа психологической коррекции и профилактики страхов медицинских процедур у детей.....	89
Тема 1.2. Программа психологической коррекции и профилактики страхов медицинских процедур у детей.....	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	139
ЛИТЕРАТУРА.....	143
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	148

ЧАСТЬ 1

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая профилактика и коррекция страхов у детей – одно из звеньев целостной системы воспитания самоактуализирующейся личности. Мы назвали эту систему «уроками любви к себе, другим людям и к природе в целом».

Чтобы быть счастливым, человек должен научиться любить, уважать и принимать самого себя. Необходимо уметь понимать свои чувства, поступки и мотивы поведения; любить свое тело, знать его, уметь заботиться о нем.

В данной части пособия приводятся основные сведения о природе, признаках и видах типичных страхов у мальчиков и девочек, о возрастной динамике страхов детей от 3 до 10 лет; даются развернутые представления о психологической помощи детям, испытывающим страхи: о целях и задачах, видах этой помощи; о возможностях, ограничениях, достоинствах и недостатках каждого из этих видов психологической помощи. Особое внимание уделяется анализу психологической терапии самораскрытием ребенка в творчестве как одного из самых естественных, доступному возрастным возможностям детей; анализируются профессиональные требования к личности и деятельности психолога-арт-терапевта.

МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМА СТРАХОВ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Цель модуля: сформировать базовые профессиональные компетенции у студентов о проблеме страхов у детей.

Тема 1.1. Предпосылки и причины возникновения страхов у детей

Цель: сформировать базовые профессиональные компетенции у студентов о предпосылках и причинах возникновения страхов у детей.

Содержание:

Многие авторы рассматривают страх как элемент некоторых патопсихологических состояний: фобий, неврастений, невроза страха. В настоящее время страх определяется как эмоция, возникающая у здоровых людей в ситуации угрозы их биологическому или социальному существованию и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [48; 52]. Волнение, беспокойство, опасение, ужас понимаются как различные степени выраженности эмоции страха.

В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным воздействием или опасным для существования организма фактором, страх часто возникает при отсутствии реальных, но ожидаемых страданий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями (изменяется артериальное давление, учащается пульс, усиливается выделение желудочного сока и т. д.) [16; 39]. Страх стимулирует выброс адреналина, что способствует усилению энергетики, возрастанию физических возможностей человека,

который в страхе способен бежать «со скоростью ветра», драться как «дикий зверь» [49].

Несмотря на то, что чувства, вызываемые страхом, неприятны, страх выполняет важные функции в психической жизни человека: защитно-адаптивную, социализирующую, обучающую и воспитательную [11; 15; 16; 17]. Страх предупреждает человека о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике и мобилизовать ресурсы при встрече или поиске путей избегания. В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Страх также способствует защите «Я» от чужеродного, неприемлемого влияния извне. Он помогает человеку ощутить границы личностного, безопасного пространства и отношений, в которых сохраняется единство «Я» и уверенность в себе. Страх может мобилизовать «Я» перед лицом опасности, способствуя интеграции внутренних психических ресурсов [16; 17; 30].

Страх играет важную роль в эволюции человеческого рода, так как он предотвращает слишком опасные для жизни, безрассудные и импульсивные действия. Он, несомненно, был уже у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям.

В разных культурах дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в раннем детском и дошкольном возрасте – страх отделения от матери, в 7–8 лет – страх смерти и т. д. Это служит доказательством общих закономерностей психического развития, когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько и в какой форме будет выражен тот или иной страх, зависит от индивидуальных особенностей психического развития ребенка и кон-

кретных социокультурных условий, в которых происходит формирование его личности.

Некоторые психологические особенности делают возникновение страхов у детей более вероятным. К такого рода особенностям относятся, прежде всего, эмоциональная чувствительность и тесно связанная с ней впечатлительность, которые, подобно эмоциональной памяти, приводят к яркому, образному запечатлению травмирующих событий жизни. Инертность, ригидность нервных процессов, а также развитая долговременная память способствуют длительному удержанию и фиксации объекта страха в сознании и затрудняют переключение внимания, что, в свою очередь, закрепляет и усиливает чувство страха [28].

Вопрос о соотношении социальных, психологических и биологических причин возникновения страха у детей теоретически решается следующим образом: биологические факторы выступают в качестве предпосылок формирования страха, внешние условия жизни ребенка (режим, взаимоотношения в семье, воспитательная тактика взрослых) определяют, воплотятся ли эти предпосылки в ту или иную форму страха или найдут свое выражение в умении ребенка реально оценить степень опасности.

Страхи имеют свойство генерализовываться и распространяться. Для некоторых детей испугаться чего-то одного — значит, начать бояться в любой новой или незнакомой ситуации. Часто ребенок, который страшится инъекции (укола), боится вида шприца, врача и даже запаха больницы. Смутное ощущение опасности может оказаться источником более серьезных страхов.

По мнению известного психотерапевта А. И. Захарова, необходимо различать переживание страха и состояние тревоги [15; 16; 17]. Разведение указанных понятий позволяет лучше определить состояние страха и дифференцировать его от

других состояний и переживаний. Условно различия между страхом и тревогой можно представить в виде сравнительной таблицы (табл.1) [5; 11; 17; 38; 43; 59]. Данные различия отражают два гипотетических полюса эмоций и не учитывают переходных состояний.

Таблица 1

Различия эмоций страха и тревоги

№ п/п	Признаки	Тревога	Страх
1	Отношение к опасности	Сигнал опасности	Ответ на опасность
2	Временные особенности	Предчувствие опасности; возникает до наступления опасности	Чувство опасности; возникает во время наступления опасности
3	Направление во времени	Проецирована в будущее	Имеет источником прошлый травмирующий опыт
4	Характер стимулов, вызывающих эмоцию	Сtimулы общего, неопределенного и абстрактного характера	Имеет определенный и конкретный характер, образуя психологически замкнутое пространство
5	Действие на психику	Возбуждает психику	Тормозит психику
6	Роль мыслительных процессов в формировании психических ощущений	Рациональный, когнитивный феномен	Иррациональный, эмоциональный феномен
7	Локализация в коре	Левополушарный феномен	Правополушарный феномен
8	Влияние особенностей ВНД	Характерна для холериков	Характерен для флегматиков
9	Форма реагирования	Социально обусловленный феномен	Инстинктивно обусловленный феномен

В отечественной психологии принято считать, что испуг есть неожиданный страх. Испуг всегда присутствует при резком громком звуке, яркой вспышке света, неожиданном появлении объекта и других раздражителях большой интенсивности [14; 16]. Боязнью называют зафиксировавшийся страх. В медицинской литературе навязчивый страх как невротический симптом носит название фобии [11; 22; 23; 71].

3. Фрейд назвал тревогу «беспредметным страхом» [64]. В своей работе «По ту сторону принципа удовольствия» исследователь замечает, что испуг (Schreck), страх (Angst) и боязнь (Furcht) неправильно употребляют как синонимы [64]. В отношении к опасности эти состояния легко разграничить. Страх означает определенное состояние ожидания опасности и приготовления к последней, если она даже и неизвестна. Боязнь предполагает определенный объект, которого боятся. Испуг имеет в виду состояние, возникающее при опасности, когда субъект оказывается к ней не подготовлен, и подчеркивает момент неожиданности.

С. В. Гриднева и А. И. Тащёва отмечают следующие **причины** возникновения страхов у детей [13]:

1. Наличие страхов у родителей (главным образом у матери): тревожность в отношении с ребенком, избыточное ограждение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками. Наиболее подвержены этому виду страха единственные дети в семье, которые нередко становятся эпицентром родительских забот и тревог. Гиперопекающее поведение (чрезмерное оберегание, «сдувание пылинок» с ребенка) формирует в маленьком человеке ощущение неуверенности, незащитности перед окружающим миром, наполненным опасностями.

2. Ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной требовательностью родителей к ребенку или их эмоциональным отвержением детей.

3. Большое количество запретов со стороны родителя своего пола или, напротив, предоставление полной свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные и не-реализуемые угрозы со стороны близких взрослых.

4. Отсутствие условий для ролевой идентификации с родителем своего пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе.

5. Конфликтные отношения между родителями. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. Особенно ранимы в этом смысле девочки в силу их восприимчивости по сравнению с мальчиками.

6. Психические травмы, обостряющие возрастную чувствительность детей, приводящие к возникновению ощущения опасности.

7. Страх может возникать у детей из-за их сомнений в своих способностях к эффективному преодолению проблемных ситуаций.

8. Психическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми [16; 17; 31; 41; 51; 53; 54; 56; 58; 59; 60; 69; 71].

9. С. В. Гриднева полагает, что в 9–10 лет страх может стать разновидностью пассивной копинг-стратегией, привлекающей внимание окружающих с целью интенсификации их общения с ребенком для восполнения дефицита во внешнем, социально-психологическом ресурсе преодоления трудных ситуаций [13].

10. У мальчиков страхи чаще имеют дезадаптивный характер в случае отсутствия в семье отца, у девочек же – в случае отсутствия в семье бабушки. В силу возрастной специфики личности в 9–10 лет наличие в семье сиблинга (брата или се-

стры) одного с ним пола значимым образом снижает вероятность развития у ребенка дезадаптивных страхов.

11. Дети с выраженными страхами более чувствительны к социальным страхам, содержание которых связано с их опасениями, что окружающие не примут участия в оказании им помощи во фрустрирующих (сложных жизненных) ситуациях. Они развернутыми, обобщенными категориями описывают свои страхи; у детей же с невыраженными страхами последнее, как правило, более конкретны.

12. Школьное обучение обостряет восприятие ребенком наиболее уязвимой в этом возрасте стороны личности – системе социальных связей и отношений, составляющей основу внешнего ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями.

13. В личностной структуре детей с выраженными страхами преобладает «невротическая триада» факторов. Образ «Я» этих детей отличается доминированием отрицательных оценок и характеристик себя в качестве слабых и социально некомпетентных личностей. Эти дети не уверены в своих силах, социально некомпетентны, замкнуты, робки, обидчивы, чрезмерно осторожны, поскольку из-за нарушенных социальных связей им больше приходится рассчитывать на свои слабые возможности.

14. У детей с выраженными страхами недостаточность внешнего личностного ресурса преодоления страхов (близкие взрослые – родители, прародители, тети и дяди) сопровождается несформированностью внутреннего (личностного) ресурса для совладания: они менее развиты в когнитивном (познавательном) плане. У них слабее психофизиологические возможности совладания со стрессом, они чаще имеют нарушения соматического здоровья, что может быть объяснено как «бегство в болезнь». В большей мере эти характеристики свойственны мальчикам, которые в силу культурных ожиданий не могут

открыто проявлять свою слабость перед лицом трудных жизненных ситуаций.

15. Сниженная социально-психологическая компетентность личности ребенка, когнитивная простота восприятия ситуаций общения, выраженная ориентация на значимость других людей в оценке своей личности, заниженная самооценка, затруднения в поддержании позитивного образа «Я» и в самовыражении, повышенная эмоциональная возбудимость, детерминированная фрустрацией социальных потребностей, острое восприятие своей инакости (отличительности) и обидчивость предопределяют сферу проявления страхов и уровень их выраженности. Есть четыре критические сферы, в которых выраженность страхов у детей с описанным личностным комплексом выходит за пределы «нормального» уровня: а) ситуации проверки учебных знаний, б) самовыражение, в) отношения с педагогами, г) несоответствие социальным ожиданиям. Наиболее сильную тревогу дети с деструктивными страхами переживают в ситуациях оценки их знаний, достижений и возможностей [13].

Таким образом, анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что в первую очередь родители (особенно мать), их деструктивное поведение по отношению к ребенку на ранней стадии его развития является причиной, по которой возникает страх. Не последнюю роль зарождения страхов у человека играют наследственные, биологические признаки и личностные особенности.

Рассмотрению признаков страхов будет посвящена следующая тема.

Тема 1.2. Признаки страхов у детей

Цель: сформировать базовые профессиональные компетенции у студентов о признаках страхов у детей.

Содержание:

Биологические проявления страха описаны физиологом И. П. Павловым и психологом К. Изардом, наблюдавшими изменения мимических мышц при страхе [20]. При страхе брови становятся почти прямыми и кажутся несколько приподнятыми, появляются горизонтальные морщины, занимающие $\frac{2}{3}$ или $\frac{3}{4}$ лба. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в нормальном состоянии, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка поднято. Рот при страхе открыт, губы напряжены и немного растянуты.

Обычно интенсивность страха, которая меняется от предчувствия чего-то неприятного до ужаса, коррелирует с напряжением различных мышц в области бровей, глаз и рта, участвующих в мимических реакциях страха. Одним из наиболее ярких показателей интенсивности страха является степень оттянутости назад уголков рта, натягивающих губы над зубами.

Иногда (ужас, оцепенение, растерянность, плач) выражение страха так очевидно, что не нуждается в комментариях. Другими проявлениями страха могут быть косвенные признаки: стремление избежать посещения определенных мест или разговоров на травмирующую тему, смущение и застенчивость при общении. Страху предшествует чувство беспокойства. Поэтому ряд исследователей рассматривает именно это чувство как отправную точку появления страха.

При остро возникающем беспокойстве человек теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, дрожащим, невнятным от волнения голосом или совсем замолкает. Взгляд у него отсутствующий, выражение лица испуганное. У человека может появиться ощущение внутреннего

холода, тело становится тяжелым, ноги «ватными», отмечается сухость во рту, сбивается дыхание, «сосет под ложечкой», щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет и тело «обливается холодным потом».

Одновременно человек совершает много лишних движений, переминается с ноги на ногу, поправляет без конца одежду или, наоборот, становится неподвижным и скованным.

Перечисленные симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма [16].

Таким образом, признаками страха служат физиологические проявления организма и поведенческие характеристики личности.

Для более детального изучения особенностей феномена страха в следующей теме будут рассмотрены виды страхов, их классификация и динамика.

Тема 1.3. Виды страхов и их динамика у детей

Цель: сформировать базовые профессиональные компетенции у студентов о видах страхов и их динамики у детей.

Содержание:

Теоретически все конкретные страхи можно разделить на три группы. Страхи первой группы обращены к человеку как к биологическому существу, несут угрозу телу и физическому «Я». Этот страх можно назвать «быть ничем», т. е. не жить, не существовать, быть мертвым – страх смерти. Вторая группа страхов отражает угрозу отношений – лишения общества людей. Этот страх может быть назван «быть ни с кем» [13; 15].

Страхи третьей группы характеризуют человека как социальное существо и связаны с причинением ущерба социальному или психологическому статусу личности. Эти страхи условно можно назвать страхами «быть никем» или «быть не тем», т. е. не соответствовать «Я» – идеальному.