

Коррекция страхов у детей средствами рационализации

О. Е. Ельникова^{✉1}

¹ Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 399770, Россия, г. Елец, ул. Коммунаров, д. 28

Сведения об авторе

Ельникова Оксана Евгеньевна,
SPIN-код: 3027-8471, Scopus
AuthorID: 57191528278, e-mail:
eln-oksana@yandex.ru

Для цитирования:

Ельникова, О. Е. (2019) Коррекция страхов у детей средствами рационализации. *Комплексные исследования детства*, т. 1, № 1, с. 43–48. DOI: 10.33910/2687-0223-2019-1-1-43-48

Получена 11 февраля 2019; прошла рецензирование 15 апреля 2019; принята 15 апреля 2019.

Права: © Автор (2019).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. Статья посвящена описанию стратегии преодоления страхов у детей средствами рационализации, основанной на анализе вызывающих страх ситуаций. Механизм преодоления страхов рассматривается в терминах «ассимиляция» и «аккомодация» (по Ж. Пиаже). Под ассимиляцией понимают восприятие и интеграцию опыта об окружающем мире в соответствии с уже сформированными структурами личности ребенка. К аккомодации относят изменение, расширение и дифференцировку опыта в соответствии с особенностями окружающего мира и с происходящими событиями. В основу представленной в статье стратегии положен принцип рациональной терапии П. Дюбуа. Дается краткий анализ понятия «рационализация» и как психологической защиты, и как коррекционной стратегии. В статье представлен конструктивный процесс преодоления страхов, который начинается с «первичной оценки» ситуации, а впоследствии предусматривает оценку ребенком собственных возможностей, включая потенциальную поддержку со стороны окружающих; далее предусматривается оценка проблемы на основе неудачи или новой, уточняющей ситуацию информации. Делается акцент на этапе осмысления, конструирования и проверки на качество новых альтернативных форм поведения, что приводит к разворачиванию привычных программ с элементами новых приобретений применительно к новым (изменяющимся) условиям. Описанная в статье коррекционная методика направлена на поиск разумного выхода из пугающей ситуации. В статье дается подробное описание этапов проведения коррекционной стратегии, включающей в себя четыре основных вида коррекционных мероприятий: рисование, индивидуальные коррекционные беседы, психологический тренинг, имитационное моделирование пугающей ситуации. Обозначены основные цели и задачи каждого этапа коррекционной стратегии. В статье также представлены оригинальная, авторская схема и пример индивидуальной коррекционной беседы, основанной на принципе рационализации как ключевого элемента коррекции страхов у детей средствами рационализации. Дается описание тренинговых занятий, в ходе которых закрепляются выработанные в рамках индивидуальных коррекционных бесед модели поведения. Результатом использования представленной в статье стратегии 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.

Ключевые слова: страх, коррекция детских страхов, мобилизующая функция страха, рационализация, рациональная терапия.

Correcting childhood fears by means of rationalization

О. Е. Elnikova^{✉1}

¹ Bunin Yelets State University, 28 Kommunarov Str., Yelets, 399770, Russia

Abstract. The article describes the strategy of overcoming fears in children by means of rationalization based on the analysis of situations causing fear. The strategy presented in the article is based on P. Dubois' principle of rational therapy. The concept of "rationalization" is briefly analysed as a psychological defence and as a corrective strategy. The article describes a constructive process of overcoming fears, which involves the child's assessment of his / her

Author

Oksana E. Elnikova, SPIN: 3027-8471, Scopus AuthorID: 57191528278, e-mail: eln-oksana@yandex.ru

For citation: Elnikova, O. E. (2019) Correcting childhood fears by means of rationalization. *Comprehensive Child Studies*, vol. 1, no. 1, pp. 43–48. DOI: 10.33910/2687-0233-2019-1-1-43-48

Received 22 March 2019; reviewed 15 April 2019; accepted 15 April 2019.

Copyright: © The Author (2019). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.

own capabilities and potential support from others. The emphasis is placed on the stage of understanding, designing and testing the quality of alternative forms of behaviour, which leads to the deployment of familiar programs amended with newly acquired elements in response to new (changing) conditions. The correctional technique described in the article is aimed at finding a reasonable way out of a frightening situation. The article provides a detailed description of all stages of the correctional strategy, including four main types of corrective measures: drawing, individual correctional interviews, psychological training, and simulations of frightening situations. It outlines the main goals and objectives of each stage of the correctional strategy and also presents an original scheme and an example of an individual correctional interview based on the principle of rationalisation as a key element of childhood fear correction by means of rationalisation. The authors describe training sessions where behaviour models developed in the framework of individual correctional interviews are practiced. It is suggested that using the strategy presented in the article will lead to the development of a constructive and economical behavioural strategy allowing, on the one hand, to remove the negative emotional impact of fear, and on the other, to avoid dangerous or frightening events.

Keywords: fear, correction of childhood fears, mobilising function of fear, rationalisation, rational therapy.

Вступление

Ни для кого не секрет, что у современных детей значительно расширился как спектр переживаемых ими страхов, так и обострились негативные поведенческие реакции. Тем не менее нельзя утверждать, что данное эмоциональное состояние выполняет лишь единственную функцию — деформирует поведение человека. Неоднозначное влияние страха отмечалось многими исследователями. Страх может привести как к гибели, так и к спасению. Такое полярное воздействие исследуемого эмоционального состояния не единственное его последствие для человека.

Так, Е. П. Ильин утверждает, что страх сказывается на личностном развитии ребенка. Им, в частности, были отмечены следующие личностные особенности, порождаемые данным эмоциональным состоянием: «...слабая контактируемость с окружающими, повышенная неуправляемость и агрессивность, нарушение сна, эмоциональное заторможение, агрессивность, депрессивные состояния, речевые расстройства. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным. Восприятие лишается целостности и непосредственности, уменьшается познавательная активность, любознательность, любопытство» (Ильин 2017, 22). 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 Е. П. Ильину, — «это своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций» (Ильин 2017, 27). Следует обратить внимание и на такую функцию страха, выделенную Е. П. Ильиным, как способность «продиктовать» стратегию поведения. И хотя реакции, включенные в данную стратегию неэкономны, они предотвращают пропуск важных сигналов, игнорирование которых может стоить здоровья, а иногда и жизни.

Описанные выше характеристики страха указывают на необходимость поиска и использования новых, не стандартных приемов коррекции данного эмоционального состояния. Учитывая выделенные Е. П. Ильиным функциональные характеристики данного эмоционального состояния, мы считаем необходимым применение такой стратегии преодоления страхов, которая должна строиться на анализе ситуации, его вызывающей. Целью данного анализа будет выработка конструктивной и экономичной стратегии поведения в пугающей ситуации, позволяющей, с одной стороны, снять негативное влияние эмоции страха, а с другой — избежать опасных или вызывающих страх событий. В основу такой стратегии, на наш взгляд, целесообразно положить рационализацию.

Как отмечено в проведенных нами ранее исследованиях (Ельникова 2004), рационализация чаще всего рассматривается в рамках понятия психологической защиты в работах З. Фрейда, А. Фрейд, Р. Плутчика, М. А. Гулиной,

А. Л. Козловой, Усман Аль-Бели Самир. При этом нами было выявлено, что рационализация рассматривается и как коррекционная методика. Во избежание смешения понятий впоследствии данную методику мы будем называть 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 этого метода французским психиатром П. Дюбуа. По его мнению, рациональная терапия — это «воздействие на мир человека при помощи убедительной диалектики» (Карвасарский и др. 1999, 532). Он утверждал, что «человек нуждается в первую очередь в психотерапии, адресованной к разуму индивидуума, что психотерапия должна быть рациональной или никакой» (Карвасарский и др. 1999, 532). Под рациональной психотерапией П. 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» (Щербатых 1999, 257).

Проведенное нами ранее 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. 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, так как только при помощи метода рационализации возможна выработка схемы поведения, которая поможет детям усвоить общественно принимаемые формы поведения, помогающие при этом избежать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

Процесс преодоления страхов должен протекать следующим образом. Он начинается с «первичной оценки» ситуации. Затем предусматривает оценку ребенком собственных воз-

можностей, включая потенциальную поддержку со стороны окружающих. Далее предусматривается оценка проблемы на основе неудачи или новой, уточняющей ситуацию информации. Именно на этом этапе осмысливаются, конструируются и проверяются на качество новые альтернативы поведения, идет дальнейшее разворачивание привычных программ с элементами новых приобретений 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 сформированными 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.

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

Коррекционная программа и методы

Таким образом, предлагаемая стратегия предполагает:

- анализ прошлого опыта поведения в аналогичной ситуации и знаний о том, как следует поступить в таком случае;
- 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;
- принимается решение в зависимости от ситуации, вызывающий страх.

Описываемое коррекционное воздействие, основанное 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 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 ориентированой, и выстроиться с учетом индивидуальных особенностей ребенка и содержания страхов.

С учетом всего вышесказанного разработанная нами стратегия включает в себя четыре основных вида коррекционных мероприятий:

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

Первым этапом коррекционных мероприятий по преодолению страха является «Рисование страхов». На данном этапе используется традиционная методика А. И. Захарова, не требующая дополнительных пояснений. Рисование проводится в группе по поочередно предлагаемым на каждом занятии темам: «На улице, во дворе», «Дома», «Семья», «Что мне снится страшное» (или «Чего я боюсь днем»), «Что было со мной самое плохое (или хорошее)», «Кем я хочу стать» (Захаров 2005). Темы данных

занятий дают возможность выявить проблемы во взаимоотношениях ребенка дома, диагностировать наиболее «яркий», доминирующий страх, что будет служить основой для последующей работы. Помимо вышесказанного рисование позволяет снять психологический барьер перед страхом, так называемый «страх страха».

Таким образом, 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. Содержание бесед зависит от выявленного на первом этапе наиболее «яркого», доминирующего страха.

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 используемой ребенком модели поведения;
- объяснение и разъяснения причин, усугубляющих пугающую ребенка ситуацию, и их негативное воздействие;

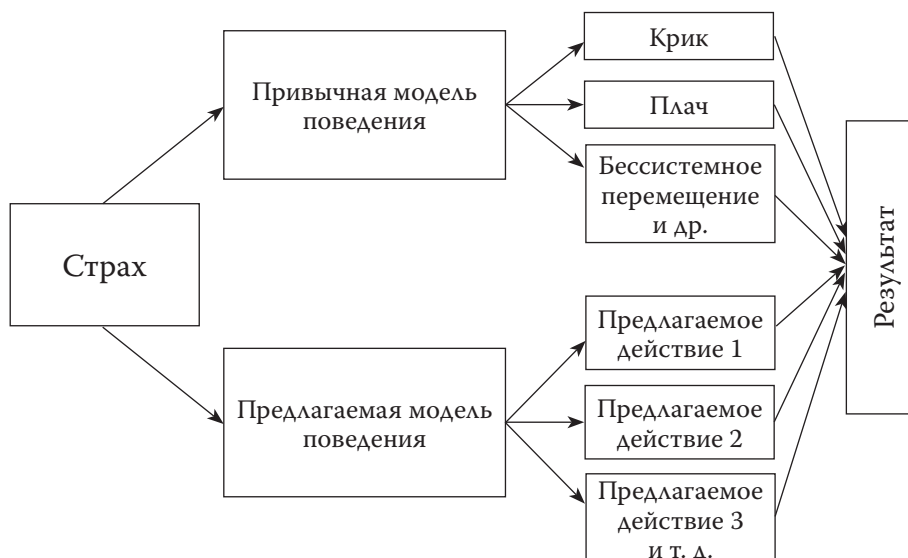


Рис. Схема индивидуальной коррекционной беседы

- обдумывание возможных последствий следования или отказа от разработанной совместно с педагогом, психологом и родителем модели поведения.

Основной целью коррекционных бесед является объяснение и разъяснения позитивного влияния выработанной в ходе беседы модели поведения.

В ходе беседы необходимо придерживаться схемы, основанной на приемах, используемых в рациональной терапии, объяснение, разъяснение и т. д.

По предложенной выше схеме разбираются реальные ситуации, вызывающие страх.

Пример разбора ситуации, вызывающей страх у ребенка.

Страх замкнутого пространства

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

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

Психолог: 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.

Психолог: 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, и я буду сидеть в комнате долго-долго.

Психолог: То есть ты боишься не выйти?

Ребенок: Да, я боюсь остаться в комнате навсегда.

Психолог: А родители пытались тебе помочь, когда ты оказался в закрытой комнате, они пытались подсказать тебе, как выйти?

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

Психолог: Вот видишь, если бы ты не кричал, а слушал, что тебе советуют родители, ты бы вышел из комнаты быстрее и меньше бы 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 можно выйти из закрытой комнаты как можно быстрее.

Далее психолог совместно с ребенком придумывает рациональный план действий на случай, если ребенок окажется закрытым в том или ином конкретном помещении. План действий продиктован особенностями помещения, его характеристиками и поэтому не может быть представлен в примере.

Выработанная стратегия в последствие адаптируется к каждому конкретному виду помещения.

Аналогично проводятся беседы и для других видов страхов.

В ходе третьего этапа проводят тренинговые занятия или имитационное моделирование ситуаций, вызывающих страх.

В ходе тренинга и/или имитационного моделирования закрепляются выработанные в ходе индивидуальных коррекционных бесед модели поведения.

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

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

Если ребенок боится собак, то ему предлагают представить себя рядом с собакой и воспроизвести ту модель поведения, которая была разработана им с педагогом в ходе бесед на предыдущем этапе. Сначала ребенок демонстрирует усвоенную программу поведения рядом с игрушечной собакой, потом в присутствии взрослого рядом с живой собакой.

Руководящая роль принадлежит психологу.

Вывод

Результатом использования представленной стратегии 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.

Литература

- Ельникова, О. Е. (2004) *Психологические барьеры социализации в подростковом возрасте. Диссертация на соискание степени кандидата психол. наук*. Курск, 185 с.
- Захаров, А. И. (2005) *Дневные и ночные страхи у детей*. СПб.: Речь, 320 с.
- Ильин, Е. П. (2017) *Психология страха*. СПб.: Питер, 288 с.
- Карвасарский, Б. Д. (ред.) (1999) *Психотерапевтическая энциклопедия*. СПб.: Питер, 752 с.
- Щербатых, Ю. В. (1999) *Психология страха*. М.: ЭКСМО-Пресс, 416 с.

References

- Elnikova, O. E. (2004) *Psikhologicheskie bar'ery sotsializatsii v podrostkovom vozraste [Psychological barriers of socialization in adolescence]. PhD dissertation (Psychology)*. Kursk, 185 p. (In Russian)
- Ilyin, E. P. (2017) *Psikhologiya strakha [Psychology of fear]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 288 p. (In Russian)
- Karvasarsky, B. D. (ed.) (1999) *Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya [Psychotherapeutic encyclopedia]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 752 p. (In Russian)
- Shcherbatykh, Yu. V. (1999) *Psikhologiya strakha [Psychology of fear]*. Moscow: EKSMO-Press Publ., 416 p. (In Russian)
- Zakharov, A. I. (2005) *Dnevnye i nochnye strakhi u detej [Day and night fears in children]*. Saint Petersburg: Rech Publ., 320 p. (In Russian)