

**МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 214»**

Консультация

«Психодрама как способ борьбы со страхами»



Педагог – психолог
Федоренко М.В.

Краснодар 2023 г.

«Психодрама как способ борьбы со страхами»

В детстве возникают самые разнообразные страхи. Это и страх перед одиночеством - малыш боится остаться один, не отпускает от себя маму; и страх перед неведомым миром и сказочными персонажами - Бабой Ягой, Лешим, Змеем Горынычем; боязнь темноты. Это может быть и страх смерти. Такой страх проявляется, когда заболел кто-то из близких, когда ребенок рисует могилки на кладбищах, боится скелетов и чертей.

Мир аутичного ребенка также наполнен разными страхами. Однако они обладают рядом специфических особенностей, отличающих страхи аутичного ребенка от страхов обычных детей.

Страхи аутичного ребенка разнообразны и индивидуальны: кто-то боится воды, темноты, замкнутого пространства, кто-то телевизора, машин, а кто-то пробки, вылетающей из бутылки с шампанским. Это объясняется тем, что источником страха такого ребенка может стать все что угодно, в том числе внешне самые обычные и нейтральные раздражители. Поэтому часто бывает трудно, а порой невозможно понять, чего же боится аутичный ребенок.

У каждого аутичного ребенка представлен целый набор страхов.

Страхи аутичного ребенка актуальны на протяжении многих лет. И, к сожалению, в этом случае не срабатывают защитные механизмы психики, действующие в ситуации нормального развития - сила таких страхов может не угасать со временем.

Страхи аутичного ребенка не всегда проявляются внешне, в его поведении. Эти страхи прячутся в глубинах подсознания. Мучая ребенка, они часто скрыты от посторонних глаз; даже самые близкие люди находятся порой в полном неведении относительно истинного состояния ребенка.

Наличие страхов, их постоянное переживание держит ребенка с состоянием напряжения и, безусловно, мешает развитию.

Терапевтическая игра дает прекрасный шанс вывести страх на поверхность. Если же мы знаем источник страха ребенка - мы на полпути к избавлению от него.

Однако не все так просто. В ходе терапевтической игры мы можем наблюдать странное поведение ребенка, однако в нем далеко не всегда заложено объяснение источника страха. Для того, чтобы разобраться в ситуации, необходимо провести ее детальный анализ с близкими ребенком. Возможно, в откровенной беседе удастся выяснить, какая именно ситуация из прошлого опыта ребенка травмировала его. Результаты такой работы могут ошеломить родителей. Например, в случае, когда ребенок неожиданно в ходе терапевтической игры стал кричать: "Осторожно! Машина!", выяснилось, что почти четыре года назад машина, в которой он ехал, попала в дорожно-транспортное происшествие. Но в тот момент не было бурной реакции, и родители не подозревали, что на протяжении нескольких лет ребенок испытывал острый страх перед машинами. Только после того, как страх удалось выявить, мама ребенка вспомнила, что он каждый раз "весь сжимается", переходя через дорогу.

К сожалению, не всегда удается докопаться до первопричины. Но в любом случае, если вы наблюдаете у ребенка вариант свернутой психодрамы, действуйте по схеме, представленной ниже, то есть постарайтесь дать вариант положительного развития событий.

Так следует действовать, если источник страха остался в далеком прошлом. Однако часто случается, что травмирующая ребенка ситуация повторяется в настоящем. Чтобы найти источник страха, надо внимательно наблюдать за реакциями ребенка, особенностями его поведения. Такую же работу должны проводить родители. Если удастся понять, что вызывает страх у ребенка, следует устранить источник страха (например, не показывать пугающие ребенка мультфильмы или телепередачи) либо начать работу по преодолению страха - в случае, если ребенок страшится бытовых вещей

и ситуаций, которые тем не менее являются неотъемлемой частью жизни (например, ребенок может бояться лифта, пылесоса, телевизора, подвала).

Психодрама - воспроизведение впечатления, подобного травмирующему, с постепенным нагнетанием напряжения, кульминацией и благополучным разрешением в конце.

механизм возникновения психодрамы

В ходе терапевтической игры ребенок, достигнув состояния особого эмоционального возбуждения, может как бы "осмелеть" и начать совершать действия, не присущие ему ранее, сопровождая их речью. Например, во время игры с крупной игрушкой ребенок вдруг убежал в детскую комнату и, вернувшись с машинкой, с напряженным лицом стал зарывать ее в гречку, приговаривая страшным голосом: "Осторожно - машина!". Или, играя с водой, внезапно схватил полотенце и замахнулся им на взрослого со словами: "Сейчас как дам!". Тут правомерно говорить о появлении у ребенка свернутой психодрамы.

Свернутая психодрама может появиться у аутичного ребенка и вне терапевтической игры. Однако можно утверждать, что после начала психотерапевтической работы психодрама возникает чаще. В любом случае ее появление - это важное достижение, говорящее о зарождении у ребенка механизма борьбы со страхами. Особенности психодрамы аутичного ребенка:

1. Характерно, что во время переживания ребенком психодрамы он приходит в состояние сильного возбуждения.
2. Внешне это проявляется в импульсивных движениях, агрессивных действиях по отношению к предметам, игрушкам, людям, проговаривании (возможно, криком) какой-либо фразы, объясняющей состояние ребенка в этот момент.
3. Движения, действия, их речевое сопровождение повторяются неизменно при каждом последующем воспроизведении ситуации психодрамы.

- ❖ Психодрама аутичного ребенка представлена в свернутом варианте: в своей попытке бороться со страхом ребенок достигает состояния аффективного напряжения, однако самостоятельно не может найти вариант положительного завершения ситуации и в результате облегчение не наступает;
- ❖ Поскольку страхи аутичных детей разнообразны, варианты психодрамы индивидуальны, а часто уникальны для каждого ребенка.
- ❖ Однако природа переживания ребенка, этапы, через которые проходит это переживание, а также логика действий взрослого в момент психодрамы остаются в каждом случае общими;
- ❖ Психодрама требует повторений.

Перечисленные особенности свернутой психодрамы определяют главную задачу, стоящую перед взрослым, - помочь привести каждое такое переживание к положительному разрешению. Для этого необходимо давать немедленный положительный комментарий происходящего. При повторении ситуации психодрамы воспроизводите такой комментарий многократно в неизменном виде до тех пор, пока действия и высказывания ребенка не станут менее напряженными.

Страх аутичных детей могут быть самыми разными. Соответственно и варианты психодрамы в каждом конкретном случае будут различаться. Приведем несколько конкретных примеров, с которыми столкнулись в практике работы с аутичными детьми. Это продемонстрирует общую тактику поведения и варианты конкретных действий психолога или педагога во время проведения психодрамы.

СТРАХ МАШИН

Вспомним пример, описанный выше. В ходе терапевтической игры мы наблюдали у ребенка агрессивные действия и высказывания, направленные на игрушечную машинку.

На основе этих наблюдений в ходе беседы с мамой ребенка был произведен анализ событий прошлого. Удалось выяснить первопричину страха ребенка - переживания в ситуации аварии, в которую мальчик вместе с мамой попал за два года до того. Чтобы окончательно убедиться в правильности этого предположения, было организовано наблюдение за ребенком в других ситуациях.

В результате были выявлены следующие особенности поведения ребенка: во-первых, он сильно напрягался, переходя через дорогу; во-вторых, с игрушечными машинками проигрывал только один сюжет - аварии.

При появлении агрессивных действий по отношению к игрушечной машинке был немедленно предложен такой вариант развития событий: "Ой, машинка перевернулась - кажется, авария. Сейчас быстренько починим и снова можно ехать - поехали!" Такие слова повторялись всякий раз при возникновении подобных действий. Работа продолжалась и вне занятий под наблюдением мамы, которой педагог объяснил, как нужно действовать. Со временем психодрама ребенка стала принимать более разнообразные формы; он топил игрушечные машинки в ванной с водой, закапывал в песок, играя в песочнице. В дальнейшем действия ребенка перешли на реальные объекты: он подходил к стоящим на улице автомобилям и дотрагивался до них, в некоторых случаях пинал их ногами по колесам. Но всякий раз взрослый предлагал положительный выход из ситуации: "Смотри, машина большая, красивая, зеленого цвета. А колеса круглые, черные. Завтра на машине поедem в гости к бабушке". Ребенку разрешили посидеть за рулем настоящего автомобиля, принять участие в мытье машины (за городом, поливая ее водой из шланга. В результате можно было наблюдать, как страх постепенно теряет свою силу.

СТРАХ ТЕМНОТЫ И ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА

Прячась в картонную коробку, ребенок накрывался крышкой и принимался кричать: "Ой-ой-ой! Не страшно, не страшно!" Чтобы предложить ребенку положительное завершение, была организована игра "Теремок"; ребенку было предложено взять с собой мишку, а когда он вместе с игрушкой закрывался в коробке, педагог стучал в стенку со словами; "Тук-тук, кто в теремочке живет?" Когда ребенок выбирался наружу, его встречали приветствием: "Здравствуйте! Вот кто в теремочке живет. Выходите погулять". Также в коробке было сделано небольшое окошко, куда заглядывал то педагог, то мишка, либо ребенок выставлял наружу руку, как бы предлагая ее поймать.

В другом случае малыш закрывался в шкафу-купе, комментируя свои действия словами: "Лифт! Осторожно! Двери закрываются!" В тот же миг педагог подхватывал: "Где у нас кнопочки? А вот. На какой этаж нам надо? Нажимаем - двери закрываются! Поехали. Приехали - двери открываются. Выходи, тебя мишка ждет".

Надеюсь, что описанные примеры дали представление о развитии психодрамы аутичного ребенка и показали роль в ней психолога и педагога. Перед тем, как приступить к такой работе, советуем запомнить, что:

Причина возникновения конкретного страха может затеряться во времени и не поддаваться восстановлению. Либо близкие могут не заметить возникновение нового страха у ребенка и его причину (ребенок может увидеть пугающую ситуацию по телевизору, испугаться чего-то, для остальных совсем не страшного, тем более если ребенок не проявил свой испуг. Но когда в ходе терапевтической работы или в другой ситуации он дал знать о своем страхе и готов бороться с ним, главная задача - немедленно помочь ему. Во время проведения психодрамы часто источник страха становится ясен из речи ребенка, когда он многократно повторяет ключевое для его страха слово: "волк", "лифт", "машина" и т. д.

Обычно страхи проявляются постепенно, "всплывая" один за другим. Но так как работа над преодолением каждого страха может занимать разное время, часто на поверхности оказываются сразу несколько страхов, работу над которыми придется вести параллельно.

В дальнейшем, когда страх ослабеет, можно попробовать развить сюжет психодрамы, акцентируя внимание и на других аспектах ситуации. Осуществляют это по-разному: рисуя сюжетные картинки, вводя в игру новые персонажи (используйте игрушки) и т. д. В любом случае необходима положительная развязка сюжета.