



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

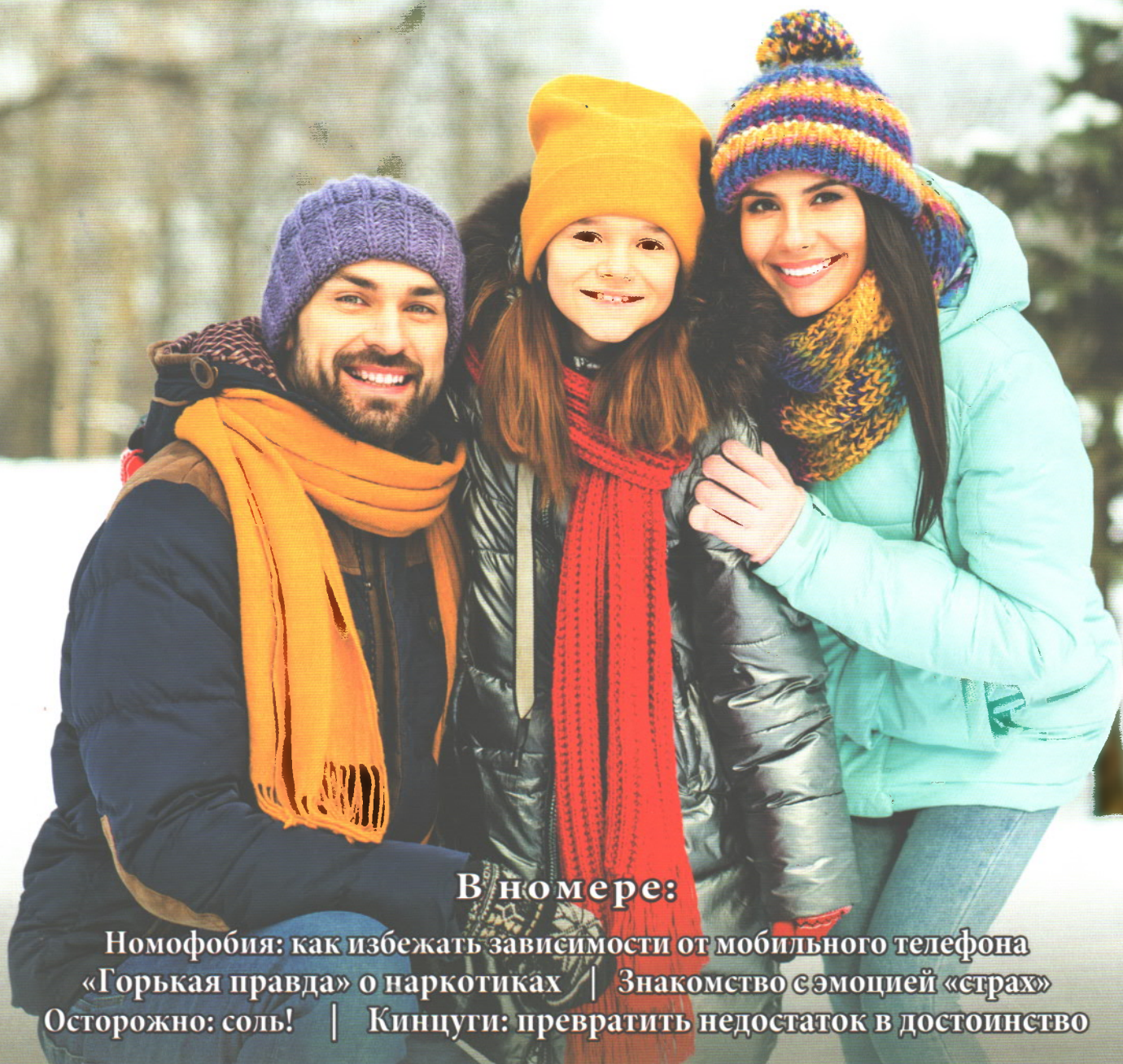
01

288
Январь
2024

серия

«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ЗДОРОВЬЕ – ФУНДАМЕНТ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



В номере:

Номофобия: как избежать зависимости от мобильного телефона
«Горькая правда» о наркотиках | Знакомство с эмоцией «страх»
Осторожно: соль! | Кинцуги: превратить недостаток в достоинство



СТРАХ

Радость, грусть (печаль), удивление – базовые эмоции, с которыми мы уже познакомились и даже выяснили, как знакомить с ними детей. Четвёртая базовая эмоция – страх.

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ СТЕЛЬМАХ, педагог-психолог высшей квалификационной категории, автор-разработчик программы развития эмоционального интеллекта детей дошкольного и младшего школьного возраста

Страх – одна из самых эволюционно важных эмоций, поскольку сигнализирует о возможной опасности. Если бы не страх, наши предки упали бы в пропасть или были бы съедены хищниками, ведь вместо того, чтобы убежать от опасности, они беспечно нюхали бы цветы или танцевали на лугу на глазах у голодного саблезубого тигра. Так же и сегодня: если бы не страх, мы, наверное, не готовились бы к экзаменам или собеседованиям, нарушали бы правила дорожного движения (и вообще любые правила), беззаботно рисковали бы жизнью. Страх же мотивирует нас предпринимать множество действий, защищающих от опасности.

В психологии страх считается отрицательно окрашенной эмоцией, однако он может играть как положительную, так и отрицательную роль.

Каждый человек испытывает страх по-своему, но некоторые реакции проявляются практически у каждого.

Страх проявляется через:

- **физиологические реакции** (зрачки расширяются, кожа бледнеет или краснеет, сердцебиение

учащается, дыхание также учащается и становится поверхностным, мышцы по всему телу напрягаются, из-за чего может появиться дрожь – тремор, возникает чувство тошноты);

- **эмоциональные реакции** (гнев, злость, беспокойство, тревога);
- **поведенческие реакции** («беги» или «замри». Силы мобилизуются, кровь перенаправляется к ногам, если нужно бежать, или к мозгу, когда нужно быстро принять решение. Бывает, что страх парализует тело: человек замирает, не зная, как поступить в определённой ситуации).

Каждый из нас не раз слышал: «Не надо бояться!», «Нужно быть сильным!» Особенно часто такое говорят мальчикам, ведь отсутствие страха считается высшим проявлением мужественности. Но эмоцию страха отключить нельзя! Более того, страх полезен в стрессовой ситуации. Именно страх заставляет нас действовать или бездействовать во время стресса (бездействие тоже иногда приносит пользу, например, помогает не провоцировать агрессора на дальнейшие действия).

Азбука эмоционального интеллекта

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ

В детском возрасте некоторые страхи и беспокойства естественны. Например, у трёхлетних детей это боязнь темноты, страх разлуки с родителями, страх перед незнакомыми людьми. Дети более старшего возраста могут бояться травм или несчастных случаев. Все эти страхи нормальны: они помогают сохранять бдительность и узнавать, что безопасно, а что нет.

Часто детские страхи провоцируют сами родители: «Не трогай – обожжёшься», «Не подходи – упадёшь». Бывает, взрослые ведут при ребёнке разговоры о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, которые неосознанно запечатлеваются в психике малыша.

В результате он теряет уверенность в себе, становится тревожным и мнительным.

В норме ребёнок учится справляться с большинством своих страхов. Однако некоторые страхи может быть трудно преодолеть, и тогда эмоции берут под контроль его поведение. В такой ситуации роль родителей состоит в том, чтобы создать для своего сына или дочери атмосферу любви и безопасности.

ЕСЛИ СТРАХИ НЕ ПРОХОДЯТ

Бывают ситуации, когда, несмотря на поддержку близких, страхи и тревоги ребёнка не проходят. Бывает даже, что у него развиваются нездоровые механизмы преодоления трудностей, например, нервные тики или навязчивые идеи. Тогда необходимо обратиться к специалисту – детскому психиатру, психотерапевту. Специалисты помогут найти здоровые механизмы борьбы со страхами. При этом помните: нельзя отрицать страхи и тревоги ребёнка, принижать или стыдить его за проявление эмоций. То, что чувствует ребёнок, для него совершенно реально и действительно важно.

Страх заставляет людей размышлять.
(Аристотель)

Есть два рычага, которыми можно двигать людей: страх и личный интерес.
(Наполеон)

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, КОГДА ОН ОЧЕНЬ БОИТСЯ

1. Утешьте малыша, сказав: «Ты в безопасности, всё в порядке, я здесь». Дайте ребёнку понять, что вы готовы его защитить. Объятия и утешение помогут ему почувствовать себя в безопасности.
2. Внимательно выслушайте ребёнка и успокойте. Не умаляйте и не высмеивайте его страхи. Помогите ему назвать эмоции, которые он испытывает. Займите позицию спокойного слушателя.
3. Дайте ребёнку время познакомиться с новым человеком в вашем присутствии. Пусть переход под чужую опеку будет мягким и постепенным. Никогда не оставляйте ребёнка с кем-то без предупреждения, тем более надолго. Пусть сначала это будет краткий момент, чтобы ребёнок понял, что вы обязательно вернётесь, и у него сформировалось чувство безопасности.
4. Ребёнку, который боится темноты, полезен успокаивающий режим перед сном. Читаем, поём, обнимаемся, разговариваем – всё, что поможет малышу почувствовать себя любимым.
5. Помогите ребёнку преодолевать страхи в медленном темпе. Начните с маленьких страхов, которыми легче управлять. Это поможет обрести уверенность в себе и постепенно переходить к более сложным страхам. Цените и замечайте смелость даже в пустяковых вопросах.
6. Вы лучше всех знаете своего ребёнка, поэтому владеете информацией о том, что ему причиняет беспокойство. Ограничьте использование страшных картинок, сказок и историй или других вещей, которые могут эмоционально усложнить жизнь ребенка.
7. Помогите ребёнку подготовиться к сложным или пугающим событиям. Расскажите ему, как с ними бороться, поговорите о том, что он чувствует. Предложите стратегии, которые он может использовать в той или иной ситуации.
8. Не усиливайте страх. Если ваш ребёнок боится собак, то при встрече с этим животным не переходите на другую сторону улицы, принуждая ребёнка самостоятельно бороться со страхом. Не уменьшайте значимость этого переживания. Ограждайте ребёнка от потенциальной опасности, защищайте его и просто будьте рядом!

В несчастье нередко вновь обретаешь покой, отнятый страхом перед несчастьем.
(Мария Эбнер-Эшенбах)

Кто познал всю полноту жизни, тот не знает страха смерти. Страх перед смертью лишь результат несуществвавшей жизни.
(Франц Кафка)

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ЭМОЦИЕЙ «СТРАХ»

Бесстрашных людей не бывает, каждый из нас чего-то боится (темноты, высоты, замкнутого пространства, насекомых, собак и др.). Бояться не стыдно! Это нормально. Но как научиться распознавать свои страхи, понимать, о чём они сигнализируют, отличать реальную опасность от надуманной и побороть необоснованные страхи? Предлагаемые игры и упражнения могут помочь в этом нашим детям и даже кому-то из вас для преодоления своих фобий.

РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ НА КАРТИНКАХ

(люди, животные, сказочные герои)



Раймонд Джеймс Стюарт. Серия детских картин



Алексей Корзухин.
«Крестьянские девочки
в лесу»



Константин Маковский.
«Дети, бегущие от грозы»



Азбука эмоционального интеллекта



УПРАЖНЕНИЕ «СТРАШНАЯ ИСТОРИЯ»

(с использованием игрового пособия
«Эмоциональные куклы»)

Взрослый рассказывает историю о том, как куклы чего-то или кого-то испугались. Истории могут меняться, как и причины, вызвавшие страх. С детьми старшего дошкольного возраста можно использовать приём совместного сочинительства или дополнения истории. Важно дать каждому ребёнку проговорить свой страх.

АРТ-ТЕРАПИЯ

1. Вспомни то, чего ты боишься, назови конкретным словом (важно!). Представь конкретный образ своего страха и нарисуй его. Теперь нужно уничтожить свой страх. Сделать это можно по-разному:

- дорисуй картинку, превратив её во что-то смешное, доброе;
- порви рисунок и выбрось;
- придумай свой способ «уничтожения» страха.

2. Нарисуй того, кто поможет тебе в борьбе со страхом. Это может быть какой-то реальный человек, герой мультфильма (супергерой) или выдуманный персонаж. Свой рисунок можешь повесить над кроватью или разместить в любом другом месте.

3. Раскрась свой страх. (Можно использовать любую раскраску монстров, скачав из интернета или взяв готовую.) Дай название монстру, а затем возьми самые яркие краски, карандаши или фломастеры и раскрась его.

4. Вместе с ребёнком надуйте несколько шариков и нарисуйте или напишите на нём то, чего малыш боится. Затем, включив весёлую музыку, предложите ребёнку лопнуть булавкой все шарики.

КОРОБКА СТРАХОВ

Подойдёт любая коробочка небольшого размера с крышкой (пластиковый контейнер, картонная коробочка). Можно её декорировать. Пусть каждый раз, когда ребёнку будет страшно, он открывает эту коробочку и шепчет в неё свой страх. Затем плотно закрывает коробочку. Скажите малышу, что его страх навсегда оказался

в заточении, и даже если коробку снова открыть, уже ничего плохого не произойдёт.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЦВЕТОВОЕ ДЫХАНИЕ»

Мы представляем, что выдыхаем цвет, вызывающий отрицательные эмоции, а вдыхаем цвет, вызывающий положительные эмоции. Например, выдыхаем красный, вызывающий страх, а вдыхаем жёлтый, который даёт нам силы преодолеть этот страх. Такое упражнение позволяет уменьшить тревогу, узнать об эмоциях и расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Глубокое дыхание замедляет частоту сердечных сокращений и сигнализирует организму, что угрозы нет, а значит, парасимпатическая нервная система может вернуться в нормальное состояние. Самое простое дыхательное упражнение, которое может выполнить каждый, – это вдохнуть через нос на счёт от 1 до 5, задержать дыхание на два счёта, а затем выдохнуть через рот на счёт 1–7. Повторяйте столько раз, сколько необходимо для возвращения в спокойное состояние.

УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ КРУГА»

Упражнение призвано помочь детям научиться распознавать ситуации, в которых они испытывают тревогу, и почувствовать, что они могут с ней справиться. Понадобится верёвка или пряжа трёх цветов. Сделайте из них три больших круга в центре комнаты, каждый своего цвета. Решите вместе с детьми, что будет означать каждый круг. Например:

- ✓ чёрный круг – «я боюсь»;
- ✓ синий круг – «раньше я боялся, теперь больше не боюсь»;
- ✓ белый круг – «я никогда не боялся».

Объясните детям, что они могут бояться разных вещей или ситуаций и на самом деле каждый чего-то боится. Также скажите, что нам часто удаётся найти способ победить свой страх. Задача каждого ребёнка – понять, вызывают ли у него страх предметы или ситуации, представленные ведущим. А может быть, раньше он их боялся, но больше не боится, потому что нашёл способ укротить свой страх.

Затем называйте различные примеры один за другим, а дети должны принять решение, перейдя в соответствующий круг. У детей есть возможность поразмышлять над своими страхами и узнать, что их можно преодолеть. Это укрепит у них чувство собственной силы, уверенности в себе.

Примеры: пауки, буря, темнота, переход дороги, носки, акулы, шоколад, одиночество, призраки, собаки, кошки, курица, ответ у доски, очки, волки, змеи, громкие голоса, врач, подарки, огонь, ссоры родителей, книги, ошибки и др.



СЕНСОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сенсорные упражнения (техника заземления) могут быть очень эффективными, помогая «заземлить» детей, находящихся в состоянии тревоги или страха. Это также хороший метод помочь детям, имеющим неприятные воспоминания (травмирующий опыт). Осмотреться вокруг, прикоснуться, вдохнуть – видение и ощущение окружающей среды позволяют ребёнку, находящемуся в состоянии страха, вернуться в настоящее. Для этого попросите ребёнка найти и назвать:

- ✓ 5 вещей, которые он может увидеть;
- ✓ 4 вещи, которые он может почувствовать;
- ✓ 3 вещи, которые он может услышать;
- ✓ 2 вещи, которые он может почувствовать по запаху;
- ✓ 1 вещь, которую он может попробовать.

Технику заземления можно повторять столько раз, сколько необходимо для успокоения нервной системы.

ТЕХНИКА КОРНЕЙ

Сосредоточив внимание на конкретном изображении, ребёнок может почувствовать себя более заземлённым и в безопасности. Попросите его представить, что он – это дерево с корнями, уходящими от ног в землю. Продолжайте описывать, как корни ног уходят всё глубже и глубже, вплоть до центра планеты, где они закрепляются. Это создаёт впечатление, что «дерево» (ребёнок) отличается стабильностью и твёрдостью, а не неустойчивостью и неуверенностью.

ТЕХНИКА ПЕРЕОРИЕНТАЦИИ

Тревога часто сопровождается навязчивыми мыслями о невероятных сценариях развития событий. Прервать этот цикл способна переориентация на текущий момент. Попросите ребёнка назвать факты о настоящем. Можете дать ему карточку с подсказками, которые помогут осознать простые факты. Например:

Меня зовут...
Мой возраст...
Я живу в...
Мои глаза...
Мои волосы...

Сегодня...

Мой любимый цвет...

Моя любимая еда – это...

Моя рубашка...

Вовлекая детей в подобные занятия, мы даём им чувство контроля над ситуацией, что снижает тревожность. Работать с детьми можно как индивидуально, так и в группах.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Читайте детям терапевтические сказки. Идентифицируя себя с главным героем истории, ребёнок осваивает новые модели мышления, стратегии решения и обогащает свой опыт, что позволит ему лучше справляться с новыми ситуациями. После прочтения обязательно обсудите сказку с ребёнком.

2. Подарите ребёнку игрушку-талисман (защитника). Это простой и эффективный способ подарить ребёнку чувство безопасности в готовом виде. Создайте соответствующую историю, чтобы ребёнок почувствовал себя по-настоящему значимым, а нового члена семьи – особенным. Например, плюшевый мишка пришёл из далёкой страны, чтобы отважно защищать малыша от монстров (плохих людей, болезней, опасностей). Такая игрушка даст ребёнку чувство безопасности в меняющейся реальности или новых ситуациях, а также ощущение стабильности. Играя с ней, ребёнок практикует социальное взаимодействие.

3. Укрепляйте в ребёнке веру в себя. Тревога влияет на самооценку ребёнка. Ваша роль как родителя – постоянно подбадривать малыша. Вы можете сделать это:

- принимая эмоции ребенка;
- удовлетворяя потребности ребёнка, реагируя на его эмоциональные сигналы;
- активно слушая ребёнка;
- хваля за малейший успех;
- создавая возможности для самостоятельного выбора (какую шапочку он хочет надеть на прогулку, куда желает пойти – на горку или в парк и т. п.).





У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О СТРАХЕ

О ПРОЯВЛЕНИЯХ И ПОСЛЕДСТВИЯХ СТРАХА

Страх хуже смерти.
У страха глаза – что плошки, а не видят и крошки.
Страх силу отнимает.
От страха глаза на лоб лезут.
У страха глаза совы.
Страх – первый помощник врага.
Иному гром не гром, а страшен барабан.
Страх на тараканьих ножках ходит.
Страх обуяет – растеряешься.
Где страх, там и крах.
Где страх, там и стыд.
Где страх, там и принуждение.

У ДРУГИХ НАРОДОВ

Страх – гибель для жизни (таджикская).
Страх – брат смерти (таджикская).
Страх – одно, бдительность – другое (грузинская).
У страха девять пар глаз (грузинская).
Страх от смерти не спасёт (грузинская, удмурдская, туркменская, осетинская).
Нет большей беды для человека, чем страх (азербайджанская).
Пусть страшится тот, кто за друга не стоял (азербайджанская).
Разве сокол устрашится воробья? (таджикская).
Не бойся смерти, тогда страх наверняка победишь (украинская).
Страдай того, кто не смыслит ничего (украинская).
И медведь от страху ревет (армянская).
Со страху медведица и своего медвежонка задавит (азербайджанская).
Со страху собака и на пень лает (осетинская).
Где любовь – там исполнение, где страх – там недоверие (литовская).
Долго колебаться – страху набираться (грузинская).*

О ТОМ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

Не так страшен чёрт, как его малюют.
На всякую беду страха не напасёшься.
Нечего тому страшиться, кто ничего не боится.
Не стражай утку водой.
Героям страх неведом.
В страхе спасения нет.
Если идти вперёд, то и страх не берёт.
Страху в глаза гляди – не смигни,
а смигнёшь – пропадёшь.
Кто смерти не боится – невелика птица,
а кто жизнь полюбил, тот страх загубил.
Одному не страшно, а двум веселей.
Не думай о страхе, так его и не будет.
Не страшись, да и не хвались.
Где страшно вдвоём, туда пошли одного.
Страшно видится, а сделается – слюбятся.
Тому страх неведом, кто идёт к победам.
Страшно дело до зачина.
Страшна беда, пока не пришла.
Нет страха впереди, когда страх сзади.