



## **СТРАХИ – ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?**

**“Я АКТИВ!”**



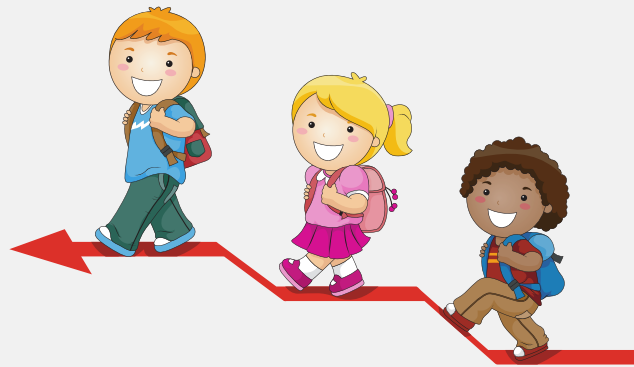
**СТРАХ – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ. ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО СТРАХА, ЧЕЛОВЕК ПАДАЛ БЫ С ВЕРШИН, ПРОВАЛИВАЛСЯ В ПРОПАСТИ, ПОПАДАЛ В ТРАВМИРУЮЩИЕ И НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ. ПОЭТОМУ СТРАХ – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАЩИТА.**



**ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ ЧУВСТВА С ДОРОЖНЫМИ ЗНАКАМИ, ТО СТРАХ – ЭТО ИЛИ УКАЗАТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ ДОРОГ, ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ДОРОЖНЫЙ ЗНАК. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, СТРАХ – ЭТО ВСЕГДА НАШ ПОМОЩНИК.**



**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ПОТРЕБЛЯЕТ ЭНЕРГИИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ОРГАН, И ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ОН ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТ УЖЕ ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ. МЫ МОЖЕМ УПРАВЛЯТЬ ТЕМ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ОПИСАТЬ, А ДЛЯ ОПИСАНИЯ НЕИЗВЕСТНОГО ТРЕБУЕТСЯ МНОГО УСИЛИЙ. И ЕСЛИ МЫ НЕ ПРОЯВЛЯЕМ ДИСЦИПЛИНУ, ТО МОЗГ ВЫБИРАЕТ ОСТАВАТЬСЯ В ЗОНЕ КОМФОРТА И НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ. И ТОГДА, КАК СЛЕДСТВИЕ, МЫ ЖИВЕМ СО СВОИМИ СТРАХАМИ, ОБХОДЯ НЕКОМФОРТНЫЕ ЗОНЫ СТОРОНОЙ. И ПРОДОЛЖАЕМ БОЯТЬСЯ.**



**БОЛЬШИНСТВО СТРАХОВ ВСЕЛЯЮТСЯ В ПОДСОЗНАНИЕ В ДЕТСТВЕ. ЗАДАЧА ПСИХОЛОГА – НАЙТИ КОРНИ ВЗРОСЛОГО СТРАХА, ЕГО НАЧАЛО. ТАК, СТРАХ ОКАЗАТЬСЯ В КАМЕРЕ ПРИ МРТ БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО, КОГДА ПАПА ИГРАЛ С МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКОЙ И ПРЯТАЛ ЕЕ ПОД ОДЕЯЛО. СТРАХ ОБЩЕНИЯ НЕВЫСОКОГО МУЖЧИНЫ С БОЛЕЕ КРУПНЫМИ – ПОПЫТКИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ БОЛЬШОГО ПЬЯНОГО СОСЕДА НА МАЛЕНЬКОГО МАЛЬЧИКА. СТРАХ ОБРАТИТЬСЯ К ПОЛНОТЕЛОЙ НАЧАЛЬНИЦЕ – МАМА ВСЕГДА БОЯЛАСЬ ОБЩАТЬСЯ СО СВОЕЙ СВЕКРОВЬЮ, ТРАНСЛИРУЯ ДОЧЕРИ «ВСЕ КРУПНЫЕ ЖЕНЩИНЫ – ЭТО ЗЛО».**

# **КАКИЕ ЖЕ ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ У ПСИХОЛОГОВ РАБОТЫ СО СТРАХАМИ?**

## **1. СТРАХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИЗНАН КАК РЕАЛЬНОСТЬ.**

**ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛИ, ЧЬИ ДЕТИ БОЯТСЯ ВОЛКА ИЛИ ЧУДОВИЩА ПОД КРОВАТЬЮ, – НЕЛЬЗЯ ОБЕСЦЕНИВАТЬ ЧУВСТВА РЕБЁНКА. РОДИТЕЛЬСКОЕ ХОЛОДНОЕ «НЕ ПРИДУМЫВАЙ» ЗДЕСЬ МАЛО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЗАБОТЛИВОГО «ПОЙДЁМ ПОСМОТРИМ, ТАМ НИКОГО НЕТ!» РОДИТЕЛЬ СОЗНАНИЕМ ПЫТАЕТСЯ РАЗРЕШИТЬ СТРАХ РЕБЁНКА, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ ПО ТУ СТОРОНУ СОЗНАНИЯ И НИКАКОЙ ЛОГИКЕ ВЗРОСЛЫХ УБЕЖДЕНИЙ НЕ ПОДДАЁТСЯ. ЛУЧШЕ ТАК «ПОЙДЁМ ПОСМОТРИМ, КТО ТАМ!». ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ – СКАЖИТЕ СЕБЕ ЧЕСТНО – «ДА, Я БОЮСЬ СДАВАТЬ КРОВЬ. ПРОСТО ПОТОМУ ЧТО БОЮСЬ, И ЭТО НУЖНО ИЗУЧИТЬ И ИСПРАВИТЬ».**

## **2. КАЖДЫЙ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ, МОЖЕТ НАЙТИ СЕБЕ ЗАЩИТУ.**

**ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ РЕБЕНКА СО СТРАХОМ — СОЗДАЙТЕ УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ НЕГО. РЕБЁНОК ОХОТНО ПОВЕРИТ, ЧТО ВЫ СИЛЬНЫЙ И ГОТОВЫ СРАЗИТЬСЯ ЗА НЕГО С ЛЮБЫМ МОНСТРОМ. СКАЖИТЕ, ЧТО БУДЕТЕ ОБЕРЕГАТЬ РЕБЁНКА, ПОКА ОН ОБЩАЕТСЯ С ЧЕМ-ТО ПУГАЮЩИМ. ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ С ЭМОЦИЕЙ СТРАХА – НАЙДИТЕ СОБЕСЕДНИКА, С КОТОРЫМ МОЖЕТЕ ЭТО ОБСУДИТЬ. ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ЭТО БУДЕТ ПРОФЕССИОНАЛ – ПСИХОЛОГ, ГОТОВЫЙ ВАМ В ЭТОМ ПОМОЧЬ. С ЗАЩИТНИКОМ ЭТО СДЕЛАТЬ НАМНОГО ПРОДУКТИВНЕЕ.**

## **3. СТРАХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВООБРАЖЁН – ПРЕДСТАВЛЕН В ОБРАЗЕ.**

**ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ФИГУРКА ИЗ ПЛАСТИЛИНА. ЕЩЕ ЛУЧШЕ – НАРИСОВАТЬ. ЕСЛИ НЕТ ТАКОГО ЖЕЛАНИЯ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ – ОПИСАТЬ СТРАХ. ЦВЕТ, ФОРМА, СТРУКТУРА, ОБРАЗ. ПОПРОСИТЕ РЕБЁНКА ОПИСАТЬ СВОЙ СТРАХ, ЧЕМ БОЛЕЕ ДЕТАЛИЗИРОВАН БУДЕТ ОБРАЗ, ТЕМ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМ И МЕНЕЕ ПУГАЮЩИМ ОН СТАНЕТ. ЕСЛИ ЭТОТ СТРАХ ВАШ – ЗАСТАВЬТЕ СЕБЯ ЕГО ОБРИСОВАТЬ, В ЛЮБОМ ФОРМАТЕ. ОЩУТИТЕ ЕГО ГРАНИЦЫ И ФАКТУРУ.**

## **4. ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОИЗВЕДЕНО ТРАНСФОРМАЦИОННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СТРАХОМ.**

**ЕСЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ — СПРОСИТЕ У РЕБЁНКА, КАК ЛУЧШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ С ТЕМ, ЧТО ОН ВИДИТ. СПРЯТАТЬ, УНИЧТОЖИТЬ, ПОКОРМИТЬ, ПРИЛАСКАТЬ, ЗАКОЛДОВАТЬ? РЕБЁНОК НАЙДЁТ ОТВЕТ. ПОДДЕРЖИТЕ ЕГО В ЕГО СТРЕМЛЕНИИ, КАКИМ БЫ АБСУРДНЫМ ОНО ВАМ НИ КАЗАЛОСЬ. МОЖНО ОФОРМИТЬ ОБЩЕНИЕ СО СТРАХОМ В СКАЗКУ. ЕСЛИ ВЫ ВЗРОСЛЫЙ – НАЙДИТЕ, КУДА «ОФОРМИТЬ» СВОЙ СТРАХ. ПЕРЕЛОЖИТЕ ЕГО ИЗ СВОЕЙ ПОДКОРКИ В КОРОБКУ, В ФОРТОЧКУ, В ШКАФ В ДАЛЬНИЙ УГОЛ, ПОД ПОЛОВИЧОК ЗА ДВЕРЬ. ВСЕ, ЧТО ПОДСКАЖЕТ ВАШЕ ВООБРАЖЕНИЕ. ОТПУСТИТЕ ЕГО – ОБРАЗНО, В МЫСЛЯХ. ПУСТЬ ОН ТЕПЕРЬ ЖИВЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ ВАС. В РИСУНКЕ ПОД ПОЛОВИЧКОМ.**

**ТАКАЯ МЕТОДИКА ПОМОГАЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА – СТРАХ СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ ВАШИХ МЫСЛЕЙ, А НЕ ЭМОЦИЙ – ТЕПЕРЬ ВЫ ЕГО ОСОЗНАЕТЕ, ВЫ С НИМ СТАНОВИТЕСЬ ЗНАКОМЫ. И ОН УХОДИТ. ПОТОМУ ЧТО ОБЕССИЛЕЛ РЯДОМ С ВАМИ.**