**МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОГИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Наверное, нет людей, которые не сталкивались с состоянием тревоги, паники, страха. У многих переживания обострились в связи с событиями на Украине. В федеральных СМИ, в местных публикациях, а также в общественных местах широко обсуждается каждое происшествие. Дистанцироваться от данной ситуации невозможно. Каковы же симптомы тревоги? Симптомы тревоги – эмоциональная неустойчивость, плаксивость, замкнутость, коммуникативные трудности, психосоматические проявления, потребность постоянно быть успокоенными родителями, реже – агрессия, повышенная двигательная активность.

Следует отметить, что тревога имеет размытый характер: я опасаюсь чего-то, но не могу иногда понять, чего тревожусь. У страха есть адрес, он понятен: боюсь темноты, боюсь паука и т.д. Страхи часто возникают в возрасте 5-8 лет, связаны с интенсивным развитием эмоциональной сферы.

Выделяют следующие страхи: темноты, одиночества, публичных выступлений, болезней, смерти, быть неуспешным, не иметь друзей (никто не захочет дружить), ходить в школу, ЕГЭ, ОГЭ, выглядеть глупо, смешно; реже – животных, высоты, замкнутых пространств, открытых пространств. Как правило, для каждого возрастного периода характерны «свои» страхи.

 Виды возрастных страхов:

- в 2-3 года конкретные страхи: страх врача, страх любого чужого человека (около 8 месяцев дети могут реагировать страхом на чужие лица, а девочки на чужих мужчин).

 - в 3-5 лет появляются иррациональные страхи: темноты, одиночества, Бабы Яги, Страшного-Ужасного-Копошащегося в углу (появление иррациональных страхов-показатель развития).

- в 6 -8 лет - страх своей и чужой смерти.

- в 8-10 лет страх сделать что-то не так, не соответствовать чему-то, не отвечать требованиям, быть не таким.

- в подростковом возрасте страхи связаны со взаимоотношениями.

Хочется отметить, что если есть нарушения социального функционирования, если родители неправильно реагируют на проявление тревоги и страхов, то тревога и страхи могут закрепиться и перейти в расстройство. С другой стороны, страхи и тревога быстро проходят при правильной родительской реакции. В критической ситуации взрослому очень важно самому вовремя справится со своими страхами, проговорить себе «Я ВЗРОСЛЫЙ», «Я ответственен за своего ребёнка, за его здоровье, я должен вести себя, как ВЗРОСЛЫЙ». Необходимо сохранять внешнее спокойствие, не начинать в панике всем звонить, а если приходится делать звонки, то важно следить за своими эмоциональными реакциями во время разговора. Дети часто «заражаются» чувствами человека, который находится рядом. Важно контролировать, что и как взрослые говорят детям. Снижение страхов и тревоги у детей невозможно без работы с родителями.

Психопросвещение – одна из форм работы педагога-психолога с родителями. С ними необходимо обсуждать:

- Как реагировать на детские страхи: что можно делать и чего нельзя делать.

 - Как стабилизировать семейную обстановку.

Чего нельзя делать:

 - Смеяться и подшучивать над детскими страхами.

 - Винить и наказывать за поведение, связанное со страхом, игнорировать и отмахиваться.

 - Убеждать, что «так не бывает».

 - Часто говорить о болезнях и смерти.

 - Изолировать ребёнка от окружающего мира и гиперопекать.

- Разрешать детям смотреть всё подряд.

 Что нужно делать:

 - Отнестись с вниманием и подумать о том, что в семейной обстановке, поведении родителей, школьной атмосфере снижает чувство безопасности.

- Создавать благоприятную обстановку, при которой страх будет угасать сам, а не закрепляться и усиливаться.

 - Стараться демонстрировать собственное спокойное и уверенное поведение.

- Можно привести в пример себя и рассказать, как справлялся (справлялась) со своими страхами в детстве.

- Поощрять ребёнка к доверительным рассказам о страхах.

- Исключите просмотр новостей, репортажей с места военных событий, следите, чтобы ребёнок не отслеживал данные события в интернете.

- Увеличить время на позитивные занятия (развлечения, игры, отдых) и разумно распределить время на учёбу и дополнительные занятия (спорт, кружки, репетиторы).

Бывает так, что травматическая ситуация уже произошла, например, укусила собака, и теперь ребёнок боится собак, или сбила машина, и ребёнок боится переходить дорогу и т.д. Общее в таких эпизодах то, что человек реально теряет опыт власти над окружающим физическим миром. Основное переживание – это растерянность и бессилие, беспомощность, дезориентация. Как быть в этой ситуации? (Этот приём эффективен, если травмирующее событие только недавно произошло, не закрепилось). Тактики психолога сосредоточены на том, чтобы восстановить свободу переживания и свободу активности.

Во-первых, родителям важно справиться со своими переживаниями и поддержать ребёнка. Нельзя ребёнка оставлять в одиночку в ситуации стресса.

Во-вторых, важно восстановить эмоциональное состояние ребёнка. Нельзя запрещать ребёнку переживать, пусть рассказывает и переживает, ещё раз рассказывает и переживает. Мы можем повторять, что проговорил ребёнок, спокойно задавать вопросы, не фиксируясь на негативных моментах, т.е. мы увеличиваем самоподдержку ребенку, восстанавливаем активное взаимодействие с окружающей средой.

Например: «Тебе было любопытно, и ты побежал. Ты очень хотел побежать?» Мы не даём оценку действиям ребёнка.

В-третьих, приходим на помощь ребёнку. Наша задача – проиграть с ним травмирующую ситуацию с хорошим концом. Например, при помощи волшебника девочка превращается в фею, мальчик в Бэтмана или супергероя. Возвращаем ребёнку активность и придумываем благоприятное окончание травматичной ситуации: «Ты вернулась», «Полетела и столкновения не произошло», «Аркадий паровозик прилетел и быстро выдернул» и травматичной ситуации не произошло.

Как работает данный приём? В травматичной для ребёнка ситуации теряется вера в то, «что я могу влиять на ситуацию». Рушится и утрачивается фундаментальный принцип «я существую, и я действую в мире по своему усмотрению». Проигрывание с ребёнком ситуацию со счастливым концом даёт возможность контролировать ситуацию, ощущение, что «я могу влиять на мир и находиться с ним в отношениях, в обмене» [4]. Снижают напряжения, помогают совладать с собой упражнения и техники на расслабление.

Например, упражнение «Тряпичная кукла и солдат». Инструкция: пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь – с верхней части ног и ступней...

Упражнения на развитие диафрагмального дыхания:

1. Делаем неглубокий вздох через нос.

2. Во время вдоха, как «воздушный шарик», живот надувается.

3. Плавно, без пауз готовимся к выдоху.

4. Выдох длительный через слегка приоткрытый рот.

5. Выдох длиннее вдоха в 2 раза.

6. Равномерно распределить струю вдоха на всю длину.

7. Живот возвращается в исходное положение – «шарик сдувается».

Использовать медленное дыхание на 12 счетов: 1, 2, 3, 4 – долгий вдох, 5, 6, 7, 8 – задержка дыхания, 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделать так 3- 4 раза [3]. Классическая десенсибилизация (от 8 лет) Данный метод используем, если есть конкретный страх. Учим детей сначала достигать расслабления с помощью дыхательных упражнений (мышечной релаксации – подростковый возраст).

Когда ребёнок спокон, мы просим его представить ситуацию:

1. Полного спокойствия.

2. После этого представляют ситуацию минимальной тревоги.

3. После представления ситуации с минимальной тревогой, если спокойствие сохраняется, представляется ещё более тревожная ситуация, если ребёнок ощущает дискомфорт, делают дыхательные упражнения и возвращаются к представлению спокойной ситуации.

Сессия должна закончиться на состоянии спокойствия. Продолжительность от 15 до 30 мин. В зависимости от возраста.

Правила:

 - ситуация подбирается вместе с клиентом;

 - переходим к следующему этапу, когда у клиента ослабеет тревога. «Насколько вы чувствуете тревогу?», если 20% и меньше, то можно переходить.

Техника «Подумай заранее».

Данную технику рекомендуют выполнять, перед ситуациями, которые вызывают тревогу. Сделайте своей привычкой продумывать сложные ситуации заранее. Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажите и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Обсуждение

- Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение?

- Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Техника «Распределение ответственности».

Данная техника даёт возможность увидеть возможные причины того или иногда исхода в графической форме, помогает работать с иррациональными мыслями. Перед вами круг, разделите его на кусочки, как пирог, - чтобы в нем были отражены все причины, из-за которых вы считаете…

Например, подросток говорит, что он не сдаст экзамен, потому что он не способный. Его просят указать все причины, из-за которых он мог бы не сдать экзамен. Далее вместе с подростком анализируем диаграмму, каждый фактор, и только в последнюю очередь задаём вопрос: «Насколько ты теперь убеждён, что не сдашь экзамен потому, что ты неспособен?».

Работая с данной техникой, мы в первую очередь исследуем влияние альтернативных факторов на ситуацию, оценивание дисфункциональной атрибуции (в данном случае убеждение «Я неспособная») в последнюю очередь, чтобы клиент действительно задумывался над всеми объяснениями [1].



Рис. Диаграмма («пирог») возможных причин

Для нормализации своего психического состояния можно использовать следующие упражнение.

Упражнение «20.22»

Поставьте будильник на 20.22. Ответьте себе на вопрос: «А почему я счастлива сейчас? Что у меня было сегодня хорошего?» Помогает достичь внутренней гармонии следующее упражнение.

Я вас попрошу составить 2 списка:

Список 1. Запишите сюда, что делает Вас счастливыми.

Список 2. Запишите сюда всё, чем Вы занимаетесь ежедневно. Тщательно сравните списки!

Рассмотренные техники расслабления, приемы и упражнения коррекционной работы, направленные на снижение тревоги и страхов у детей и подростков позволяют педагогам-психологам помочь ребенку побороть свой страх, а родителям понимать симптомы тревоги и страха у детей, правильно реагировать на них.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джудит, Б. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям /Бек Джудит. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 416 с.

2. Зиновьева, Н. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 248 с.

3. Кочетова, Ю. А. Психологическая подготовка к экзаменам: как сдать ЕГЭ без стресса? / Ю. А. Кочетова, М. В. Климакова // Психологическая газета. – 2022. – 23 мая. – URL: https://psy.su/feed/10004/ (дата обращения: 30.05.2022).

4. Петрова, Е. Ю. Замороженная жизнь. Заметки гештальт-терапевта о работе с последствиями психологической травмы: методические материалы для семинара по гельштальт-терапии / Е. Ю. Петрова // XX Национальный конкурс «Золотая Психея». – 2018. – С. 212. – URL: https://psy.su/psyche/projects/2228/ (дата обращения: 04.03.2022).

5. Садова, Е. Д. Тревога не то, чем кажется. 8 способов обрести мир с самим собой / Е. Д. Садова. – Москва: Эксмо, 2022. – 256 с.