

**БУРАВЦОВА НАТАЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

*кандидат психологических наук, профессор кафедры практической психологии Новосибирского гуманитарного института, доцент кафедры психологии личности и специальной психологии Новосибирского государственного педагогического университета,  
burawzov@yandex.ru*

**NATALIYA BURAVTSOVA**

*Cand.Sc. (Psychology), Professor at the Department of Practical Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology of Personality and Special Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University*

**ДМИТРИЕВА НАТАЛЬЯ ВИТАЛЬЕВНА**

*доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии девиантного поведения Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,  
dny2@mail.ru*

**NATALYA DMITRIYEVA**

*D.Sc. (Psychology), Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Deviant Behavior, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.923

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

**USING ART THERAPY IN PSYCHOLOGICAL CORRECTION  
OF CHILDREN'S FEARS**

*Аннотация. Проблема детских страхов анализируется в статье с позиции различных психологических школ и направлений. Рассмотрены основные функции страхов (защитная и охранительная), определены врожденные детерминанты страха. Показаны возможности эффективного психокоррекционного воздействия с помощью методик арт-терапии. Особое внимание уделено использованию ассоциативных карт и элементов сказкотерапии в психокоррекции страхов. Описаны алгоритмы работы с детским страхом темноты. Авторская интерпретация техники введения ресурсного персонажа помогает понять значение данного метода работы с детскими страхами.*

*ABSTRACT. The article analyzes the problem of children's fears from the perspective of various psychological schools and directions. Main functions of fears (protection and security) and congenital determinants of fear are considered. Possibilities of art therapy in the effective psychological correction are demonstrated. The particular attention is paid to the usage of associative cards and elements of fairytale therapy in psychological correction of fears. Algorithms of working with children's fear of dark are described. Authors' interpretation of technique of subconscious communication helps to understand the meaning and effectiveness of this method in working with children's fears.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психокоррекция, арт-терапия, проективные методы, ассоциативные карты, сказкотерапия, детские страхи.*

*KEY WORDS: psychological correction, art therapy, projective methods, association cards, fairytale therapy, children's fears.*

По сложившемуся сегодня мнению специалистов, детские страхи являются иерархической структурой, которая определяется возрастными и гендерными закономерностями, индивидуальными особенностями личности ребенка, его специфическим опытом и установками, принятыми в социуме. Страх выполняет защитную функцию, он — прямое следствие инстинкта самосохранения, защищает

человека от излишнего риска. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели [16]. Согласно А. И. Захарову, страх представляет собой определенного рода границу, позволяющая сбросить нашу личность [9].

В отечественной и зарубежной психологических теориях проблема детских страхов исследовалась в разных аспектах, различными школами и направлениями. В бихевиористических теориях отмечается, что страх является результатом травматического опыта взаимодействия человека с пугающим объектом [2]. В рамках психоаналитического направления главной причиной возникновения страхов считается первичная родовая психотравма [15]. С точки зрения А. Адлера, источниками страха являются переживание собственной неполноценности, которое испытывает ребенок в семье первые пять лет жизни, а также ожидание угрозы от окружающего мира [1].

Философия экзистенциализма определяет страх как важнейшую характеристику человеческого бытия, имеющую непосредственное значение для существования человека [10]. Представитель концепции гуманистической психологии А. Маслоу предполагал, что существует связь между причинами возникновения страха и фрустрацией потребности в безопасности, что препятствует самоактуализации личности [12].

Дж. Боулби выделил врожденные детерминанты страха, которые он называет природными стимулами и их производными. Производные стимулы скорее подвержены видоизменениям в опыте, чем природные. Природными стимулами страха являются одиночество, незнакомость, внезапное приближение, внезапное изменение стимула, высота и боль. Стимулы страха включают темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей [3].

Исследования Е. В. Пыкиной и Е. В. Опеваловой показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т. е. зависят от процессов развития и созревания. Однако, кроме возрастных, существуют невротические страхи. Их отличительные черты — большая эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное или постоянное течение, неблагоприятное влияние на формирование характера и личности, болезненное заострение, взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями и т. п. Невротическими страхами становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений и нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов [14].

Одним из наиболее распространенных детских страхов является боязнь темноты, возникающая в 3–6 лет. К этому возрасту ребенок владеет какой-то информацией, знаком со множеством сказок, мультфильмов, фильмов. Он уже сам в состоянии что-то придумать, вообразить. Но вот провести четкую границу между реальностью и вымыслом ребенку проблематично. Именно здесь лежит одна из причин страха темноты. Негативными факторами, влияющими на формирование страха темноты, зачастую являются психологические травмы: тяжелая болезнь кого-то из близких, смерть родных, авария, развод родителей, пережитое насилие. Все это ребенок воспринимает очень эмоционально, на это активно реагирует его подсознание. Возникающие чувства незащищенности и неуверенности детерминируют возникновение боязни темноты.

Наш практический опыт показывает, что при психокоррекции детских страхов эффективно использовать как «сказочные», так и портретные наборы ассоциативных карт [7]. Они позволяют работать в синтезе сказкотерапии, нарративной и рисуночной терапии.

А. В. Запорожец отмечал, что сказка вводит ребенка в воображаемые обстоятельства и заставляет его пережить вместе с героями такие чувства, прийти к таким новым представлениям, которые окажут влияние на его последующую жизнь. С точки зрения автора, если в игре обстоятельства — воображаемые, а действия — реальные, то при восприятии сказки и обстоятельства, и действия ребенка (на этапе интериоризации-содействия) — воображаемые [8]. Это дает ребенку уникальную возможность сосредоточиться при слушании сказки исключительно на внутренней активности, интенсифицировать ее в эмоционально-образном плане, что способствует быстрому формированию новых качеств и умений.

Рассмотрим алгоритмы работы с детским страхом темноты.

Психолог предлагает из портретного набора ассоциативных карт выбрать карту с изображением симпатичного им мальчика или девочки (в зависимости от пола ребенка). Ребенку предлагается рассказать о выбранном им герое — придумать, как его зовут, какой он, чем любит заниматься. Особое внимание следует уделить его позитивным личностным качествам. Затем психолог начинает рассказывать сказку об этом герое и вводит ребенка в ситуацию, приближенную к его страху.

Например, можно взять начало терапевтической сказки, представленной в книге И. В. Маниченко: «За окном темнело, наступал теплый весенний вечер. Солнце осторожно опускалось за город, уютно укутываясь в розовые облака. Скоро на небе появится луна, крохотными капельками заблестят звезды и все заснут. Только Алеша будет крутиться в своей кровати и плакать от страха» [11, с. 5].

Далее психолог описывает, какими позитивными качествами обладает герой, это делается на основании рассказа ребенка о выбранной карте. Отмечается, что, несмотря на все эти позитивные качества, герой сказки боится темноты. Это позволяет снять у ребенка чувства стыда за испытываемый им страх; показать, что страх темноты — явление естественное.

Например: «Алеша — хороший и послушный мальчик, он совсем не трус. Он всегда помогает маленьким, не обижает слабых и заступает за своих друзей. Но по ночам ему иногда бывает страшно...»

Далее психолог предлагает ребенку продолжить сказку и рассказать, чего боялся мальчик (что видел, слышал, о чем думал?). Затем психолог просит из сказочного набора ассоциативных карт выбрать героя или героев, которые «присутствуют» в его страхе, влияют на него или вызывают такие же неприятные чувства, что и ночные страхи.

Психолог продолжает: «Однажды вечером Алеша, как всегда, долго не отпускал маму, плакал и не разрешал выключать свет. Мама погладила его по головке и включила маленький ночничок над Алешиной кроватью. Как только мама вышла

из комнаты, начались обычные превращения». Далее, опираясь на рассказ ребенка, психолог еще раз в подробностях говорит о ночных страхах.

На следующем этапе вводится ресурсный персонаж, который помогает главному герою сказочного сюжета. Психолог говорит, что «вдруг появился кто-то, кто помог нашему герою». Ребенку предлагается выбрать из набора ассоциативных карт сказочного персонажа, который будет помогать главному герою, и подробно описать этого помощника, сильные стороны его характера.

Затем карты с изображениями героя и помощника кладутся рядом, и ребенку предлагается рассказать, что будет происходить дальше, как завершится история. Важно сделать акцент на благополучном ее завершении.

После того как ребенок придумает благополучное окончание истории, психолог интересуется его эмоциональным состоянием и закрепляет полученный результат. Для этого можно попросить ребенка:

- найти как можно больше общих черт между ним и персонажем, который помог справиться с ночным страхом, тем самым подвести его к мысли, что и он сможет побороть страх;
- нарисовать помощника (раскрасить), чтобы у ребенка была возможность взять картинку с собой домой, где он сможет помогать и ему тоже;
- придумать «волшебные» слова, которые произносит помощник героя для того, чтобы справиться со страхами, и которые в будущем сможет использовать сам ребенок.

В своей работе мы прибегали к приемам реконструкции сказочных сюжетов. В процессе воссоздания переживаний персонажей сказки у участников работы эффективно формировалось отношение к приключениям героев как к необходимости через лишения и преодоление страхов обрести новые качества характера и более конструктивное отношение к происходящему [4].

Сказочные наборы ассоциативных карт можно использовать и совместно с рисуночной терапией. Алгоритм работы следующий.

На подготовительном этапе психолог говорит о том, что страх темноты в большинстве случаев представляет собой естественное состояние. Например, рассказывает такую историю: «Страх перед темнотой и ночными шорохами заложен в нас от природы. Ведь наши древние предки жили в лесах, в пещерах, и именно по ночам выходили на охоту волки и гепарды, которые как раз подкрадываются, а потом внезапно набрасываются. А еще были ядовитые змеи, которые шуршали, и пауки, и прочие малоприятные соседи. Надо было все время быть начеку. Прислушиваться

к каждому шороху, замечать каждую тень. Если рядом есть другие и они не спят, то можно расслабиться. А если человек оставался один — засыпать было опасно! И это был очень полезный страх. Если бы не этот страх, то всех наших прапрапрадедушек съели бы саблезубые тигры, нас с тобой и на свете бы не было. А мы есть! Только темноты все еще боимся... Но сегодня хищных зверей бояться нечего. Они сами так людей боятся, что не во всяком лесу их встретишь...» [13, с. 136].

Затем психолог подводит ребенка к мысли, что то, что мы видим, слышим в темноте, это результат нашей фантазии. И фантазия у ребенка настолько сильна, так хорошо развита, что он начинает в нее сам верить. На данном этапе психолог предлагает ребенку показать, как хорошо он умеет фантазировать; предложить проанализировать, как эти фантазии могут перевести пугающие элементы в другие формы (смешные, помогающие, требующие помощи самого ребенка и т. п.).

Далее из сказочного набора ребенку предлагается выбрать карту, ассоциирующуюся с его ночным страхом. Психолог интересуется, какие эмоции испытывает ребенок, когда смотрит на эту карту, затем выдает ему копию карты формата А4 и просит, используя фантазию, изменить (перерисовать) ее так, чтобы она стала смешной или доброй.

Для усиления эффекта можно совместно с ребенком придумать причины, почему этот персонаж приходит к ребенку ночью. Например, он приходит, потому что:

- он очень любит смотреть мультсериалы и не может уснуть, пока не узнает, что будет дальше;
- ему грустно и одиноко и хочется найти друга;
- ему страшно одному, ведь он еще совсем маленький и т. п.

После этого психолог интересуется, как изменилось настроение ребенка, какие эмоции он испытывает, что думает, глядя на нарисованную картинку. Психолог может предложить ребенку забрать этот рисунок с собой, чтобы обращаться к нему ночью.

Наш опыт психокоррекции страхов [5; 6] показывает, что применение методов арт-терапии и, в частности, ассоциативных карт, нарративной психотерапии, сказкотерапии делает работу специалиста более эффективной, способствует формированию новых представлений и ассоциаций по отношению к имеющемуся травмирующему опыту, а также стратегий совладания со страхами.

Мы считаем, что приемы и методы, рассматриваемые в данной статье, помогут практически любому психологу в работе по психокоррекции детских страхов.

1. Адлер Г. Лекции по аналитической психологии. М.: Рефл-бук, 1996. 282 с.

2. Бандура А., Уолтерс Р. Принципы социального научения // Современная зарубежная социальная психология. М., 1984. С. 55–61.

3. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект; Изд-во Московского ун-та, 2004. 232 с.

4. Буравцова Н. В. Формирование у подростков «группы риска» позитивного представления о доме с помощью реконструкции сказочных сюжетов // Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 4. С. 53–55.

5. Буравцова Н. В., Дмитриева Н. В. Метафорические ассоциативные карты в психокоррекции страхов // Материалы международной научно-практической конференции «Инновационные методы диагностики в психологии, педагогике, девиантологии, психиатрии и пенологии». Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. С. 132–139.
6. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические ассоциативные карты в пространстве психокоррекции эмоциональной недостаточности // СМАЛЬТА. 2014. № 4. С. 71–78.
7. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск: НИКП, 2015. 228 с.
8. Запорожец А. В. Проблемы дошкольной игры и руководства ею в воспитательных целях // Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста. М., 1978. С. 3–7.
9. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. СПб: Союз. 2000. 448 с.
10. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Культурная революция, 2010. 488 с.
11. Маниченко И. В. 50 исцеляющих сказок от 33 капризов. М.: Мамины сказки, 2008. 70 с.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
13. Петрановская Л. В. Что делать, если ... М.: АСТ, 2014. 143 с.
14. Пыкина Е. В., Опевалова Е. В. Использование арт-терапии в диагностике и коррекции детских страхов // Актуальные проблемы психологической человека в современном обществе. 2010. № 1. С. 154–162.
15. Салливан Г. С. Интерперсональная теория психиатрии. СПб.: Ювента, 1999. 347 с.
16. Саржанова А. С., Егенисова А. К. Детские страхи и пути их преодоления // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7–2. С. 155–157.

### References

1. Adler G. Studies in analytical psychology. London: Hodder & Stoughton Ltd., 1974. 250 p. (Rus. ed.: Adler G. Lektsii po analiticheskoy psikhologii. Moscow: Refl-buk Publ., 1996. 282 p.).
2. Bandura A., Walters R. H. Social learning and personal development. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1963. 329 p.
3. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1. 2nd ed. New York: Basic Books, 1982. 436 p. (Rus. ed.: Bowlby J. Sozdaniye i razrusheniye emotsionalnykh svyazey. Moscow: Akademicheskii prospekt Publ., 2004. 232 p.).
4. Buravtsova N. V. Formirovaniye u podrostkov «gruppy riska» pozitivnogo predstavleniya o dome s pomoshchyu rekonstruktsii skazochnykh syuzhetov [Formation of positive perception to home in teenagers from «risk group» using method of reconstruction of fantastic plots]. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika — Psychology. Sociology. Pedagogy, 2012, no. 4 (17), pp. 53–55 (in Russian).
5. Buravtsova N. V., Dmitriyeva N. V. Metaforicheskiye assotsiativnye karty v psikhokorreksii strakhov [Metaphorical associative cards in psychological correction of fears]. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Innovatsionnye metody diagnostiki v psikhologii, pedagogike, deviantologii, psikhiiatrii i penologii» [Proc. of the International Scientific and Practical Conference «Innovative Methods of Diagnostic in Psychology, Pedagogy, Deviantology, Psychiatry and Penology»]. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University Publ., 2015, pp. 132–139 (in Russian).
6. Dmitriyeva N. V., Buravtsova N. V. Metaforicheskiye assotsiativnye karty v prostranstve emotsionalnoy nedostatochnosti [Metaphorical associative cards in terms of emotional insufficiency]. Smalta, 2014, no. 4, pp. 71–78 (in Russian).
7. Dmitriyeva N. V., Buravtsova N. V. Metaforicheskiye karty v prostranstve konsultirovaniya i psikhoterapii [Metaphorical cards in terms of counseling and psychotherapy]. Novosibirsk: Novosibirsk Institute of Clinical Psychology Publ., 2015. 228 p. (In Russian).
8. Zaporozhets A. V. Problemy doshkolnoy igry i rukovodstva eyu v vospitatelnykh tselyakh [Issues of pre-school playing and its guidance for educational purposes]. Igra i eye rol v razvitiy rebenka doshkolnogo vozrasta [Playing and its role in the development of a child of pre-school age]. Moscow, 1978, pp. 3–7 (in Russian).
9. Zakharov A. I. Nevrozy u detey i podrostkov [Neurotic events in children and adolescents]. St. Petersburg: Soyuz Publ., 2000. 448 p. (In Russian).
10. Kierkegaard S. Fear and trembling. London: Penguin Classics, 1986. 160 p. (Rus. ed.: Kierkegaard S. Strakh i trepet. Moscow: Kulturnaya revolyutsiya Publ., 2010. 488 p.).
11. Manichenko I. V. 50 istelyayushchikh skazok ot 33 kaprizov [50 healing fairytales for 33 whims]. Moscow: Maminy skazki Publ., 2008. 70 p. (In Russian).
12. Maslow A. H. Motivation and personality. London: Pearson, 1997. 336 p. (Rus. ed.: Maslow A. H. Motivatsiya i lichnost. 3rd ed. St. Petersburg: Piter Publ., 2012. 352 p.).
13. Petranovskaya L. V. Chto delat, yesli... [What to do if...]. Moscow: AST Publ., 2014. 143 p. (In Russian).
14. Pykina Ye. V., Opevalova Ye. V. Ispolzovaniye art-terapii v diagnostike i korrektsii detskikh strakhov [Using art therapy in diagnostic and correction of children's fears]. Aktualnye problemi psikhologicheskoy bezopasnosti cheloveka v sovremennom obshchestve — Current Issues of Psychological Security in Modern Society, 2010, no. 1, pp. 154–162 (in Russian).
15. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 416 p. (Rus. ed.: Sullivan H. S. Interpersonalnaya teoriya psikhiiatrii. St. Petersburg: Yuventa Publ., 1999. 347 p.).
16. Sarzhanova A. S., Yegenisova A. K. Detskiye strakhi i puti ikh preodoleniya [Children's fears and how to overcome them]. Sovremennyye naukoemykiye tekhnologii — Modern High Technologies, 2013, no. 7 (2), pp. 155–157 (in Russian).