

2. Мартыненко А.В. Суицид в молодежной среде // Знание. Поминание. Умение. – 2005. – № 1. – С. 139–141.
3. Вроню Е. Что толкает в петлю // Деловой мир. – 1994. – С. 30.
4. Материалы обсуждения темы на форуме в социальной сети «ВКонтакте» // Красивая смерть – 2011.
5. Матяш А.А. Профилактика суицида // Прогноз суицидальной активности. – 2012. <http://matyash.info/profilaktika-suicida-prognoz-sentyabr-2012.htm>.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Саржанова А.С., Егенисова А.К.¹

*Каспийский государственный университет технологий
и инжиниринга им. Ш. Есенова, Актау,
e-mail: asb_77@mail.ru*

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Подавляющее большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и имеют временной характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины появления, чаще всего исчезают бесследно.

Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, наличие у них самих страхов, конфликтных отношений в семье, чрезмерной опекой.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребёнку справиться с его страхами. Страх является наиболее опасной эмоцией. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона. Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Причины возникновения детских страхов. Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх.

Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: «Не будешь спать – заберет Баба-яга!». Самые распространенные – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые произвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чув-

ствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям. Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями. Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы. Нормы страхов для детей разных возрастов приведены ниже. Что делать родителям, как им помочь ребёнку? Прежде всего, следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать своё поведение.

Очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Когда ребёнка излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым. Мир представляется ему грозным и враждебным. Иначе с чего бы взрослым оберегать каждый его шаг? А поскольку мира ребёнок не знает (ему не дают возможности с ним познакомиться по-настоящему), место знаний занимают фантазии. Неизвестное всегда страшит вдвойне.

Существуют три вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков. Смерть родителей –

¹ Научный руководитель – Егенисова А.К., канд. пед. наук, доцент.

также довольно часто встречающаяся разновидность детских страхов, зачастую порожденная самими же взрослыми. Часто базируются на боязни различных сказочных персонажей и мультипликационных героев.

Абсолютно любая методика диагностики детских страхов ставит перед собой цель выявить не только сами страхи, но и причину их возникновения, для того, чтобы бороться не с последствиями, а с первопричиной страха. Одни специалисты используют для этого рисование, другие – лепку, а третьи предпочитают беседы с малышом. Сложно назвать наилучшую диагностику детских страхов, так как все эти способы дают одинаково эффективные результаты, а при выборе метода необходимо учитывать ряд индивидуальных психологических и возрастных особенностей каждого малыша. Поэтому в данной статье идет речь о том, как избавиться от детских страхов самостоятельно, в домашних условиях. Если же этого не получится сделать, тогда, безусловно, необходимо будет обратиться за помощью к психологу.

Как уже было сказано, для того, чтобы успешно преодолеть страхи, необходимо с помощью психоанализа детских страхов выяснить причины. В домашних условиях вы можете воспользоваться несколькими простыми, доступными для родителей методиками выявления детских страхов, которые дают весьма точное представление о характере проблемы.

Для освобождения от страхов можно использовать различные методы. Это игротерапия, сказкотерапия, арттерапия (рисование различных «страшных» персонажей, лепка отрицательных героев), а также музыкотерапия и танцтерапия.

Преодоление детских страхов можно использовать разнообразных средств и методов психологического воздействия (игротерапия, изотерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, танцтерапия, проективные методы, методы релаксации и саморегуляции). Коррекционная работа ведется в нескольких направлениях: консультирование; лекции-семинары (для родителей, педагогов); стендовый материал для родителей и информационные памятки для педагогов. Работа по коррекции страхов проходит в несколько этапов.

1-й этап – принятие заявок педагогом-психологом от родителей или воспитателей на проведение диагностики страхов у ребенка.

2-й этап – проведение педагогом-психологом работы с детьми и их родителями на основе соответствующих методик.

3-й этап – обсуждение результатов диагностики ребенка с воспитателем и родителями. На этом этапе намечаются пути совместной работы по решению выявленных проблем.

4-й этап – проведение с ребенком коррекционных занятий. Коррекционная группа формируется из детей среднего и старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся в течение трех недель, продолжительность каждого 20–30 мин. Цикл – 15 занятий.

5-й этап – проведение повторной диагностики страхов ребенка, результаты которой также обсуждаются с воспитателем и родителями. Данная коррекционная работа, на наш взгляд, является наиболее эффективной при оказании помощи детям в преодолении страхов.

В рамках программы коррекции детских страхов детские психологи дают несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

Что мы отчетливо наблюдаем в своей работе. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив

малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка. Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитателем своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитателем, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх. Использовать игру или инсценировку. Это лучше делать в группе детей.

Помочь детям справиться с собственными страхами; обучить методам релаксации и саморегуляции; переориентировать ребенка, помочь перевести страшные образы в разряд беззащитных и несчастных, которых стоит пожалеть и защитить; с помощью проективных методов научить детей отслеживать собственные чувства, а также эмоции и переживания других людей; повысить уверенность ребенка в себе и своих силах. Ход занятия: Знакомство. Игра «Ласковое имя» Цель: помочь детям запомнить друг друга и установить контакт. Вспомните, как вас ласково называют дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик надо бросать в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя. (Дети выполняют упражнение.) Упражнение «Иголка и нитка» Цель: активизировать детей, создать у них рабочее настроение. (Дети становятся друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящего. Первый ребенок – «иглочка». Он бежит, меняя направление. Остальные – «нитка» – бегут за ним, стараясь не отставать.) Игра «Чужие рисунки» Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи. (Каждый ребенок рисует свой страх. Педагог-психолог вывешивает рисунки на доске. Дети рассматривают их и по очереди рассказывают, что они нарисовали и чего боятся.) Игра «Боюська» Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. (Дети быстро передают друг другу мяч. Получивший его должен назвать тогили иной страх («боюську») и передать мяч следующему.)

Лучше воздействовать на детскую психику посредством игры. В игровой, неформальной обстановке дошкольники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать своё поведение и преодолевать психологические трудности. Игрой можно достичь гораздо больше, чем нравочениями. Как правило, если взрослые удастся найти их общие

с детьми страхи, преодоление детских страхов становится гораздо быстрее и легче.

Список литературы

1. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. – М., 1990. – 165 с.
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб., 1995. – 31-32 с.
3. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2003. – 230 с.
4. Имедадзе Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. – Тбилиси, 1966. – 78 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИЙ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Сидорова С.Н., Бариева А.Н., Ткачёва Е.Ю.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: Svetlatok@yandex.ru*

В течение своей жизни люди общаются друг с другом. Общение – реальность человеческих отношений, предполагающая как вербальную (речевую), так и невербальную составляющие. В настоящее время в процессе общения психологи советуют обращать внимание на невербальную составляющую. В большей степени потому, что невербальный язык практически не контролируем человеком.

Данная тема достаточно актуальна, так как люди очень часто обращаются к невербальному способу передачи информации, общаясь с друзьями, родственниками, деловыми партнерами, сослуживцами.

К невербальному общению относят рукопожатие, сигналы губ и глаз, а так же жесты человека.

Рассмотрим составляющие невербального процесса общения в отдельности и то, как они отражают эмоциональное состояние человека.

Одним из важных невербальных средств, свидетельствующем о внутреннем состоянии собеседников, является рукопожатие.

К рукопожатиям, показывающим положительные эмоции, можно отнести следующие:

Жест, когда рука подается вперед прямо, а кисть служит продолжением линии руки (при этом руки остаются в одинаковом положении), говорит о том, что встретились равные люди, испытывающие друг к другу чувство уважения и взаимопонимания. Рукопожатие с использованием обеих рук применимо только по отношению к близким друзьям и хорошим знакомым людям. Это проявление радости. Чуть-чуть удлиненное по времени рукопожатие наряду с улыбкой и теплым взглядом демонстрируют дружелюбие.

Если партнер, протягивая вам руку, подается корпусом вперед, это свидетельствует о его заинтересованности в общении с вами, расположенности к вам. Ладони открыты по отношению к партнеру или человек энергично потирает их друг о друга, это также является проявления положительных эмоций по отношению к собеседнику.

При отрицательных эмоциях наблюдаются следующие виды рукопожатий.

Пожатие прямой, несогнутой рукой является признаком неуважения. Его главное назначение в том, чтобы сохранить дистанцию и напомнить о неравенстве. Слишком короткое, вялое рукопожатие очень сухих рук может свидетельствовать о безразличии. Наоборот, длительное рукопожатие и слишком влажные руки свидетельствуют о сильном волнении. Задерживание руки партнера в своей руке вызывает чувство раздражения. Если при поданной руке его корпус остается прямым и даже несколько отклоняется назад, а голова слегка приподнята (подбородок задран вверх), то можно предположить несколько

высокомерное отношение с его стороны. Иногда при отрицательной оценке собеседника, человек производит руками медленные движения наружу-вниз.

Каждому эмоциональному состоянию соответствуют свои уникальные мимические составляющие.

Рассмотрим основные состояния человека и характерные для них сигналы губ и глаз.

При проявлениях отрицательных эмоций, таких как гнев, презрение, страдания, страх рот слегка приоткрыт или плотно закрыт, уголки губ опущены, глаза широко раскрыты или прищурены, брови сдвинуты к переносице, внешние уголки бровей подняты вверх, вертикальные складки на лбу и переносице, рот закрыт, лицо застывшее, глаза тусклые, опущенные ресницы. Взгляд передает самую точную информацию о состоянии человека, поскольку расширение и сужение зрачков не контролируется человеком. Сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сужаться.

При проявлении положительных эмоций в речи слышны доброжелательные интонации; выражение глаз и всего лица спокойно или с легкой улыбкой; открытый, прямой внимательный взгляд устремлен прямо на собеседника; глаза могут кратковременно открываться особенно широко или, наоборот, прикрываться, обычно вместе с кивком головой, тогда у глаз появляются легкие морщины; радостная улыбка, при которой уголки губ приподняты и отведены назад, челюсти расслаблены, рот может быть приоткрыт.

Если человек возбужден или заинтересован чем-то, находится в приподнятом настроении, его зрачки расширяются в четыре раза против нормального состояния.

Когда человек оценивает собеседника или находится в смешанном эмоциональном состоянии в речи появляются усиленные (но не грубые) интонации; глаза широко открыты, брови могут быть приподняты; рот открыт, уголки губ приподняты; брови подняты вверх, внутренние уголки бровей подняты вверх.

Для лучшего понимания окружающих во время беседы, так же необходимо разбираться в значениях жестов человека.

Среди жестов, проявляющих отрицательные эмоции, можно указать следующие:

– пальцы рук сцеплены. Этот жест означает разочарование и желание собеседника скрыть своё отрицательное отношение;

– защита рта рукой (это могут быть только несколько пальцев или кулак). Данный жест означает, что слушающий чувствует, как вы лжете;

– почесывание и потирание шеи. Данный жест говорит о сомнении и неуверенности человека;

– собеседник потирает лоб, виски, подбородок, прикрывает лицо руками – это свидетельствует о том, что он не настроен разговаривать в данный момент с кем-либо;

– человек отводит глаза – это является самым ярким показателем того, что он что-то скрывает;

– ступни повернуты от собеседника или носками друг к другу (легкая «косопалость»); ноги скрещены или положены друг на друга, при этом нога направлена от партнера (позы заторможенного, сдерживаемого бегства);

– покачивание головой сбоку на бок; на лбу появление вертикальных складок (хмурит лоб);

– плечи приподняты, голова втянута в плечи.

Жесты, проявляющие положительные эмоции:

– все тело направлено и как бы приближено к партнеру; возможно легкое раскачивание на стуле;

– пальцы во рту. Этот жест говорит о внутренней потребности в одобрении и поддержке;