

## Применение песочной терапии для работы с тревожными детьми

«Тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента». (А.М. Прихожан).

«Она определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих» (Е.Г. Силаева). Похожее определение трактует А.В. Петровский: «... тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий».

По мнению А.Л. Венгера, тревожность — личностная особенность, состоящая в особо легком возникновении состояния тревоги.

Тревожность обычно повышена при нервнопсихических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы. В целом тревожность — субъективное проявление неблагополучия личности.

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Выделяют два основных вида тревожности.

- *Ситуативная*, т.е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только вполне нормально, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

- *Личностная*. Может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Характеризуется состоянием безот-

четного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

*Страх* — первая производная тревоги. Его преимущество в том, что у него есть граница, а значит, и всегда остается какое-то свободное пространство вне этих границ.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, когда ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью. Так, ребенок может тревожиться: пока он в детском саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

*Застенчивость* — одна из самых распространенных и сложных проблем. В психологии существует несколько подходов к этой проблеме. Исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность. Современный вариант теории врожденной застенчивости принадлежит Р. Кеттелу. Согласно ей застенчивые люди (тип Н-) рождаются с более чувствительной нервной системой, чем носители Н+. Эта повышенная чувствительность приводит к тому, что человек стремится избегать конфликтов и угрожающих ситуаций. Р. Кеттел считает, что поскольку черты Н являются врожденными, никакие события, составляющие опыт человека, не могут их изменить. Он рассматривает застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы, считает, что застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особо уязвима для социального стресса.

Бихевиористы (поведенческие психологи) полагают, что человек представляет собой продукт того, чему он научился. Он усваивает действия, которые вознаграждаются, и воздерживается от тех, кото-

рые влекут негативные последствия. Согласно этой теории застенчивость представляет собой приобретенную реакцию страха на социальные стимулы. Она может возникать в силу следующих причин:

- негативного опыта общения с людьми в определенных ситуациях, основанного либо на собственных прямых контактах, либо на наблюдении за другими;
- отсутствия адекватных навыков общения;
- предчувствия неадекватности собственного поведения и — как следствие — постоянной тревоги по поводу своих действий;
- самоунижения из-за своей неадекватности.

Психоаналитические подходы к застенчивости оперируют сценариями столкновений внутренних сил в терминах механизмов защиты, агрессии, перегруппировки сил. Застенчивость расценивается как некоторый симптом. Она представляет собой реакцию на неудовлетворенные первичные потребности. Д. Каплан рассматривает застенчивость отчасти как результат ориентации Эго на самое себя (так называемый нарциссизм).

Травмирующее влияние некоторых событий на застенчивого человека определяется перемещением «большой опасности» из той сферы жизнедеятельности, где эта опасность реально существует.

Страх, воплотившийся в симптомы застенчивости, а именно в опасении быть отвергнутым, также соотносится с некоторыми событиями, в которых он может воплотиться в более смягченной форме, нежели в связи с реальной угрозой в какой-то сфере жизни человека. Другие авторы акцентируют внимание на процессах психологического обособления ребенка от матери и становления ощущения собственной индивидуальности. Если такое обособление осуществляется преждевременно, в будущем возможно формирование у человека страха перед неопределенностью жизненных ситуаций. Такого рода страх — отличительная черта глубоко застенчивых. Здесь следует отметить, что психоаналитические рассуждения о возникновении застенчивости базируются на примерах патологической застенчивости:

- в желании спрятать лицо, закрыв его руками или опустив его книзу или в сторону;
- в желании спрятаться целиком — «провалиться сквозь землю»;
- глаза у стыдливого человека устремляются в сторону, или подвергаются беспокойному движению, чтобы избежать людского взгляда;
- умолкание, доходящее до невозможности сказать слово, а также невольная сдержанность, движения совершаются тихо, бесшумно, украдкой.

Можно выделить комплекс поведенческих симптомов, характеризующих застенчивых:

- локомоции, в которых отражается борьба двух противоположных тенденций приближения — удаления;
- боязнь любых публичных выступлений;
- эмоциональный дискомфорт, испытываемый при общении с посторонними;
- избирательность в контактах с людьми.

Под воздействием социальных условий, опыта общения, воспитания и самовоспитания может происходить «перестановка» компонентов этого процесса: незастенчивый, приобретая комплексы, становится застенчивым, а застенчивый, неправильно адаптировавшись, переходит в группу беззастенчивых.

Как состояние застенчивость сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых, мыслительных процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервно-психической напряженности.

Как свойство личности она связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженными адаптивностью и самоуважением и повышенной чувствительностью в контактах. Она часто входит в синдром личностных свойств, снижающих контактность (аутистичность, отчужденность, интровертированность, чувство одиночества) и успешность общения (чрезмерная чувствительность, тревожность, рефлексивность).

Застенчивость может быть временным проявлением (возрастная и ситуативная) и постоянной личностной чертой. Возрастная (подростковая и юношеская) застенчивость возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей, формирования половой позиции, повышения субъективной значимости общения с представителями противоположного пола. Значительная внутренняя нестабильность периода полового созревания вместе с необходимостью активного освоения социальных ролей приводит к снижению уверенности в себе, появлению нерешительности, скованности, повышенного самоконтроля.

Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную, так как причинами ее возникновения могут быть разнообразные социальные факторы. Она поддается коррекции вплоть до полного преодоления при благоприятном стечении обстоятельств: удачный брак, профессиональный успех, физическое и нервно-психическое здоровье, личностные потребности. Личностная

застенчивость обычно имеет в генезисе как биологическую предрасположенность, так и неблагоприятные социальные влияния.

Категория застенчивых детей неоднородна. В нее входят особо застенчивые (испытывающие напряжение, неловкость, несвободу в большинстве социальных ситуаций; исключение составляют только ситуации общения с близкими, родными, друзьями или хорошо знакомыми людьми); адаптированные застенчивые (те, кто выработал индивидуальные способы саморегуляции и снятия напряженности и во многих ситуациях, ранее вызывавших напряжение, удовлетворительно справляется с трудностями) и по ряду признаков (замкнутость, низкое самоуважение, аутистичность). Можно еще выделить группу «псевдозастенчивых», которые умеют ловко манипулировать взрослыми, чтобы добиться желаемого, притворяясь слабыми и неуверенными.

От позиции воспитателя, педагогов и родителей во многом зависит восприятие ребенком своих особенностей и личностных качеств. Помочь ему чувствовать себя комфортно в любой ситуации, научить его принимать себя, свои особенности — важная гуманистическая задача современных педагогов.

Как работать с тревожными и застенчивыми детьми?

Для определения тревожных черт характера и особенностей поведения родителям можно предложить вопросы анкеты в приложении 5.

- Прежде всего, как и при работе с обычными детьми, надо «идти за ребенком», гибко подходить к построению и проведению каждого занятия.

- Кроме того, необходимо быть последовательным, действовать поэтапно, не форсируя событий, и помнить: работа с тревожными и застенчивыми детьми — тонкое, даже деликатное дело.

- В общении с такими детьми нужно уменьшить критику, чаще поддерживать и хвалить их даже за незначительные успехи.

- В общении придерживаться «триады» К. Роджерса (клиент-центрированная терапия): безусловное принятие (безоценочное отношение); эмпатия и подлинность (конгруэнтность в проявлении своих чувств).

Предлагаемые ниже психологические приемы и техники помогают педагогам, воспитателям и родителям устанавливать контакт с детьми, налаживать взаимоотношения. Такие упражнения создают доверительную атмосферу, становятся «мостиком» для перехода непосредственно к занятиям песочной терапией. Педагоги и детские психологи знают, что есть контактные, общительные дети-экстраверты, и есть дети-интроверты, для которых новые знакомства, общение в целом — это испытание, стресс. Интроверты очень болезненно переживают критические замечания, любое вторжение в их границы,

тревожно реагируют на любые изменения, проявляют застенчивость в общении со сверстниками и взрослыми. Такие дети избегают шумных компаний и игр, редко бывают инициаторами в детских занятиях. Техники «эмоционального присоединения», основанные на принципах клиент-центрированной терапии К. Роджерса помогают таким детям чувствовать себя комфортно в детском коллективе, во взаимоотношениях со взрослыми.

Важно учитывать, что тревожные и застенчивые дети постоянно нуждаются в дополнительной поддержке и внимании.

### **Техника «Зеркало»**

В течение 1 мин специалист по возможности повторяет движения ребенка, как бы «отзеркаливает» его эмоциональное состояние и поведение.

### **Техника «Ты и я»**

Начните это упражнение со слов: «Ты и я» После этого мы находим что-то (какую-то деталь в общении, восприятии жизни, одежде), что нас может объединять. Например, «Ты и я любим красный цвет. Ты и я умеем играть в прятки. Ты и я любим слушать музыку» и т.д. Здесь важно, чтобы это действительно было так, поскольку дети сразу почувствуют фальшь. Поэтому найдите хоть что-то, что сближает вас с этим ребенком.

### **Техника вербального описания своего эмоционального состояния**

Я радуюсь, когда...

Я скучаю, когда...

Я интересуюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Это упражнение помогает детям формулировать свое состояние. Сначала специалист делится своим эмоциональным состоянием: например, «Я радуюсь, когда вижу тебя, когда мы вместе занимаемся. А когда радуешься ты?»

## **Занятия с применением песочной терапии в сочетании с другими видами арт-терапии**

Арт-терапевтические приемы эффективно применяются для решения следующих проблем:

- повышенный уровень тревожности;
- неуверенность, заниженная самооценка;
- застенчивость, робость;
- агрессивность.