

Изменения в семье:развод

Коррекционная работа с ребенком

Одна из важнейших задач - сформировать у ребенка новый образ семьи, новую систему взаимоотношений с родителями.

Он должен осознать: то, что произошло с ним, случается и с другими детьми, он не одинок в своем несчастье. Ребенка надо научить адаптироваться в стрессовой ситуации, дать возможность выразить свои переживания.

Длительность коррекционной работы, которую в дошкольном учреждении проводит психолог, зависит от конкретных жизненных обстоятельств и индивидуальных особенностей ребенка.

Одним из приемов коррекционной работы являются психотерапевтические сказки.

Цель - помочь ребенку через иносказательный смысл сказки "воспринять" новый стиль взаимоотношений и модель поведения в семье.

Сказка "Расставание" (Анна Смирнова)1.

"В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького Мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал: "Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже". Мишутку эти слова больше огорчили, чем успокоили. Он никак не мог понять, почему он не может, как прежде, играть с папой перед ужином в мячик, купаться в пруду, слышать по утрам привычное: "Вставай, соня, день уже начался".

"Какие странные эти взрослые, - размышлял Мишутка, - вечно им нужно что-то менять. Ведь все было так хорошо".

Услышав ночью, как мама тихо плачет, Мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

Послушай, филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может быть, мы его чем-то обидели или он просто нас разлюбил?

Филин задумался.

Знаешь, Мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

Даже тебе?

Даже мне.

Я слышал сегодня, как мама плачет, и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить, и если я уйду из дома, он вернется к маме. Тогда она больше не будет плакать.

Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее, а папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только никому он этого не показывает.

Но если ему плохо, почему он не вернется?

Потому что в жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять.

Пройдет много лет, прежде чем ты узнаешь о многих таких сложностях.

Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал от зверей, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

Нет, не забудет. Вы же часть его жизни.

Я не хочу быть частью. Пусть все станет как раньше. Понимаешь, Мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долгой. Дети вырастают, и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях мамы с папами расстаются раньше появления внуков. Это как у лисенка? От них ушла мама.

И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что папа обижает маму, а стоит ему заступиться, как ему тоже достается.

Я знаю. Зайчик говорил, что боится папу и что с мамой ему спокойнее.

Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители почувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать друг друга, как это было в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе уживаться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит, и жить вместе становится трудно.

Я понимаю, но от этого не легче.

Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь, всегда тяжело, но такое иногда случается. Главное - суметь это пережить.

Трудно быть ребенком, - вздохнул Мишутка.

Взрослым быть тоже нелегко. Ты поймешь это, когда вырастешь. Так что не обижайся на папу и успокой маму. Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помоги ей".

Сказку можно прочитать не обсуждая, чтобы дать ребенку возможность подумать. Даже если он не проявляет эмоциональной реакции, сказка все равно выполнит свою коррекционную функцию.

В зависимости от состояния детей в конкретной жизненной ситуации можно порекомендовать психологам и родителям самим сочинять сказки, следуя определенному алгоритму, разработанному в сказкотерапии (Т.Д. Зинквич-Евстигнеева).

Подбирать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.

Описывать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.

Помещать героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписывать ему соответствующие переживания.

Герой должен пытаться искать выход из сложившейся ситуации.

Сохранение семейной истории - другая важнейшая задача коррекционной работы с ребенком. Фотографии и видеозаписи, семейные реликвии и рассказы, связанные с "историей любви" родителей, должны быть для ребенка лучшими "страницами" летописи семьи. Это также является важной мерой профилактики нарушений семейно-брачных отношений в будущей взрослой жизни детей.

Для решения поставленной задачи можно рекомендовать технику "Фотоальбом", предложенную Суинни Браун. Эта техника позволяет нетравматичным для ребенка образом "прояснить" его чувства и мысли по поводу определенных событий и значимых для него лиц.

Описание техники.

Для работы необходимо иметь фотоальбом, набор фотографий, ножницы, маркеры, наклейки.

Следует попросить ребенка подобрать фотографии, связанные с разными событиями его детства. На них могут быть изображены дом или квартира, в которой он жил, места его отдыха, животные-любимцы, друзья, путешествия с родителями, выступления на праздниках в детском саду и т.д. Ребенку должна быть предоставлена возможность самому выбрать альбом: он может купить его вместе с кем-то из родителей либо принести из дома.

Когда фотокарточки разложены в хронологическом порядке, ребенок сам вставляет их в альбом. Рядом с каждой фотографией психолог делает наклейку, на которой записывает то, что рассказывает ему ребенок. При распределении фотографий психолог имеет возможность задавать вопросы о родителях, бабушках и дедушках, других родственниках, вместе с ребенком обсуждать не только радостные, но и связанные с переживаниями события его жизни.

Кроме того, можно использовать прием неоконченных предложений. Например, показывая фотографию папы, психолог предлагает ребенку продолжить предложение "Мой папа..." ("В этом доме...", "Тебе не нравится, когда..." и т.д.). Это дает ребенку возможность вербализовать свои чувства и переживания.

Следующая важная задача, которая стоит перед психологом, - научить детей проявлять свои чувства, выражать эмоции, осознавать свои переживания. Приведем несколько конкретных техник.

Техника "Рассерженные шарики" (Тэм-ми Хорн).

Цель - научить ребенка выражать сильное раздражение и гнев безопасным и "дозированным" способом.

Обычно детям трудно понять, что такие чувства в определенных жизненных ситуациях - явление нормальное и вполне допустимое, что раздражение и гнев не обязательно связаны с агрессивными действиями.

Описание техники (для работы требуются надувные шарики).

Попросите каждого ребенка надуть шарик и завязать его (если ребенок затрудняется, взрослый помогает).

Объясните, что шарик символизирует человека, а находящийся в нем воздух - раздражение и гнев.

Спросите: "Может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него? Что чувствует человек, когда гнев и раздражение переполняют его?" (Так у ребенка формируется зрительный образ этих чувств.)

Предложите с такой силой надавить ногой на шарик, чтобы он лопнул (многих детей пугает громкий звук).

Объясните: если шарик - это человек, то лопнувший шарик может означать агрессивный поступок, например нападение на другого человека и т.п.

Спросите: "Можно ли таким способом выражать свой гнев, а если нет, то почему? Можно ли считать такое выражение гнева безопасным?"

Предложите надуть еще один шарик, но не завязывать его, а крепко держать, не давая воздуху выходить наружу. Напомните: шарик символизирует человека, а воздух внутри него - раздражение и гнев.

Предложите выпустить из шарика немного воздуха, а затем снова крепко зажать отверстие. Обратите внимание на то, что шарик уменьшился в размере.

Спросите, лопнул ли шарик, когда вы выпустили из него немного воздуха? Можно ли выражение чувства гнева таким способом считать более безопасным? Следует подчеркнуть: шарик остался целым и невредимым и никого не напугал.

Предложите детям выпускать из шарика воздух мелкими порциями до тех пор, пока в нем совсем не останется воздуха. Вновь объясните: когда раздражение и гнев в нас накапливаются, они могут "вырваться" наружу, как воздух вырывается наружу из слишком сильно раздутого шарика, и напугать или травмировать тех, кто находится рядом. Когда же мы контролируем проявление гнева, он никому не приносит вреда.

Спросите, какие еще способы "безопасного" проявления гнева дети могут предложить.

Техника "Разбей башню" (Шерри Сэйкс).

Цель - осознание ребенком своего гнева.

Автор техники ссылается на известного психотерапевта В. Оклендер, которая считает: "Ребенок должен осознать причину своего гнева. Это является первым шагом по пути обретения им уверенности и психологической целостности; он должен преодолеть в себе привычку подавлять раздражение и гнев, научиться выплескивать их в опосредованном виде, иначе это может травмировать самого ребенка и вести к его эмоциональному отчуждению от окружающих".

Описание техники.

Ребенок строит из пластмассовых цилиндров разного размера башню (можно использовать картонные коробки), кладет сверху маленькую тряпичную куклу, а затем разбивает сооружение мягким тряпичным мячиком. Кукла может символизировать самого ребенка, родителей, какое-либо событие и т.д. Но ребенок должен сказать, что или кого обозначает эта кукла, и, разбивая башню, выразить свои чувства словами, например говорить или выкрикивать: "Я ненавижу своего папу", или "Я ненавижу себя, потому что...", или "Я никогда не стану больше...".

Психолог должен обеспечить обратную связь, как бы подтверждая чувства ребенка, например: "Да, ты и правда очень зол на своего отца!"

Постройка башни - прочной или неустойчивой (как того захочет ребенок) - дает ему ощущение контроля над ситуацией. Расположение на ее вершине куклы усиливает это ощущение.

Интересным моментом техники является завершающий задание сбор цилиндров. Ребенок должен их вставить один в другой, внутрь положить и куклу, и мяч, а затем закрыть крышкой. Такая процедура дает ему возможность ощутить, что он оставляет свои чувства в надежном месте, под присмотром психолога.

Рекомендации.

Застенчивому ребенку, возможно, потребуются заверения в том, что он должен смело разбивать башню и кричать все, что хочет. Психолог даже может продемонстрировать, как это делается.

Напротив, агрессивному ребенку надо объяснить, что основная задача его действий - не "кулачная расправа", а стремление освободиться от чувства гнева, научиться контролировать проявление своих чувств в реальной жизни. Следует порекомендовать детям: если их переполняют обида и раздражение, они могут, чтобы не травмировать других, дома поколотить подушку или ударить мячом по стене.

Техника "Дерево чувств" (Джойс Мигер).

Цель - научить ребенка понимать свои переживания, создать условия для свободного выражения и обсуждения с психологом своих чувств.

Данную технику рекомендуется проводить с детьми начиная с трех с половиной лет, имеющими нарушения в виде повышенной тревожности, депрессии, агрессивности. Однако в каждом случае следует учитывать уровень развития вербального аппарата и представлений ребенка.

Описание техники.

Из глины серого цвета изготавливаются ствол и крона "дерева чувств" на прочном каркасе. На кроне развешиваются плоды из глины разного цвета (не менее четырех). Каждый цвет символизирует эмоциональное состояние ребенка (желтый - радость; синий - печаль; красный - раздражение; зеленый - зависть или ревность). При работе с детьми старшего возраста можно сделать корни, символизирующие "источники чувств", то есть причины их возникновения.

Психолог предлагает ребенку, срывая поочередно плоды, вспоминать, переживал ли он соответствующие этому цвету чувства. Общее время беседы - примерно 10 минут.

В результате таких занятий дети постепенно начинают понимать, что человек имеет право переживать и обсуждать любые чувства.

С целью коррекции позиции ребенка в новых условиях семьи эффективными являются и техники арттерапии.

"Три желания".

Ребенку предлагается нарисовать три желания. При обсуждении рисунка выясняется содержание каждого желания, его значимость и возможность осуществления.

"Волшебный мир".

Ребенку вручается "волшебная палочка" (карандаш или фломастер) и предлагается нарисовать мир таким, каким бы ему хотелось его видеть. Далее проводится обсуждение рисунка (изображенные события, их участники, отношения между ними, связь изображаемого и реального и т.д.).

"Сны и фантазии".

Ребенку предлагается нарисовать свой сон и рассказать о нем (желательно записать его на диктофон). При анализе следует учитывать, что события сна выражают "подавленные" и вытесненные желания ребенка, его модель преодоления проблем.

Специалист по семейному и детскому консультированию Вайлолет Оклендер считает, что проблемные дети неохотно рассказывают о своих снах, поскольку часто те из них, которые запоминаются, - страшные, а некоторые так загадочны и странны, что дети стараются выбросить их из головы. По ее

мнению, именно поэтому сны у детей часто повторяются. Они так стараются их отторгнуть, что сны возвращаются как напоминание. В качестве примера приводим случай, описанный В. Оклендер.

"Шестилетний Тодд часто просыпался по ночам от кошмарных снов. Я попросила рассказать мне о них. Он сказал, что за ним все время гоняется чудовище, а иногда его преследует какая-то машина. Он воспротивился моему предложению нарисовать это чудовище, поэтому мне пришлось рисовать его самой по описанию, данному ребенком. Окончив рисунок, я попросила мальчика сказать чудовищу, что он о нем думает. Ребенок воскликнул: "Хватит за мной гоняться!" Потом я предложила ему представить себе, что он разговаривает с чудовищем так, как будто это его игрушка. Но Тодд стал говорить, обращаясь к самому себе от имени чудовища: "Ты плохой, плохой мальчик! Я должен поймать те'бя!" Я попросила ребенка продолжить этот разговор и рассказать, почему он плохой мальчик. "Ты плохой. Ты стащил деньги у мамы из кошелька, а она даже об этом ничего не знает. Ты писаешь в штаны, и об этом она тоже не знает. Ты плохой, плохой, плохой!" Сон позволил обсуждать с мальчиком его чувство вины по отношению к матери: она недавно вступила в новый брак, и это вызывало у него постоянное негодование и гнев".

Очень часто в ситуации развода родителей у детей появляются страхи. Они боятся оставаться одни дома, просят, чтобы мама не выключала свет в их комнате на ночь, никуда не отпускают ее и т.п.

Для работы со старшими дошкольниками можно порекомендовать технику "Уничтожение страха" (А.Л. Венгер, 2004), которую психолог применяет в присутствии того родителя, который будет при необходимости напоминать ребенку о показанном ему способе преодоления страха.

Техника включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и релаксацию (последний этап повышает действенность техники, но не является обязательным). Проведение каждого этапа варьируется в соответствии с психическим складом ребенка, его состоянием, отношением к заданию и т.п.

Первый этап - беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать. Беседа ведется в спокойном, непринужденном тоне. Если страхи выявляются по данным психологического обследования или по рассказам родных, а сам ребенок не признает у себя их наличия, то можно рассказать ему, что маленькие дети всегда чего-нибудь боятся, и спросить: "А чего боялся ты, когда был маленьким?" Далее работа будет проводиться со страхами, которые теперь

уже якобы отсутствуют, но когда-то имелись. Можно объяснить ребенку, что иногда становится страшно любому человеку, даже взрослому, и поэтому полезно научиться бороться со страхом.

Второй этап - обсуждение того, как можно изобразить (нарисовать) страх, и создание такого рисунка. Для этого нужны бумага и набор цветных карандашей или фломастеров. На этом этапе могут возникнуть следующие трудности.

Ребенок отказывается от деятельности, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае можно объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим. Наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохие и незачем их украшать.

Ребенок не называет конкретных страхов, так что неясен предмет изображения.

В этом случае можно рекомендовать один из приемов:

а) персонификация страха в виде очень неприятного, страшного животного или персонажа по выбору ребенка (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми);

б) абстрактный рисунок, выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми).

Рисунку может предшествовать обсуждение типа "Как ты думаешь, какого цвета страх? Какой цвет ему больше подойдет?" и т. п. Можно дать образец рисунка. "Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так", - с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов или сажает на лист черную кляксу. Дальше ребенок продолжает рисовать сам.

Третий этап - уничтожение рисунка. Прежде всего нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (настоящий или имевшийся раньше, "когда он был маленьким"), и следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. Значит, теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают сделать это.

В то время как ребенок разрывает рисунок, психолог проводит косвенное внушение, эмоционально комментируя его действия: "Вот так, рви на мелкие кусочки, чтобы ничего не осталось! Чтобы страх, совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче, чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Вот так! Чтобы от страха ничего не осталось!" И т.п. Если ребенок скован, заторможен, то психолог может принять участие в уничтожении рисунка ("Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался!").

После того как рисунок разорван, психолог собирает обрывки, подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось. Скомкав их, энергичным жестом выбрасывает ("Вот так, чтобы совсем ничего не осталось!"). Все это проделывается эмоционально и серьезно.

Четвертый этап - рациональное объяснение смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогнать страх. Значит, если ему снова станет страшно, то он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его, как это только что было сделано. Даже не обязательно рисовать и рвать рисунок - достаточно только представить себе, как это делается. Рационалистичным детям полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что эта техника помогает человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

Пятый этап (не обязательный) - релаксация, сопровождаемая внушением в бодрствующем или дремотном состоянии. Внушение включает две основные темы, повторяемые несколько раз с вариациями.

Страх преодолен и больше не вернется. "Теперь ты ничего не будешь бояться, будешь спокойно спать".

Ребенок знает, что делать, если ему снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Не следует смущаться, что эти темы противоречат друг другу. Дети подобных противоречий не замечают, особенно в состоянии релаксации, снижающем уровень контроля. Указать на возможность возникновения страха необходимо, так как иначе первое же проявление этого чувства снимет эффект коррекционной работы.

При грамотно организованной психолого-педагогической коррекционной работе через три-четыре года у ребенка практически не проявляются признаки перенесенной психологической травмы, связанной с разводом родителей.