

Страх. Алгоритм преобразования

(у детей и взрослых)



Введение

- 1. Природа страха**
- 2. Методы преодоления детского страха**
 - 2.1. С помощью рисунка**
 - 2.2. С помощью сказки**
- 3. Метод преодоления страха у взрослых**
- 4. Обо мне**
- 5. Примеры из практики**

Заключение

Введение

В этой книге мы разберем природу страхов детей и взрослых. Рассмотрим, какие есть методики, их плюсы и минусы, что можно сделать самому, а когда обращаться к специалисту.

Страхи очень разнообразны, какие-то из них явны, а какие-то мы не замечаем, но действуем под их влиянием. Самое печальное, то что, чего человек больше всего боится, притягивается в его жизнь.

Мы заиклены на своем страхе, часто о нем думаем, давая ему силу и власть над собой и ограничивая свою жизнь. Страхи, очень мощный тормоз в развитии, как ребенка, так и взрослого.

... страх вас лишает не просто какой-то вещи, он лишает вас части жизни.

Хью Джекман

1. Природа страхов

Страх — очень мощная эмоция. Имеет холодную природу, концентрируется в определенном месте тела, поглощая энергию и нарушая работу органов. Чем больше мы ему поддаемся, тем сильнее он становится, перерастая в фобию.

Если мы сопротивляемся, то страх уменьшается в своей силе, но, судя по практике, без специальной работы, до конца не исчезает. Основную часть своих страхов мы получаем от своих родителей. Если ваш ребенок чего-то сильно боится, вспомните — возможно, вы также в детстве этого боялись.

Тогда, скорее всего, ваш страх остался при вас, только принял немного другую форму. В таком случае начинать работу надо с себя. У ребенка он, после коррекции родителей, в большинстве своем также проходит.

Детские страхи:

- Мама, не уходи
- Боюсь закрывать глазки
- Не выключай свет, там кто-то есть
- В шкафу живет чудовище
- Боюсь остаться один
- Если вас будит среди ночи крик ребенка, которому приснился кошмар
- Страх перед братом и сестрой.

Когда малыш подрос и пошел в школу:

- Боюсь говорить перед классом
- Отстоять свою точку зрения
- Быть не принятым одноклассниками
- Ошибиться
- Быть не как все
- Страх перед учителем или другими детьми.

Если ваш ребенок испытывает страх, не надейтесь что он сам пройдет, он возьмет этот страх во взрослую жизнь, помогите своему ребенку.



Практически все **страхи взрослых** родом из детства, они просто чуть-чуть трансформируются:

- Страх остаться одному становится страхом одиночества, когда человек стремится заполнить тишину – сериалом, тусовками, чем угодно, только не быть одному
- Страх перед мамой или папой, в страх перед женой (женщинами) или мужем (мужчинами)
- Страх неудачи, в страх начать новое дело – открыть свой бизнес, поменять работу
- Страх перед учителем, в страх перед начальниками
- Страх быть не принятым, отличаться от других – страшно поменять что-то в отношениях, остаться одной (-му). Плохо, но надо терпеть, а что люди подумают? Или, я должна (-ен) ради детей, так считает общество
- Страх ошибиться, быть осужденным – в страх публичных выступлений, заявлением своей точки зрения
- Экзамен – не только студенты, а и взрослые часто оказываются в роли экзаменуемых – ноги подкашиваются, в животе сжимается, в голове вакуум
- Страх достижения успеха – наследие наших предков, еще недавно отличаться от других и быть успешным было опасно для жизни.

Страхи способны превратить жизнь человека в сплошное преодоление, когда ты либо прячешься, либо изо всех сил преодолеваешь. И то и другое требует огромного количества сил и энергии.

Я, полжизни пряталась, не живя своей жизнью, не идя своей дорогой, прячась за мужа и пытаюсь убедить себя, что мне и так хорошо.

Существует много методик работы со страхами. Самая распространенная – это **преодоление**. Жесткое или мягкое насилие над собой, очень медленный и тяжелый способ. Страх идет из подсознания, мы забыли, почему боимся!

Когда мы стараемся силой заставить себя – это может привести к обострению психосоматических заболеваний, несчастным случаям, усталости, потере энергии, депрессии – по моему мнению, это противоестественный и опасный способ.

И существует большая вероятность возвращения этого страха, потому что не отработаны его причины.

Мне удалось найти более эффективный и мягкий, не требующий никакого насилия метод. О нем я расскажу чуть позже, когда будем говорить о методах работы со страхами у взрослых.

2. Методы преодоления детского страха

Задача данной книги - дать обзор разных методов, которые вы сможете применять самостоятельно. Они снизят интенсивность страха. Метод рисунка и сказки применяется с детьми до 8-10 лет.

2.1. С помощью рисунка

Ребенку бывает трудно рассказать, что он чувствует, с детьми эффективно работать с помощью рисунка. Необходимо нарисовать страх, ситуацию. Образ, прорисованный на бумаге, уже не кажется таким страшным.

Если страх не явный и ребенок не знает, как его нарисовать, то попробовать нарисовать символ страха – на что он похож? Уже сама прорисовка делает страх слабее, - то, что видишь, не кажется таким страшным.

Теперь необходимо, **смоделировать выход** из сложившейся ситуации. Воспользуйтесь своей интуицией, вариантов работы много, какой именно подходит для конкретного страха, решать ребенку, с вашей помощью. Ребенок выбирает сам, какой вариант ему больше подходит:

- Дорисовка защитного объекта, кто тебя может защитить? Пусть ребенок пофантазирует, какой персонаж может появиться на рисунке и защитить его;
- Закрашивание страшного, уничтожение зла – разорвать, сжечь, скомкать. Ребенок начинает ощущать себя, сильнее страха;
- Украшение мрачного, преобразовать его, в красивое, приручить, накормить. Помните как в кино, про Гарри Поттера, сделать свой страх смешным. А можно приручить, например, дракона или собаку, подкормив их. Фантазируйте;
- Нарисовать ситуацию, следующий рисунок, где уже не

- страшно;
- Дорисовать интересные, интригующие детали к своему рисунку, меняющие ощущения;
 - Развитие ситуации – дорисовать сюжет с возможными последующими решениями.



Рисунок помогает ребёнку отреагировать, выплеснуть часть энергии, и ему становится спокойнее.

2.2. С помощью сказки

Пока малыш маленький, он верит во всё сказочное и стремится подражать, поэтому на него хорошее воздействие окажет сказка. Вы можете найти сборники готовых сказок в Интернете, необходимо, чтобы переживания вашего ребенка были похожи на чувства главного героя.

Также вы можете придумать сказку сами, зная основные этапы её создания, которые мы рассмотрим ниже. Сказка должна быть идентичной проблеме ребенка, но не иметь прямого сходства. Например, такую же проблему может иметь сказочный герой — принц, принцесса, зверек и т. д.

Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются — на языке детской фантазии и воображения. Слушая рассказы и сказки, дети находят в них похожие моменты из своей жизни.

Они стремятся воспользоваться примером героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Рассказы и сказки дают ребенку надежду. Многие дети чувствуют себя виноватыми в беспокоящих их страхах или испытывают смущение в связи с ними. Им трудно говорить о них открыто.

Слушать историю — совсем другое дело. В этом случае детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах — они просто слушают рассказ о девочке, - такой же, как они. Им ничто не мешает слушать, узнавать что-то новое, сопоставлять, сравнивать.

Они могут поразмышлять над услышанным в комфортной обстановке. Вы создаете *зону безопасности*. Рассказы позволяют ребенку почувствовать, что он не одинок в своих страхах и переживаниях, что другие дети испытывают то же самое.

Это оказывает успокаивающее воздействие и показывает ему возможные варианты решения проблемы.

Построение сказочного сюжета имеет свои этапы:

- Жили-были Встреча с героем, знакомство с персонажами. Упомяните о сильных сторонах и положительных чертах, которыми герой рассказа похож на вашего ребенка. Когда мы слишком встревожены какой-то своей проблемой, мы забываем о своих сильных сторонах, хороших качествах и талантах, напомните ему о них;
- И вдруг однажды Здесь надо отразить эмоции и переживания вашего ребенка, описывайте то, что он чувствует. Это позволит вашему ребенку отождествить, идентифицировать себя с героем или героиней и вовлечет в действие, сделав его участником рассказа;
- Путешествие Рассказывайте, как герой идет к решению своей проблемы, по дороге могут встретиться герои-попутчики, мудрые старцы, помощники. Здесь он может услышать от них подсказку или получить помощь;
- Кульминация.... Когда герои справляются с трудностями,

- позитивная развязка. Герой, совершивший плохой поступок, наказан. Герой, который проходит через все испытания, проявляя свои лучшие качества, вознагражден;
- Мораль сей сказки такова.... Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь преобразуется.

Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и зверей. В этом возрасте, дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами и предпочитает волшебные сказки с: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр.

Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки, о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает Мир.

В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

Рассказывая сказку, важно «вжиться» в героев сказки, передать их интонации, вовремя делать паузы и смысловые акценты.

Рассказывать сказку лучше непреднамеренно, будто бы случайно.

Если вы хотите воспользоваться готовыми сказками или посмотреть примеры написания сказок, советую вам прочитать книгу — Р. М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем». Здесь вы найдете много примеров работы со страхами с помощью сказки.

Метод рисунка и сказки эффективно применять в домашних условиях, когда страх не очень сильный. Но, если вы видите, что этого недостаточно, нужно работать по другой методике, которую я опишу ниже.

3. Метод преодоления страха у взрослых

Итак, то, что помогло мне и многим моим пациентам, современное направление психологии – Углубленная кинезиология. Кратко раскрою суть метода.

Основа кинезиологии – это мышечный тест, мы запоминаем информацию всеми клетками тела и через мышцы можно узнать всё, что хранит человек в подсознании. Для чего это нужно?

Помните, мы говорили, что неэффективно бороться со страхом вслепую, не зная, как он возник? Мышечный тест даёт нам такую возможность. Мы со 100% точностью, используя обратную биологическую связь с организмом, тестируем эмоциональную проблему, послужившую толчком к развитию страха, и возраст, в котором было это событие.

Используя разработанную в данной концепции методику работы, мы устраняем страх навсегда. Легко и без насилия, за 30-90 минут. Если эмоция очень сильная, то в исключительных случаях нужно несколько коррекций.

Рассмотрим упрощённый вариант коррекции, который вы можете применить сразу, он снизит интенсивность.

Бывает, что страх имеет над человеком огромную силу, тогда нужна глубинная коррекция у специалиста.

Коррекция:

Найдите спокойное место, чтобы в ближайшие 30-60 минут вам никто не мешал. Сядьте или лягте удобно, **закройте глаза, положите одну руку ладонью на лоб, вторую на затылок.** Теперь вспомните ситуацию, где вы боялись, окунитесь в нее, вспомните свои чувства и переживания. Запомните, **в каком месте тела,** вы ощущаете максимальный дискомфорт.

Сначала эмоции усиливаются, потом постепенно начинают успокаиваться. Вспомните другие похожие ситуации, из вашего прошлого опыта. Теперь, в самой ранней ситуации, попробуйте посмотреть на себя со стороны, возможно, все было не настолько плохо, как казалось тогда, постарайтесь найти несколько вариантов выхода из ситуации.

Посмотрите, как будут развиваться события в каждом варианте. Если вы успокоились, значит все идет успешно, возвращайтесь по возрасту в настоящее, в другие ситуации, также их преобразуя.

Представьте себя в настоящем и в будущем, без этого страха, ощутите свою победу и радость. Когда дойдете до настоящего времени — положите одну руку на лоб, другую на то место, где вы ощущали присутствие страха (дискомфорт в теле).

Представьте, как под вашей ладонью (в месте концентрации страха) образовалась сфера, в которую начинает собираться страх, многие способны ощущать его цвет — серый, холодный, мутный. Когда вы вберете весь страх в сферу, представьте, как из вашей ладони выходит фиолетовый цвет и

начинает заполнять сферу. Сначала она будет заполняться этим цветом, а потом цвет начнет преобразовываться в другой. Преобразование цвета покажет окончание работы.

Возможно, вы не будете ощущать цвета, ориентируйтесь на чувства, эмоции, доверяйте своей интуиции. Когда коррекция идет успешно, вы пребываете в умиротворенном, радостном состоянии. Если вы в процессе работы захотите еще что-нибудь сделать со своим страхом (растопить, рассеять, взорвать и т. д.) - сделайте.

Для детей:

При работе с ребенком положите ему свои руки на лоб и затылок и ведите его, т. е. говорите, что необходимо делать, помогайте ему преобразовывать страх. Шаги те же самые. Если ребенок маленький, то не обязательно идти дальше в прошлое, можно работать со страхом сразу в настоящем.

Второй вариант, для взрослых:

Когда начнете ощущать страх, сконцентрируйте своё внимание на внутренних ощущениях, в каком месте тела он рождается. Представьте по центру тела, внутри от макушки вниз — вращающуюся спираль (по виду как ДНК), из двух взаимонаправленных нитей.

Представьте, что энергия страха втягивается в спираль, вращается, сначала цвет будет серый и грязный, постепенно он начинает светлеть, гармонизироваться.

Вспомните ту ситуацию в вашей жизни, где вы ощущали себя сильным и защищенным, ощутите это спокойствие, пропитайтесь им.

Когда преобразование закончено, вы почувствуете изменение настроения, сверните спираль в шар, за пупком.

Положите одну руку на лоб, вторую на пупок и представьте, как вокруг вас разливается свет, окутывая полностью, он плотный, яркий — ваш защитный фон, непроницаемый для посторонних воздействий, под его лучами все серое снаружи тает.

Можете открыть глаза.



Для детей:

Если ребенок маленький, то можете положить ему на макушку свою руку и представить спираль внутри его тела.

Представьте за него все вышеописанное, объясняя ему, что вы делаете, простыми словами, понятными для малыша. Если ребенок постарше, объясните ему, как он может помогать себе сам, когда боится.

Вы можете сделать первый вариант один раз, а в дальнейшем, если будут еще какие-то рецидивы страха, сразу делать второй вариант.

Таким образом, вы не дадите страху расти, а будете преобразовывать его энергию в полезную для себя.



6. Обо мне

Давайте познакомимся. Меня зовут Глушко Светлана, я расстановщик, кинезиолог, перинатальный психолог, аромапсихолог. Практикую кинезиологию с 2008 года.

Автор множества статей на тему психологии, питания, здоровья, ароматерапии. Создатель авторского направления – **Углубленная кинезиология**, методики подбора эфирных масел при работе с хроническими нарушениями здоровья.

7. Примеры из практики

Кинезиология дает возможность протестировать, какой именно страх испытывает человек и узнать точный возраст его возникновения, что делает коррекцию по устранению страха очень результативной и быстрой.

Привожу здесь примеры из практики, чтобы у вас было более точное представление о природе возникновения страхов.

Настя, 8 лет

Проблема: ночные кошмары.

Коррекция: мы протестировали, что спать по ночам ей не дает страх перед жизнью в этом мире. Возраст причины этого страха – *момент рождения*. Вспоминая свои роды, Настя рассказала, что во время родов мама сильно боялась.

Ребенок почувствовал этот страх и решил, что жизнь в этом мире опасная и страшная, раз мама так боится. В животике хорошо, тепло и спокойно, а там неизвестно что будет, ведь мама боится.

Неправильное поведение мамы лежит в основе многих страхов будущего человека, в период зачатия и родов человек теряет уверенность в себе, в своих силах.

Лиза, 12 лет

Проблема: ночные страхи, нарушения работы почек.

Коррекция: тест показал возраст проблемы – *7 месяцев* пренатального периода. Лиза рассказала, что очень испугалась за маму. Мама полезла по лестнице, чтобы разложить сушиться траву на чердаке дома, но внезапно у нее под ногами обломилась перекладина.

Женщина чуть не упала и сильно поцарапала живот. Для ребенка это было сильнейшим стрессом, который привел к нарушению работы почек.

Елена, 28 лет

Проблема: дочь Лиза, 4 года, невозможно уложить спать, под разными предлогами сон откладывался, каждый вечер мучение. Елена раздражается, злится, потом винит себя за это и каждый вечер все повторяется снова.

Коррекция: с помощью теста мы выяснили, что работать надо не с дочкой, а с мамой. Тест показал необходимость работать в возрасте 8 лет и рождения. Лена вспомнила, что в детстве очень боялась остаться одна, накатывал такой страх одиночества, как будто ты никому не нужен.

В настоящее время он тоже был, но не такой сильный. Причина этого страха лежала в опыте рождения. Вспоминая свое рождение Лена рассказывала, что не чувствовала себя любимой и нужной, когда родилась.

Не только эмоциональный, но и физический контакт с

мамой после рождения был потерян, после родов унесли от мамы, и наступило одиночество. Когда Лена подросла и оставалась одна, сразу включалось это ощущение ненужности. Дочь научилась у мамы этому опыту и боялась засыпать.

Когда нужно было ложиться в постель, у Лизы сразу возникал страх одиночества, и она всеми силами сопротивлялась ложиться. После работы с Еленой по восстановлению ее связи со своей мамой и своим ребенком ситуация изменилась.

Лиза стала засыпать легко, Лена приобрела спокойствие и уравновешенность.

Егор, 14 лет

Проблема: терялся, не знал как себя вести в присутствии девушек, с мамой.

Коррекция: тест показал, что он научился этому у своего папы, дедушки — это была проблема, которая переходила по роду среди мужчин. Страх перед женщиной, который выливался в стеснительность, неуверенность, неспособность договариваться с женщинами, неумение отстаивать свою точку зрения.

Место концентрации страха — голова. То есть, когда Егор разговаривал с мамой, другими женщинами, у него полностью отключалось мышление, он не мог думать, состояние полной растерянности.

Пошло это от полного непонимания женщин, невозможности осознать, как себя вести. Во время коррекции Егор понял свою ошибку и преобразовал страх.

Татьяна, 41 год

Проблема: когда в течение дня не успевала поесть в течение 6-8 часов, становилось плохо, начиналась паника и страх.

Коррекция: тест показал возраст причины — предки. У предков Татьяны был опыт голода, после революции, во время войны, который они передали своим потомкам.

Как только у Тани не получалось вовремя поесть, генетическая память включалась в ней. После устранения этого страха небольшое голодание стало восприниматься спокойно.

Альбина, 30 лет

Проблема: обратилась из-за бесплодия. Много лет ходила к народным целителям, экстрасенсам и врачам, выпила за свою жизнь множество разных трав, но ребенка так и не было. Несколько раз делала искусственное оплодотворение (вживляли в матку оплодотворенную яйцеклетку).

Когда Альбина приходила в больницу через 2 недели за результатом, ей говорили, что плод начал развиваться, однако через некоторое время оказывалось, что организм Альбины рассасывал эмбрион. Отчаявшись что-либо изменить, она обратилась к кинезиологу.

Коррекция: с помощью теста мы выяснили, что это происходило из-за сильнейшего страха. Альбина вернулась в *перинатальный возраст*, в 8 месяцев беременности. Она рассказала, что когда мама была беременна, от нее ушел муж, а через месяц умер и отец.

Сознание маленькой Альбины связало эти события с беременностью, и теперь для нее беременность стала ассоциироваться с опасностью остаться одной. Из-за этого страха, организм рассасывал эмбрион. Поняв суть проблемы, она разорвала эту связку, и страх прошел.

Анна, 25 лет

Проблема: неделю назад умер родственник, после его смерти не может спать, сильный страх, постоянные слезы, нарушение работы сердца.

Коррекция: мы протестировали, что такое состояние вызывает страх одиночества, который на физическом уровне концентрировался в сердце. Мозг не совсем обычно, на первый взгляд, выстраивает взаимосвязи.

Смерть близкого усилила в Анне страх одиночества, который возник еще в момент рождения. Мы вернулись в период родов: мама не хотела ребенка - у Анны возникло состояние одиночества, неприязности, отчужденности, страх родиться.

Потому что здесь (в животике) хотя бы есть физический контакт с мамой, а в том мире неизвестно что будет. Сильный мамин страх перед родами отталкивал от мира. Было страшно идти в новый мир, он представлялся мрачным.

Смерть для нас - это точно такой же по смыслу переход как рождение, впереди - неизвестность, и у многих возникает страх

одиночества. После устранения страха работа сердца нормализовалась.

Софья, 32 года

Проблема: Софья любит детей, и хотела бы иметь ребенка, но постоянно откладывала, находя причины, чтобы еще немного отложить рождение ребенка. Она захотела разобраться в этом.

Коррекция: тест отправил нас в возраст 17 лет. После школы Софья работала в роддоме санитаркой и наслушалась там всего... Женщины поймут, о чем мы говорим.

Все эти рассказы, легли на подсознательные воспоминания маминых стрессов о родах, что привело к страху, перед рождением ребенка. Во время коррекции Софья вернулась в момент ее рождения и устранила этот страх. Больше она не испытывала страха перед рождением ребенка.

Заключение

В этой небольшой книге мы рассмотрели основные методы, применяемые в работе со страхами: преодоление, рисунок, сказка, кинезиология, расстановки – когда страхи передаются по поколениям.

Метод преодоления работает с сознанием в настоящем, что не дает глубоких результатов, - очень тяжело и может привести к сильному сопротивлению и ухудшению состояния.

Методы сказки и рисунка также работают с сознанием в настоящем, они способны снизить напряжение. Эти методы подходят для самостоятельной работы с ребенком без дополнительного обучения. Однако, могут не убрать страх до конца.

Метод работы со страхом в кинезиологии и расстановках дает быстрые и глубокие преобразования. Мы работаем с причиной возникновения страха на двух уровнях: сознания, подсознания и родовых повторений, поэтому рецидивы исключены, - часто бывает достаточно одной коррекции или расстановки, и страх проходит навсегда.

Работать в этих методиках можно с любого возраста ребенка. На тренинге для мам мы изучаем простой вариант коррекции и мама может делать ребенку сама.

Вы можете работать со страхами по предложенным здесь методам. Также у вас есть возможность обратиться за помощью

ко мне для проведения коррекции или расстановки или научиться делать коррекции самим, обучение онлайн.

Посты, новости и общение — присоединяйтесь

- Группа Вконтакте «[Здоровье с эфирными маслами](#)»
- Группа Вконтакте «[Расстановки. Кинезиология](#)»

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

[КОНСУЛЬТАЦИИ](#) Работаю с бесплодием, сопровождаю беременность, готовлю к родам. Помогаю при потере ребенка, послеродовой депрессии. Работаю с психосоматикой заболеваний детей.

[ОБУЧЕНИЕ](#) Подготовка к беременности и родам. Воспитание и отношения с ребенком. Повышение квалификации по Перинатальной психологии.

- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

АРОМАТЕРАПИЯ

- [Консультация](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

РАССТАНОВКИ

- [Расстановка в группе](#)
- [Статьи](#)

УГЛУБЛЕННАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

- [Консультации](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)