В тёмной-тёмной комнате… или КАК победить страх

Страх - это **«продуктивная эмоция»**, ребенок-дошкольник, который нормально развивается, должен «уметь бояться». Но существует тонкая грань, за которой обычный «нормальный» страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Часто это происходит потому, что мы, взрослые, ошибочно полагаем: если не обращать внимание на страхи наших детей или журить их за то, что они чего-то боятся, то все пройдет само собой. Это не так.

Ребенку, который боится, необходимо помочь, и если сделать это правильно и вовремя, страх не возьмет верх над малышом, разрастаясь в ужас, а, наоборот, будет становиться все меньше и меньше, обесценится и, в конце концов, исчезнет без следа.

Сегодня мы хотим предложить вам игры, в которых преодолеваются конкретные детские страхи. Они разработаны известными практическими психологами-корректорами И.Я. Медведевой, М.И. Чистяковой, Т.Л. Шишовой, А.И. Захаровым и другими.

Игры успешно применяются на практике не только специалистами, но и родителями.

СТРАХ ТЕМНОТЫ

Малыша, который боится засыпать в комнате без света и находиться в темных помещениях, ни в коем случае нельзя заставлять это делать! Надо понимать, что чадо боится вовсе не потому, что растет трусишкой: все дело в его богатом воображении, которое свойственно дошкольникам и младшим школьникам. Поэтому вместе с ребенком приобретите веселенький ночничок в виде, например, волшебного гномика, который, конечно, не подпустит и близко всяких монстров! Потом, когда малыш перестанет прибегать к вам в слезах, «давайте гномику немножко отдохнуть» - отключайте ночник сначала на несколько минут, потом постепенно увеличивайте время, пока надобность в нем совсем не пропадет. Вместе с ночником можно купить красочное постельное белье с различными сказочными персонажами, которые со всех сторон обнимут малыша, и никто его не обидит. И, наверное, даже не стоит об этом говорить, но все-таки не позволяйте ребенку смотреть ужасные мультфильмы, фильмы, которые не соответствуют его возрасту, тем более не надо делать это на ночь. Не провоцируйте его воображение и формирующуюся нервную систему.

«Зверушки в норке» - игра для детей 3-4 лет

Придумайте, как можно сделать детской кроватке полог. Лягте вечером с малышом в его постель. Включите ночник. Накройтесь одеялом и разыграйте с ним такой нехитрый сюжет. Как будто вы маленькие мышата (зайчата, лисята...), лежите в своей уютной, любимой норке. Там, на улице, сверху, холодно, гроза, воет ветер. А ваша норка совершенно безопасная, теплая и уютная. Никто не знает, где она спрятана и не сможет к вам прийти. И вы никого-никого не пустите и никому-никому не расскажете, где ваша норка, ну, разве что папе, по большому-большому секрету.

От вашего голоса тоже очень много зависит. Чем нежнее и спокойнее он будет, тем комфортнее будет чувствовать себя малыш. В первые несколько дней лучше всего дождаться, пока ребенок уснет. А потом предложите ему вместо себя его любимую игрушку, которой по секрету можно показать, где находится чудо-норка. Не приучайте ребенка накрываться с головой - это не безопасно!

Наутро (ни в коем случае не перед сном) можно разыграть, как норку попытался обнаружить какой-нибудь злой волк, роль волка исполнить может сам ребенок. Конечно же, у волка ничего не получится, ведь норка очень надежная.

«В темной норе» для детей 4-5 лет

Разыграйте с ребенком такую историю. Лиса (это вы) пригласила Зайку (ваш малыш) и Утенка (его изображает игрушка, а озвучивает ваш ребенок - у него сразу две роли) в гости, заманила их в нору, пообещав угощение. Но как только зверята зашли в нору, лиса захлопнула дверь и закрыла на замок. Засмеялась и пошла разводить огонь, чтобы сварить малышей себе на обед. Они оказались запертыми в полной темноте. Утенок сразу стал плакать и громко звать свою маму. А вот Зайчонок не растерялся и стал думать, как выйти из положения. И предложил утенку вырыть подземный ход. Они стали рыть, и вскоре в небольшую щелку проник свет. Через несколько минут друзья оказались на воле и радостные побежали домой. Лиса вернулась и чуть с ума не сошла от досады!

Норой должно служить помещение, в котором нет окон, например кладовка или ванная комната. Малыш заходит туда сам, вы тихонько прикрываете дверь и голосом имитируете, как закрывается замок (не закрывайте ребенка по-настоящему!) Малыш «роет подземный ход», скребя пальцами по двери. Вы через некоторое время начинаете потихоньку приоткрывать дверь, чтобы в щелку проникало все больше и больше света, пока дверь не приоткроется достаточно, чтобы ребенок мог выйти. Обязательно как можно эмоциональней изобразите досаду лисы, чтобы ребенок хохотал, - он должен быть вознагражден за то, что сидел в полной темноте.

Как и в предыдущих играх, время пребывания в темном помещении от игры к игре увеличивается.

«Смелый разведчик» для детей 5-8 лет

Лучше, если эта игра станет эпизодом развернутой игры в войну, которую придумает папа (командир) с ребенком (разведчик или разведчица), а участвовать в ней будет вся семья, и у каждого будет свое боевое задание. Вашему чаду достанется такое. Нужно ночью, незаметно для врага, сходить на разведку. В темном помещении в разных местах раскладывается оружие. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру о состоянии вражеского арсенала. Командир награждает разведчика медалью за отвагу.

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

Страшные сны снятся и нам, взрослым, тоже. И мы знаем, как это неприятно. Хорошо еще, что за несколько минут до пробуждения, в последней фазе сна, подсознание дает нам возможность понять, что это только сон, а не реальность, и мы, утерев холодный пот, можем спокойно поспать еще часок-другой. У детей регуляция нервной системы не настолько совершенна, она только формируется. Поэтому основная проблема детских кошмаров в том, что малыши не могут проснуться усилием воли, как мы, и отличить сон от реальности. Они воспринимают страшные образы сновидений как нечто живущее само по себе.

Лучшее, что тут можно сделать, - это «вытащить» ночной кошмар наружу и научиться им управлять. Для начала, конечно, нужно проанализировать, не спровоцированы ли эти сны извне, страшными фильмами, чтением, чьими-то рассказами.

Например, один мальчик 7-и лет очень боялся вампиров, после того как посмотрел про них фильм. Ему снилось, что они залезают в его окно. Достаточно было ему объяснить, что да, вампиры, то есть существа, пьющие кровь, действительно существуют - это комары и летучие мыши. А фильм - это сказка для взрослых. Взрослые не боятся именно потому, что знают, как обстоят дела на самом деле. А тот, кто еще мал, тот верит этим сказкам, поэтому ему и не стоит смотреть такие фильмы. Желание быть взрослым победило, и вампиры «обесценились» в сознании мальчика до комаров, сновидения через некоторое время исчезли. А о просмотрах «ужастиков» родителям, конечно, пришлось забыть. По крайней мере, в присутствии сына. Но это то, что касается «навязанных» кошмаров. А вот те, которые рождает детское воображение, к сожалению, так просто не одолеть.

«Бестолковый кошмар» 4-6 лет

Сделайте с ребенком кукольный театр: пластилиновый, бумажный, проволочный, тканевый - насколько хватит фантазии и мастерства. Начните издалека: сначала изобразите не связанных с ночным кошмаром персонажей. Когда куклы будут готовы, предложите ребенку сделать то, что его пугает. Пусть он вам рассказывает, а вы будете рисовать или мастерить это чудовище. Затем предложите малышу разыграть в сценке его страшный сон. А сами подмечайте смешные детали в его кошмаре, наделяйте нелепостями то, что пугает ребенка особенно. Например, когда чудище за ним гналось и уже почти настигло (вы разыгрывайте это в куклах), оно вдруг споткнулось, шлепнулось в лужу, долго не могло встать, поскальзывалось и шлепалось обратно. Ваша эмоциональность должна заставить ребенка смеяться над собственным страхом. Каждый раз, играя в эту игру, придумывайте разные счастливые концовки страшного сна, и однажды пусть малыш нечаянно наступит на свой страх и раздавит его, а вы воскликнете: «Боже, что же ты наделал? Он же больше никогда не сможет тебе присниться!» Так ребенок научится чувствовать себя хозяином своего сна и, пусть не сразу, но избавится от ужаса перед властью ночного кошмара. С детьми постарше по этому же принципу можно завести «Дневник сновидений», где те же задачи будут решаться через рисунок.

СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА

Обычно лет в 6-7 дети спокойно остаются дома одни, но есть и такие, которые этого панически боятся. Они не гуляют во дворе, не ходят в магазин и вообще боятся остаться без взрослого. Этот страх испытывают хрупкие, застенчивые, нерешительные дети. Как правило, они умненькие, с хорошо развитым воображением, но при этом не умеют играть самостоятельно, часто томятся от безделья, не зная, чем себя занять. Поэтому их ничем не занятое воображение порождает всякие «страсти».

Самый лучший способ в данном случае - это помочь ребенку научиться чем-то себя занимать, познакомить его с разными играми. Если он будет творчески самовыражаться, тогда ему некогда будет придумывать всякие ужасы.

«Потеряшка» 4-8 лет

Предложите ребенку превратиться в маленького щенка, который потерялся. Обязательно обсудите, в какой семье щенок жил, какими были его хозяева, нравилось ли ему у них. Также пусть малыш придумает причину, по которой потерялся щенок. Итак, он остался на улице один. Что он чувствует? Очень важно, чтобы чадо как можно конкретнее описало чувства собачки, ведь это его собственные чувства, и нужно, чтобы он осознал их. Если игра не травмирует ребенка, он охотно в ней участвует, то придумайте вместе с ним, какие приключения ждали щенка. Старайтесь, чтобы это были хорошие события, хотя ваш малыш, скорее всего, будет придумывать, что пес попал под машину или его украли. Хорошо, он чуть не попал под машину, но водитель оказался внимательным (да и щенку стоило быть осторожнее), зато потом... и придумайте что-нибудь увлекательное. Пусть на пути щенку встречаются добрые люди, и, в конце концов, они помогут ему найти хозяина. Нужно подчеркнуть, что четвероногий путешественник был очень рад встрече с хозяином, но и свои приключения, ПОКА ОН БЫЛ ОДИН, он тоже вспоминал с удовольствием.

«Как важно знать свой адрес» 4-5 лет

Мальчик потерялся. Пусть ребенок сам придумает имя этому мальчику и почему он потерялся. Когда чадо будет рассказывать о причинах, обратите внимание на то, не родители ли были в этом виноваты? В этом случае вам стоит присмотреться к себе.

Мальчик потерялся, но не растерялся, а подошел к милиционеру и бойко, правильно назвал свой домашний адрес. Милиционер, конечно, малыша похвалил и доставил домой. А вот дальше поменяйтесь ролями. Вы - найденный ребенок, а ваше чадо - родитель. Посмотрите, как родители встретили своего мальчика. С радостью или с упреками. Это тоже может стать информацией к размышлению.

Существуют и другие страхи, которые одолевают маленьких детей: страх сказочных персонажей, боязнь войны и катастроф, уколов, врачей, боли, наказания. Родителям маленьких трусишек мы порекомендовали бы книгу Т.Л.

Шишовой «Страхи - это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов». В ней вы встретите много игр и сказочных приемов, которые обязательно помогут вашей крохе победить свой страх.

ЗАИКАТЬСЯ ОТ ИСПУГА

Существуют дети с проблемами речи. Речь - сложный механизм, отражающий все нюансы нашего психического состояния. Тревога, волнение, испуг могут сказаться на внятности речи, ее плавности и темпе. «Заикаться от испуга» - это выражение слышал каждый, а некоторые даже пережили такое состояние. Специалисты в области речи считают, что обычные детские страхи создают для заикающихся детей дополнительные проблемы, выражающиеся в еще большем нервно-психическом напряжении, и повышают их чувствительность к стрессам. Страхи, возникающие в раннем детстве, постепенно теряют интенсивность, уступая место у таких детей специфическому «страху речи».

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Страхи различны у девочек и мальчиков, у детей с полными и неполными семьями, у детей, часто болеющих и ослабленных, у физически развитых и у тех, чьи семьи находятся в состоянии конфликта. Исследования психологов и педагогов последних лет выявили очень интересные сведения о том, чего именно боятся наши сыновья и дочери. В списке оказалось 29 различных страхов. В их числе: страх одиночества, нападения, заболевания, своей смерти и смерти родителей, страх незнакомых людей, страх перед наказанием со стороны родителей, боязнь сказочных персонажей. Вы удивитесь, но даже в наше время гоблинов - гремлинов дети по-прежнему боятся Бабы Яги, Кощея, Бармалея и Змея Горыныча. Дети страшатся опоздать в детский сад и школу, ночных кошмаров, темноты, животных и насекомых (медведя, волка, собак, змей и пауков). У детей наблюдается страх высоты, глубины, замкнутого пространства (тесноты), страх транспорта, стихии (наводнения, землетрясения, пожара, воды, огня), войны, открытых пространств, врачей, крови, уколов, боли, внезапных (неожиданных) звуков. Широкий спектр, правда? Читая этот список, невольно забываешь о том, что речь идет о детских страхах, потому что некоторые из них плотно вошли и во взрослую жизнь.

Страхи современных детей в значительной мере сформированы потоком информации, неконтролируемо поступающим к ним со всех сторон. Можно сказать, что телевизор, реклама любого характера, виртуальные игры, содержание прилавков магазинов, даже тех, которые специально ориентированы на детей, разговоры взрослых, услышанные ребенком реплики влияют на эмоционально-психологическую почву появления и развития детских страхов.

Дети нуждаются в том, чтобы мы ограждали их психику от различного рода негативных влияний. Особенно, если вирус страха уже проник в психику. Поэтому, невзирая на возраст малыша, старайтесь регулировать поток информации. Формируйте правильное критическое отношение ребенка к тому, что он видит и слышит. Имеющиеся уже страхи следует рассеять, не надеясь на то, что они пройдут со временем. Как правило, для этого требуется ваше чуткое участие, деликатность и понимание. Беседа с ребенком, обсуждение и объяснение - действенные механизмы в борьбе со страхами. В более трудных случаях нужно обратиться к специалисту.

В данном случае без консультации и занятий с психологом не обойтись.

По возникшим вопросам вы можете записаться на консультацию к педагогу-психологу.
Консультации еженедельно по средам с 18.00 до 19.00 часов.
Предварительная запись у воспитателей.

Педагог-психолог высшей квалификационной категории
Богомолова Юлия Владимировна