

Памятка для родителей.

«Детские страхи. Как с ними можно справиться с помощью игры».

Страх темноты.

«Зверушки в норке»

Ложась с ребёнком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие (белочки, зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице темно, холодно, идёт дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придёт, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребёнок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверушкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребёнку), а зверушки его прогнали.

«Смелый разведчик»

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослым. Лучше вплести в эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественней и интересней. В какой – то момент ребёнок получает задание сходить ночью на разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен всё сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Страх одиночества

«Как важно знать свой адрес»

Мальчик потерялся. (Пусть ребёнок даст ему имя и сам придумает, как он потерялся, а вы внимательно следите за развитием сюжета. Не проскользнет ли в нём страх быть отвергнутым? Ведь это ещё одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны?). Он потерялся, но не растерялся, а подошёл к полицейскому (прохожему) и сказал свой адрес и телефон. Полицейский (прохожий) похвалил мальчика за сообразительность и отвёл домой, где его встретили родители. (В этой сцене попросите ребёнка сыграть маму с папой, и если он встретит потерявшего мальчика упрёками или, того хуже, угрозой наказания, серьёзно задумайтесь над своим поведением).

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

«Путешествие к Бабе-Яге»

Отправьтесь вместе с ребёнком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребёнок любит преодолевать препятствие. Поэтому надо, чтобы путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т.п.). Идите как можно смелее! Пусть ребёнок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью и даже побывав «в шкуре»

злодея, ребёнок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчёркивать его смелость.

«Превращение сказочного злодея»

Можно играть вдвоём, а можно пригласить ещё нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребёнка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или маленьких театральных сценках. У детей 7 – 8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Для четырёхлеток важнее всего сам факт, что чудовище превратилось в кого – то совсем не страшного. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котёнка), веник или метлу, в старый халат или рваные шлёпанцы. Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей тоже лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.

Страх уколов, боли, врачей

«Больница»

Все врачебные процедуры, которые вызывают страх, нужно воспроизводить как можно подробнее. Пусть ваш ребёнок побудет и в роли доктора, и в роли пациента. Причём не одного, а нескольких: сыграет ребёнка, который ничего не боится, и ребёнок, который боится только уколов, зато всё остальное воспринимает спокойно, и такую трусиху, которая даже в кабинет зайти не соглашается.

Страх наказания, крика и т.д.

«Сердитый утенок»

Робкие дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребёнком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утёнка (перевоплотиться в него нетрудно, стоит вытянуть вперёд губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть покажет, как утёнок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых.

Страх смерти

«Ищем в плохом хорошее»

Эту игру мы предлагаем детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние (а именно среди таких прежде всего распространён страх смерти).

Ведущий обозначает какую – то малоприятную ситуацию. Например, ребёнок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятная ситуация? – Безусловно. Спрашивается: а что в ней можно найти положительного, чем себя утешить? (Например, на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого). За каждый правильный ответ начисляется по очку. У кого очков будет больше – тот, естественно, выиграет. Можно играть вдвоём, задавая ситуации по очереди (но, разумеется, избегая трагических, связанных с гибелью).

Метод сказкотерапии.

Эффективным методом для преодоления разного рода страхов является сказкотерапия. Именно при помощи такой ненавязчивой формы дети побеждают свои проблемы, сомнения, становятся более самостоятельными и уверенными в себе.

Так, например, во многих сказках Г.-Х. Андерсена затрагивается тема смерти, и это явление объясняется на доступном детскому пониманию уровне. Родители должны обязательно читать такие произведения своему ребенку.

В конце знаменитой сказки «Русалочка» главная героиня умирает — но не исчезает бесследно, а превращается в морскую пену, то есть продолжает существовать, но уже в совершенно другом, обновленном виде.

Над морем поднялось солнце; лучи его любовно согревали мертвенно-холодную морскую пену, и русалочка не чувствовала смерти; она видела ясное солнышко и каких-то прозрачных, чудных созданий, сотнями реявших над ней. Она могла видеть сквозь них белые паруса корабля и красные облака на небе; голос их звучал как музыка, но такая воздушная, что ничье человеческое ухо не могло расслышать ее, так же, как ничей человеческий глаз не мог видеть их самих. У них не было крыльев, и они носились по воздуху благодаря своей собственной легкости и воздушности. Русалочка увидела, что и у нее такое же тело, как у них, и что она все больше и больше отделяется от морской пены.

— К кому я иду? — спросила она, поднимаясь на воздух, и ее голос звучал такую же дивною воздушною музыкой, какой не в силах передать никакие земные звуки.

— К дочерям воздуха! — ответили ей воздушные создания. — У русалки нет бессмертной души, и она не может приобрести ее иначе как благодаря любви к ней человека. Ее вечное существование зависит от чужой воли. У дочерей воздуха тоже нет бессмертной души, но они сами могут приобрести ее себе добрыми делами. Мы прилетаем в жаркие страны, где люди гибнут от знойного, зачумленного воздуха, и навеваем прохладу. Мы распространяем в воздухе благоухание цветов и приносим с собой людям исцеление и отраду. По прошествии же трехсот лет, во время которых мы творим посильное добро, мы получаем в награду бессмертную душу и можем принять участие в вечном блаженстве человека. Ты, бедная русалочка, всем сердцем стремилась к тому же, что и мы, ты любила и страдала, подымись же вместе с нами в заоблачный мир; теперь ты сама можешь обрести бессмертную душу!

Г.-Х. Андерсен



Иллюстрация к концовке сказки Андерсена, где объясняется, что смерть это не конец существования

Тема смерти, бессмертной души человека затронута еще в одной сказке Андерсена – «Ангел». Там рассказывается, что когда умирает ребенок, то божий ангел спускается с неба, берет его на руки. Вместе они облетают все любимые места малыша, а по пути собирают цветы. На небе они расцветают, а Бог выбирает самый красивый цветочек, и дарит ему голос, чтобы тот смог присоединиться к блаженному хору. А умершему ребенку Господь дает крылья, и он становится еще одним ангелом.

В ту же самую минуту они очутились на небе у бога, где царят вечные радость и блаженство. Бог прижал к своему сердцу умершее дитя — и у него выросли крылья, как у других ангелов, и он полетел рука об руку с ними. Бог прижал к сердцу и все цветы, поцеловал же только бедный, увядший полевой цветок, и тот присоединил свой голос к хору ангелов, которые окружали бога; одни летали возле него, другие подалее, третьи еще дальше, и так до бесконечности, но все были равно блаженны. Все они пели — и малые, и большие, и доброе, только что умершее дитя, и бедный полевой цветочек, выброшенный на мостовую вместе с сором и хламом.

Г.-Х. Андерсен

В сказке «Девочка со спичками» в предновогодний вечер бедная малышка бредет по холодной темной улице. Босая, голодная и замерзшая, девочка боится вернуться домой — ведь, отец убьет ее за то, что она не продала сегодня ни одной спички. Она садится возле богатого дома и зажигает спички, чтобы согреться. Малышка видит на небе звездочки, одна из них вдруг начинает катиться по небу. Девочка вспоминает слова своей покойной бабушки о том, что падающая звезда означает, что чья-то душа идет к Богу. Перед замерзшим ребенком появляется ее любимая бабушка, и девочка просит, чтобы она забрала ее с собой.

И она поспешно чиркнула всем остатком спичек, которые были у нее в руках, — так ей хотелось удержать бабушку. И спички вспыхнули таким ярким пламенем, что стало светлее, чем днем. Никогда еще бабушка не была такую красивою, такую

величественною! Она взяла девочку на руки, и они полетели вместе в сиянии и в блеске высоко-высоко, туда, где нет ни холода, ни голода, ни страха: к Богу!

Г.-Х. Андерсен

Помочь ребенку справиться с боязнью смерти помогут и современные терапевтические сказки, придуманные опытными психологами. **Например, произведение Ирины Гавриловой «Капелька» объяснит малышу, что такое движение жизни в природе (переход из одного состояния в другое).** По сюжету сказки однажды летним утром на одном цветочке появилась капелька росы. Она красиво переливалась, смеялась и звенела. Но солнце все сильнее согревало всех своими лучами, Капелька становилась меньше и, наконец, исчезла вовсе. Цветок очень расстроился: он подумал, что она умерла. Но на самом деле Капелька превратилась в пар (маленькое облачко) и поднялась на небо. Там было множество таких облачков, они тесно прижимались друг к другу, и в итоге появилась большая туча. Пошел дождь — облачка снова превратились в капельки. На земле капельки образовали ручеек, он долго бежал по земле, пока не влился в реку. Героиня чувствовала свою важность в общем деле, годилась собой. Затем солнце снова превратило ее в пар, и она с радостью повторила знакомый путь уже без всякого страха. Однажды Капелька неожиданно провалилась под землю. Там было много корней растений, один из них выпил ее, и героиня побежала по стеблю, превратившись в сок. Капелька гордилась тем, что она стала цветком. Когда настала осень, цветок завял, и капля воды снова вернулась в землю. Теперь она уже влилась в подземный ручеек, много путешествовала под землей. Через некоторое время героиня вновь очутилась на земле и превратилась в холодную снежинку. Снежинка стала частью сосульки. Весной Капелька растаяла и влилась в оттаявший ото льда ручеек, а затем в речку.

А капелька радостно кувыркалась в бурных весенних водах, умильно подставляя свои бока яркому весеннему солнышку и вспыхивая при этом искристым светом. “Надо же!” — удивлялась наша Капелька. — “Получается, что ничто не умирает! Все только изменяется и продолжает свое существование в новом виде! Это так здорово, и так интересно!”

... И каждое новое состояние замечательно по-своему, и каждое новое превращение чудесно необыкновенно!

И. Гаврилова



Иллюстрация к сказке И. Гавриловой

Эта замечательная познавательная сказка подводит ребенка к выводу, что не нужно бояться того, чего не знаешь. Другие капли, которые еще не успели поменять свое состояние, искренне считали, что героиня умерла, хотя их ждало то же самое превращение. Точно так же не нужно бояться смерти, рано или поздно это произойдет с каждым, просто кто-то умирает (переходит в другое состояние) раньше, а кто-то позже. После знакомства с историей Капельки к малышу должно прийти спокойствие и уверенность, что все, что происходит на свете, должно происходить, а смена состояний может приносить радость и удовлетворение.

Похожую сказку придумала психолог М. А. Антонова, только ее герой — уже солнечный луч. Ведь, солнце ежедневно отпускает на землю свои лучики, которые разбегаются по земле, а с наступлением темноты рассеиваются в воздухе. Один из них беспокоился по поводу того, что с ним станет. Он не понимал, как же он может исчезнуть без следа. Когда Луч попал на землю, то вначале он хотел сберечь себя, но затем заметил маленький нераскрывшийся цветочек. Он согрел его своим теплом, и цветок красиво расцвел. После этого Лучик увидел кошку и согрел ее после холодной ночи. Море же от солнечного света стало еще более ярким. Лучик понял, как многое он может сделать, его переполняло счастьем. И когда солнце уже заходило за горизонт, герой понял, то ему пора уходить. Но теперь он уже чувствовал только покой. Земля и ее жители наполнились его теплом, и Лучик не умер, а стал частью земли. А ночью, когда все уснуло, Лучик воспарил через облака и снова стал частью солнца.



Лучи, как и живые существа, рождаются с восходом солнца и умирают на закате

Эта сказка дает ребенку понять, как мудро устроена природа и все наше мироздание. Произведение учит малыша тому, что не только не нужно постоянно бояться смерти, но и следует жить, принося пользу другим.

Еще один вариант того, как можно объяснить ребенку понятие «смерть» представляет терапевтическая сказка «Волшебное предназначение Джина» (автор Гриза Т.А.). Действие происходит на далеком Востоке. В одном прекрасном городе в старинной лампе покоится волшебный Джин. Но раз в сто лет он просыпается и может исполнить три заветных желания человека. Никто из людей не знает, когда же пройдут эти сто лет, и потому периодически все подходят к лампе попытаться чуда. И вот однажды повезло маленькому мальчику. Когда он потерял лампу, из нее выплыло разноцветное облачко. Это был Джин, который исполнил три желания ребенка. После этого Джин стал менее ярким и выглядел уставшим. Он поблагодарил мальчика за то, что тот помнит о нем, сказал ему, что выполнил свое предназначение и должен отправиться на покой, чтобы через сто лет снова проснуться.

Таким образом, в данной волшебной истории понятие «смерть» ассоциируется с понятием «покой». Кроме того, поднимается тема памяти — Джин благодарен людям за то, что они не забывают его.

Художественная и игровая терапия

Родителей не должно пугать то, что тема смерти отражается в рисунках малыша. Это проявление нормальной работы психики, которая проигрывает ситуацию на бумаге, помогая тем самым преодолеть чувство внутренней тревоги.

Взрослым следует активно пользоваться методом арттерапии, чтобы выплеснуть страхи и напряжение сына или дочери. Ведь, большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста любят рисовать. Суть метода заключается в том, что ребенку предлагается нарисовать свой страх смерти. Ребята в этом случае обычно

изображают страшных монстров мрачных цветов с оружием, это также может быть, например, огонь. Малыш сам должен выбрать материалы для изображения: карандаши, краски, фломастеры. Хотя краски позволяют добиваться широких мазков. Кстати, здесь будут уместны и нетрадиционные методы рисования (например, кляксография). Когда рисунок будет готов, мама или папа спрашивают ребенка о созданном образе, помогают ему наводящими вопросами. Причем, в данном случае лучше говорить следует как можно больше. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно справиться с нарисованным страхом — порвать его в клочья, сжечь, закопать в землю либо запереть на замок в шкатулке. Подобную процедуру можно проводить многократно.



Рисование страха — хороший способ побороть его

Еще одно направление подобных занятий — ребенку предлагается развеселить свой страх. Злобному непонятному существу можно пририсовать яркие бантики, воздушные шарик, цветочки. Темному пятну можно нарисовать улыбку, смешную рожицу, поставить его на роликовые коньки.

Дети всегда лучше воспринимают совет или убеждения, если оно облечено в игровую форму. Так, например, часто боязнь смерти трансформируется у детей в кошмарные сны.

Если это случается часто, то можно вместе с ребенком смастерить ему зонтик Оле-Лукойе. Обычный старый зонтик украшается яркими аппликациями из цветной бумаги или ткани, талисманами. Перед сном мама раскрывает возле кровати ребенка волшебный зонт и убеждает, что страхи не доберутся до него.

Советы психологов

Психологи считают страх смерти одной из ключевых детских фобий. Эта тема рано проникает в сознание ребенка, ведь он наблюдает смену дня и ночи, времен года, сталкивается в окружающей среде с мертвыми живыми существами. Этот вопрос тем более актуален, если малыш пережил собственный печальный опыт — потерю близкого человека.

По мнению психолога М.Г. Дятловой трудности в преодолении боязни смерти у ребенка состоит в том, что взрослые часто в глубине души испытывают те же самые переживания. Многих людей приводит в оцепенение сама мысль о том, что все в мире тленно, и когда маленький сын или дочь начинают задавать вопросы о смерти, взрослые пугаются и не могут дать адекватного ответа, который бы удовлетворил и успокоил малыша.

Психолог-консультант Анна Арутюнян, которая специализируется на отношениях родителей и детей, полагает, что все виды детских страхов в какой-то мере связаны со страхом небытия. Взрослым замалчивать эту тему не нужно, ведь она является неотъемлемой частью самой жизни, затрагивает содержание телевизионного контента. Поскольку больше всего страшит то, что непонятно, родителям нужно рассказать ребенку о том, что каждое живое существо проходит обязательный цикл рождения, развития и умирания. Что касается формулировки «смерть — это вечный сон», то ее следует избегать, чтобы не вызвать у малыша проблемы с засыпанием.

Многие дети очень боятся, что умрут и мама и папа. В этом случае нужно объяснить крохе, что это произойдет не скоро, что впереди еще его ждет множество радостных событий.

Е. Сорокина, педагог-психолог высшей категории, называет страх смерти здоровым этапом развития детской психики. Это так же естественно для малыша, как боязнь потеряться или заболеть. И говорить с ребенком на эту тему следует предельно честно.