

## Детские страхи

Мир ребенка во многом фантазийный: в темной комнате обитают чудовища, а мелкая ссора может восприниматься как настоящая катастрофа.

Рекомендую родителям, столкнувшимся со страхом ребенка, в первую очередь признать этот страх. Ни в коем случае не отрицайте детские страхи, не говорите, что все это ерунда, ты уже большой, мальчики ничего не должны бояться и прочее. Объясните ребенку, что все люди чего-то боятся, просто у людей разных возрастов разные страхи. Говорите с ребенком о его страхах, придумайте сказочную историю, в которой вы можете приручить страх или сделать его смешным. Еще один способ — визуализировать страх. Слепите его вместе с ребенком, нарисуйте, сделайте из бумаги: после этого ребенок сам решит, что он захочет с ним сделать, порвать, выбросить или спрятать подальше в шкаф. Поиграйте в страхи. Ведущая деятельность ребенка — игра, именно через нее дети познают мир, так почему бы не сразиться со страхом в игре? Научив малыша справляться с возникшими проблемами, вы заложите фундамент. В будущем он будет уже уметь решать свои проблемы.

Для детей темнота воплощает великое неизвестное, это то место, где обитают все монстры. Если не обращать внимания на этот страх (само пройдет!), можно надолго сохранить у ребенка потребность спать с кем-то или при включенном свете. Нужно мягко и постепенно помогать избавляться от боязни темноты, тогда малыш будет без проблем спать в одиночестве без света.

Многие родители пытаются помочь ребенку, убеждая его, что это пустяки. Не стоит этого делать, он вам все равно не поверит. Скорее, малыш решит, что вы его просто не понимаете. Вы можете показать, зайдя в комнату, что страшные вещи, которые кажутся таковыми в темноте, совсем милые и безобидные, когда включается свет!

Задавайте вопросы ребенку: «Как выглядит страх? Для чего он пришёл к нам? В каком мире он существует? Чего он хочет? Что мы можем сделать, чтобы подружиться с ним? Что произойдет, когда мы с ним подружимся?»

Принимайте и понимайте страх малыша и расскажите свою историю о том, как вы боялись в детстве и как справились с этим страхом.

А еще можно придумать талисман для бесстрашия - талисман, который дает силу и защищает от страха. Чтобы он был работающим для ребенка, его нужно сделать своими руками. При изготовлении могут быть использованы бусинки, камешки, пуговицы, бумага, лоскутки ткани, фантики, природный материал - все, что окажется под рукой. Пусть малыш на свое усмотрение или носит его на шее, в кармане или под подушкой, главное - чтобы он выполнял свою защитную функцию и дарил спокойствие и уверенность ребенку.

Приведу в пример 2 терапевтические сказки, которые могут помочь вашим детям.

### Терапевтическая сказка «Страшный Страх»

В темном лесу жил маленький Страх Страшный. И такой он был интересный — боялся всего сам. Треснет где ветвь, а он аж подпрыгивает. Но каждую ночь он должен был ходить в город и пугать детей — работа у него такая была, и он ее вежливо выполнял. Пока добирался, весь потел и дрожал, как лист на ветру, так ему было страшно.

Других пугал Страх для того, чтобы не испугали его. Но он не знал, что другие и не собирались его пугать. Поэтому продолжал свое дело, ответственно относился к работе. Побеждая пугливость, Страх каждый вечер ходил в город. В городе высились большие, высокие здания, в каждом из которых было по 100 квартир. И каждую квартиру, где жили дети, надо было обойти и напугать малышей

воем, мерцанием света или просто черной темнотой. Все детки начинали бояться. Прятались под одеялом, бежали друг к другу в кровати, включали свет или просили родителей с ними спать. Представляли себе различные ужасы, монстров, чудовищ, людоедов.

В одной из квартир жила смелая девочка Аня. Ей надоело бояться и скрываться от страха. Хотя Аня и была смелой, но все же ей было не по себе. И решила она однажды узнать, что это за страх такой всех пугает. Взяла с собой фонарик и палку, чтобы проучить того, кто всем детям по вечерам не дает покоя. Оделась в темный плащ, в сапожки и вышла в подъезд. Через некоторое время увидела странного человечка. А может и не человечка, а гномика. Тот стоял посреди двора так, чтобы было удобно работать и захватить побольше окон детских комнат.

Аня заметила, что Страх выглядел странно, весь дрожал и постоянно бормотал что-то себе под нос. У него были короткие сухенькие ручки, кривоватые ножки, на голове большая меховая шапка, хотя на улице была весна. Такой вид вызвал у Ани сожаление к этому старому дедушке, а не страх или ужас. Даже захотелось познакомиться со стариком.

Аня, как воспитанная девочка, сделала шаг из темноты навстречу и поздоровалась:

— Добрый вечер, дедушка!

— Здравствуйте, — испуганно ответил Страх Страшный и сел на землю, ноги отказались его держать.

— А что вы здесь делаете в такое позднее время? — спросила Аня.

— Я... я... я... работаю... — запинаясь, ответил Страх.

— Давайте познакомимся, — смело продолжила Аня.

У Страха в голове промелькнула мысль о том, что наконец у него появится друг или просто человек, с которым можно будет поговорить и поделиться своими мыслями. Говорили они весь вечер, пили чай с печеньем дома у Ани. Страх Страшный рассказал о своей нелегкой жизни, работе.

Аня внимательно слушала и думала:

— Надо же как, если бы я продолжала бояться и не осмелилась бы на отчаянный шаг, то до сих пор дрожала бы в своей кровати под одеялом. А так я встретила Страх, познакомилась с ним и подружилась. Узнала, что сам Страх не такой уж и страшный, а даже приятный. А сколько он знает интересных историй о лесных жителях!

В ту ночь и много ночей спустя дети спали спокойно. Страх Страшный теперь работал сказочником. Ему очень нравилась его работа. Дети ждали его и внимательно слушали истории о приключениях, а потом спокойно засыпали.

А рядом с тобой живут страхи? Попробуй познакомиться с ними.

### **Терапевтическая сказка «Полезная Боюська»**

В одном деревенском доме жил мышонок, такой маленький, серенький зверек с длинным хвостиком. Все у мышонка было хорошо: и тепло ему было, и сытно. Все, да не все. Была у мышонка беда по имени Боюська.

Больше кошек мышонок боялся темноты. Как только наступала ночь, он начинал бегать по дому и искать местечко, где посветлее. Но обитатели дома по ночам спали и свет всюду выключали. Вот и бегал мышонок бес толку до самого утра.

Проходили неделя за неделей, месяц за месяцем, а мышонок все бегал и бегал каждую ночь. И так он устал, что однажды ночью сел на порог дома и заплакал. Мимо проходил сторожевой пес и спрашивает:

-Ты почему плачешь?

- Спать хочу, — отвечает мышонок.

-Так почему не спишь? — удивился пес.

-Не могу, у меня Боюська.

-Какая такая Боюська? — не понял пес.

-Боюська-а-а-а-а, — еще сильнее заплакал мышонок.

-А что она делает?

-Спать не дает, всю ночь мучает, глаза держит открытыми.

-Вот здорово, — позавидовал пес, — мне бы твою Боюську.

-Тебе?, — перестал плакать мышонок. — Для чего она тебе?

-Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я — сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську. С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

Также рекомендую совместно посмотреть мультфильм «Орион и Тьма»: мальчик Орион панически боится высоты, домашних животных, но больше всего — темноты. Однажды Темнота сама приходит к Ориону и отправляется с ним в ночное путешествие, чтобы доказать свою безобидность.

### **Как самостоятельно написать сказку**

Для того чтобы любая история обрела нужную волшебную силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее сочинения.

1. Она должна отображать страх ребенка, (зайка боится оставаться один в темной норке).
2. Предлагать тот опыт, услышав который ребенок смог бы найти выход из сложившейся ситуации (мама подарила ему волшебный фонарик или на помощь приходит любимая игрушка). Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, то можно предложить ему свои варианты решения проблемы.
3. Придумывая сказку вместе с малышом, старайтесь придерживаться определенной последовательности:
4. Начало сказки, встреча с героями различными и любимыми персонажами или животными, игрушками.
5. Затем герой сказки встречается с тем страхом, которого боится малыш. Персонаж показывает ребенку различные способы борьбы с проблемой.
6. Победа, конец сказки, страха нет, жизнь налаживается. В конце сказки можно для окончательного избавления от страха, можно придумать с ребенком противострашное заклинание. Можно найти

любое другое заклинание. Здесь подойдут и странные сочетания Сим сабим, ахалай–махалай. Главное, чтобы ребенок знал, что эти слова прогоняют страх и дают силу.

А еще можно придумать талисман для бесстрашия - талисман, который дает силу и защищает от страха. Чтобы он был работающим для ребенка, его нужно сделать своими руками. При изготовлении могут быть использованы бусинки, камешки, пуговицы, бумага, лоскутки ткани, фантики, природный материал - все, что окажется под рукой. Пусть малыш на свое усмотрение или носит его на шее, в кармане или под подушкой, главное - чтобы он выполнял свою защитную функцию и дарил спокойствие и уверенность ребенку.

### **Советы родителям**

Никогда не ругайте ребенка за то, что он боится а, наоборот, проявите заботу. При наличии страхов задавайте ребенку вопросы:

- Как выглядит страх? Для чего он пришёл к нам? В каком мире он существует? Чего он хочет? Что мы можем сделать, чтобы подружиться с ним? Что произойдет, когда мы с ним подружимся?

Принимайте и понимайте страх малыша и расскажите свою историю о том, как вы боялись в детстве и как справились с этим страхом.

Обсуждайте прочитанные книжки, интересуйтесь, тем, какие фильмы и мультфильмы он смотрит перед сном. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок, ведь иногда они бывают и полезными.

Если ваш ребенок имеет слабый тип нервной системы, то есть очень чувствительный, боязливый, старайтесь избегать дома криков, ругани и скандалов. Старайтесь чаще говорить ласковые слова, обнимать малыша. Если он, к примеру, испугался шума, сразу объясните, откуда он произошёл, труба шумит и т.д. Обязательно обратитесь к психологу, если у вашего ребенка на протяжении длительного времени наблюдается тревожность вызванная страхами.