

Татьяна Шишова

Страх мой – враг мой: Как помочь ребенку избавиться от страхов



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ



Страхи – это серьезно



Страх – одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Вполне вероятно – самая первая. Во всяком случае, многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Может быть, поэтому в старину бытовало поверье, что дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения, отличаются особым бесстрашием...

Как бы там ни было, но еще толком не выпроставшись из пелены сна, окутывающей его в первые месяцы жизни, младенец начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу очень неуютно в огромном незнакомом мире. Его можно сравнить со взрослым человеком, очутившимся вдруг на неведомой планете, населенной великанами.

Поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но постепенно их отношение начинает меняться. Испугавшийся чужого дяди или собаки ребенок трех, четырех и, тем более, пяти лет частенько слышит: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно? Ведь ты уже большой!»

Увы, если про многие детские проблемы можно сказать, что, скорее всего, ребенок их со временем преодолет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так просто. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются познания и развивается фантазия малыша, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире. Особенно сейчас, когда мир так нестабилен и заряжен агрессией, специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и это не может не тревожить.

Но не стоит отчаиваться. Ведь ничуть не легче растить ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство. «Запредельное» бесстрашие встречается, например, при некоторых расстройствах психики, и родители такого бесстрашного ребенка пребывают в постоянной тревоге за его судьбу. В этом смысле боязливый ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Он осторожен, с ним реже происходят несчастные случаи. Но беда в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Тики, навязчивые движения, энурез,

заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими, дефицит внимания – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх. Подчас страхи указывают и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз может ставить только врач.

А что же делать родителям? Как им помочь маленькому трусишке? Прежде всего следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое собственное поведение по отношению к ребенку. Очень часто страхи появляются у детей, когда их... чересчур опекают. Да-да, казалось бы, усиленная опека должна создавать у ребенка чувство защищенности и, соответственно, внутреннего комфорта. Но не тут-то было! Когда малыша излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым, а мир представляется ему грозным и враждебным, – иначе с чего бы взрослым дрожать над каждым его шагом? А поскольку с окружающим миром этот ребенок практически не знаком (ему попросту не дают такой возможности), место знаний занимают страшные фантазии. Ведь неизвестное всегда пугает вдвойне.

Поэтому, как ни велик соблазн держать ребенка под своим крылом чуть ли не до старости (взрослым так гораздо спокойнее), умные родители начинают довольно рано отпускать детей «в свободное плавание». Разумеется, постепенно, учитывая возраст, характер малыша, а также специфику его окружения. К примеру, в маленьких российских городках и поселках, где не так много машин и жизнь относительно безопасна, дети начинают самостоятельно гулять раньше, чем в Москве. В последние годы они получают это вождеденное право примерно лет с 9-10, хотя еще в 80-е гг. ребяташек не боялись отпускать во двор с 5-6 лет. Но жизнь изменилась не в лучшую сторону, и родители сейчас гораздо больше опасаются за своих чад.

«Местную» специфику учитывать необходимо; в противном случае ко всем прочим комплексам ребенка прибавится еще и страх стать посмешищем для сверстников, а это гораздо мучительней, чем думают иные взрослые.

Детские страхи нередко являются последствием конфликтов в семье. Взрослые зачастую об этом даже не подозревают, так как дети могут внешне ничем не выдавать своего беспокойства. Кажется, что их не волнуют ссоры родителей, – те кричат, ругаются, а ребенок преспокойно играет в своем уголке. Но в большинстве случаев отсутствие непосредственной реакции на конфликт не означает, что реакции не будет вовсе. Она просто выразится чуть позже и в какой-то иной форме. Например, ребенок вдруг начнет заикаться, писаться по ночам или бояться темноты, одиночества, привидений и прочего.

Конечно, не у всех детей гиперопека провоцирует страхи. Кто-то пытается бунтовать против повышенного внимания со стороны родителей, проявляет негативизм, хитрит, изворачивается, тайком или в открытую нарушает запреты. Да и семейные ссоры не всех травмируют одинаково (даже в одной семье).

Причина коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная массовая культура ориентирована не на утонченных поэтов и художников, а на «сильных духом мужчин», суперменов. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски: его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родители ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Они (особенно отцы) часто делают это «из воспитательных соображений», надеясь, что

трусичке станет стыдно и он исправится. Но ребенок лишь замыкается в себе и перестает доверять взрослым.

Другое дело – в хорошую минуту, когда ребенок ничего не боится и не нервничает, вместе с ним посмеяться... о нет, не над ним, а над его страхом! Подробнее о том, как это лучше сделать, речь пойдет ниже.

Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность в том, что они тоже сумеют преодолеть свои проблемы. Если даже папа, такой сильный и смелый, в детстве боялся темноты, значит, не все еще потеряно! Значит, надежда есть! Не беспокойтесь за свой авторитет, он от этого не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.

Помогая ребенку справиться со страхами, не стремитесь к скорому результату. В данном случае как никогда уместна поговорка «тише едешь – дальше будешь». Не торопите малыша, ведь это может нанести ему вторичную психическую травму. Лучше преодолевать страхи постепенно, без напряжения, чтобы они исчезали как бы сами собой.

В то же время постоянно внушайте ребенку, что он уже многое в себе преодолел, что раньше (пусть это не соответствует действительности!) он трусил гораздо больше. Любая, самая незначительная победа (скажем, ребенок на мгновение заглянул в темную комнату) должна отмечаться родителями как огромное достижение, о котором нужно с гордостью рассказывать родственникам и знакомым, причем непременно так, чтобы малыш это слышал. Помните: ребенка его трусость уязвляет гораздо больше, чем вас. И он обязательно поборет свой страх – как только созреет для решительного шага. А ваша похвала для него – как солнечные лучи для наливающегося соком плода.

В этой книге вы найдете много игр и игровых упражнений, помогающих детям справиться с различными страхами. В последние годы игровые методы все более активно проникают и в нашу педагогику, и в психотерапию. Специалисты давно поняли, что игра – мощнейший инструмент воздействия на детскую психику. Однако среди многих родителей еще бытует мнение об игре как о пустой забаве. Занимается ребенок чем-то, не докучает взрослым – и слава Богу! Хотя как можно несерьезно относиться к занятиям, которые поглощают почти все время бодрствования малышей? В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение, преодолевают психологические трудности. Игрой зачастую можно достичь гораздо больших результатов, чем нравочениями.

Другое дело, что игра с ребенком дается многим взрослым с огромным трудом. Куда проще сварить обед или починить автомобиль! Даже для самой незамысловатой детской игры типа «дочки-матери» требуются живая фантазия, изобретательность и непосредственность восприятия – качества, которые многие взрослые давно утратили. Однако героические усилия родителей будут вознаграждены сторицей. Общаясь с ребенком на «его языке», используя знакомые, понятные и любимые им художественные образы, тактично направляя детскую игру в нужное русло, мамы и папы смогут добиться поразительных результатов.

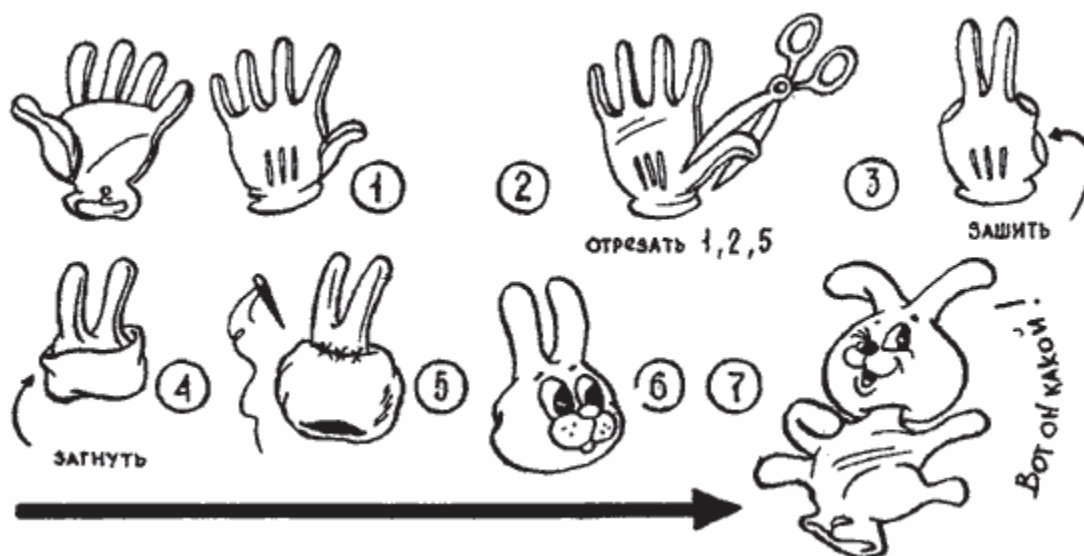
Раздел 1

Установочные ролевые игры

Как уже говорилось, страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, а значит, повышено самолюбивые дети. И браться за решение этой проблемы следует очень осторожно. Многие трусишки, не желая предстать перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно. «Лобовая атака» в этом случае ничего не даст. Лучше затеять игру, наделив главного персонажа «нуждающимся в проработке» качеством, – в нашем случае это боязливость. Пусть таким персонажем станет Зайчишка-Трусишка.

В русских сказках заяц почти всегда чего-то боится, так что ребенок не заподозрит подвоха. Более того, художественный образ, опирающийся на традиционную культуру, заряжается дополнительной энергией, поскольку при его восприятии запускаются механизмы родовой памяти (или, иначе, коллективного бессознательного).

Большинство детей сразу охотно включатся в игру. Но будут и такие, которые начнут под разными предлогами отказываться – «не хочу», «не интересно». Однако следует понимать, что дело тут вовсе не в отсутствии интереса. Обычно так реагируют либо дети, которые не просто чего-то боятся, а страдают уже настоящими фобиями (то есть навязчивыми, патологическими страхами), либо очень гордые и закрытые ребята. В таком случае следует проявить осторожность и не настаивать непосредственно на игре, но постараться увлечь ребенка частностями – подбором и изготовлением игрушек, декораций и т. п. Самого Зайчишку-Трусишку легко сделать из двух старых перчаток.



Одну перчатку оставьте нетронутой – чуть позже вы наденете ее на руку. Из второй же смастерите головку Зайчишки. Отрежьте у перчатки пальчики 1, 2 и 5 и зашейте прорези. Загните края перчатки до основания пальцев, вытянув 3 и 4 пальцы кверху. Это будут уши. Сшейте перчатку как показано на рисунке. Получилась головка. Пришейте к ней глазки-пуговицы, носик, ротик (их можно вышить). Теперь пришейте головку к среднему пальцу первой перчатки (см. рис.). Получится очень выразительная перчаточная кукла, которая может шевелить головой, дрыгать четырьмя лапами (соответственно четыре пальца), чесать у себя за ухом и проделывать множество других забавных движений. Ребенку почти наверняка захочется надеть ее на руку и поиграть.

Прочие игрушки подберите из имеющихся в доме или нарисуйте, или вырежьте из картона – простор для фантазии тут большой. Играть можно на полу или на столе, а

можно набросить на два стула одеяло – и у вас готова ширма для кукольного театра. Театральный вариант, конечно, самый удобный, поскольку дает возможность многократно повторять игру под видом репетиций, а затем давать представление перед зрителями (для робкого ребенка это тоже полезная психотренировка).

Разыгрывая истории про Зайчишку-Трусишку, давайте ребенку возможность импровизировать (кстати, таким образом вы узнаете много нового и часто неожиданного о переживаниях своего малыша), но обязательно следите за тем, чтобы он не уклонялся от «генеральной линии». Если он будет упрямиться, идите на компромисс: пусть немного поиграет как хочет, а потом – как нужно. Соблюдение заданной сюжетной канвы необходимо не только для того, чтобы справиться со страхами. Как ни парадоксально, но установление довольно жестких, хотя и не слишком узких, рамок развивает воображение, стимулирует ребенка к творчеству. Начав заниматься с детьми ролевыми играми, многие родители с удивлением обнаруживают, что ребятишкам поначалу очень трудно фантазировать на заданную тему. У нервных детей с фантазией особенно туго. При всей своей впечатлительности они нередко уступают в этом детям с более устойчивой психикой. Причина – и в зажатости невротиков, и в том, что их фантазия, как правило, направлена прежде всего на себя, на свои обиды, страдания и, разумеется, страхи.

Проиграв по несколько раз предложенные здесь истории про Зайчишку, вы можете дальше придумывать что-то свое. Чем больше сюжетов предложит ребенок, тем лучше. Скорее всего, он захочет видеть своего персонажа уже не просто героем очередной сказки, а Героем с большой буквы. Не препятствуйте ему в этом. И не надо ужасаться, если порой расправа Зайчишки с врагами покажется вам чересчур жестокой. Это не кровожадность. Просто ваш малыш слишком долго мучился сознанием собственного бессилия и теперь хотя бы в игре хочет взять реванш. Предлагать ему более мирные способы разрешения конфликтов, конечно, надо, но не сразу, а немного погодя. Пусть сначала выплеснет эмоции.

Каждый раз перед началом игры прочтите ребенку очередную историю и распределите роли. Не настаивайте, чтобы он непременно играл Зайчишку, однако, если отказы будут систематическими, следует насторожиться. Постарайтесь добиться того, чтобы малыш хотя бы частично озвучивал роль главного героя (например, притворитесь, что подзабыли сюжет – пусть он вам подсказывает). Не пренебрегайте авторским текстом, он дает малышам дополнительные образные и эмоциональные опоры, помогает лучше прочувствовать происходящее. Очень полезно использовать в игре музыку, особенно в напряженные, страшные или, наоборот, радостные моменты.

Для детей дошкольного возраста игра сама по себе является важнейшим мотивом деятельности, однако дети 7-9 лет могут поначалу заупрямиться, заявив, что они «уже не маленькие». В этом случае нужно выдвинуть в качестве мотива не игру, а нечто другое. Например, развитие артистических способностей. Предложите устроить свой домашний театр, чтобы развлекать спектаклями гостей. Можно представить игру как подготовку к поступлению в театральный кружок. Тем более что она действительно разовьет у ребенка творческие способности.

Истории про Зайчишку-Трусишку

1. «У страха глаза велики»

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и их дети-зайчата (пусть малыш сам придумает, сколько было детей). У каждого зайчонка, конечно, было свое имя (пусть ребенок придумает имена всем зайчатам), но одного зайчишку никто по имени не называл. Почему? Да потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка. А настоящее имя постепенно совсем забылось. Дело было так...



Вот прыгал как-то раз Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело и резво, – а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (пусть малыш покажет это и куклой, и, как говорят артисты, «в живом плане»). И по сторонам все время озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка этот уродился таким робким, что даже сами зайцы удивлялись: и в кого он такой? От собственной тени шарахается! (покажите как можно смешнее, как зайчишка шарахается от своей тени).



Пока Зайчишка прыгал по солнечной лужайке, ему было не очень страшно. Он играл с пестрой Бабочкой, которая порхала над ним и все пыталась сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке.) Зайчишка с удовольствием скакал за Бабочкой и сам не заметил, как очутился под большой, раскидистой елкой.

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка.

Под елкой было темно. Зайчонок сделал еще пару прыжков. Где же Бабочка? И вдруг вместо своей подружки он увидел ужасное чудовище, которое притаилось под еловыми лапами.

Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали... Больше Зайчишка не успел ничего разглядеть, потому что дал стрекача. Он кинулся к своей норе с истошным воплем: «Змей Горыныч! Змей Горыныч!»



Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки – расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея Горыныча. Показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывайте вслух жалеть Зайчишку.)

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Где Змей Горыныч? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея Горыныча принял!

– Да, но я же видел! – оправдывался Зайчишка. – Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...



А звери еще громче хохочут-заливаются.

– Да это у страха глаза велики! У ТВОЕГО страха!

С тех пор и прозвали беднягу Зайчишкой-Трусишкой.

Не заканчивайте игру на грустной ноте. Скажите, что, может быть, звери поторопились, придумав Зайчишке такое прозвище. Ведь испугаться может каждый, но это еще не значит, что он трус.

2. «А вкусная была капуста...»

За лесом, в котором жил Зайчишка-Трусишка, раскинулась деревня. А в деревне, конечно же, были огороды. Ну, а на огородах росло любимое заячье лакомство – капуста! Сочная, вкусная... Зайчишкины родители постоянно бегали в деревню за капусткой для своих малышей. Хрустя свежими листочками, наш Зайчишка мечтал когда-нибудь тоже побывать на огороде и полакомиться вволю. Может, ему даже удастся попробовать кочерыжку? Мама говорила, что это в капусте самое вкусное.

И вот однажды Зайчиха неожиданно заявила:

– Все, дети. Вы уже подросли и должны учиться добывать себе пропитание сами.

Сегодня мы идем на огород вместе.

Зайчата обрадовались, запрыгали, а наш Зайчишка – выше всех!

– Ура! – кричит, – бежим! Бежим скорее!

– Да куда же сейчас-то бежать? – уговаривает его Зайчиха. – Надо дожждаться, пока стемнеет. Разве зайцы днем на огороды бегают? Днем там люди работают, нам с ними встречаться ни к чему.

Насилу дождался Зайчишка вечера. Наконец солнце спряталось, вышла луна и засияли звезды.

Не забывайте про декорации. Чем интересней оформлена игра, тем лучше для ребенка.

– Пора! – решил папа Заяц. – Вперед, на огород!

Зайцы помчались стрелой. Зайчишка не отставал от родных, но, добежав до речки, протекавшей возле самой деревни (речку легко заменит голубой или синий шарф), вдруг остановился как вкопанный. Он видел речушку впервые, и она показалась ему просто огромной. Мама и папа – прыг – и перескочили на другой берег, а Зайчишка не смеет даже на полшажка к воде приблизиться. Дрожит как осиновый лист.

– Утону, – бормочет. – Сейчас утону!

– А ты по мосточкам переберись, – говорит Зайчиха.

Смотрит Трусишка, а его братья и сестры уже на том берегу. Быстрее молнии по мосточкам промчались и уже принимаются – верно, капусту почуяли.



А наш Трусишка не знает, как быть. Мосточки-то уж больно шаткие! Что если в речку свалишься? Стоит он, с лапки на лапку переступает, а прыгнуть никак не решается.

– Да ты не бойся! – уговаривает его Зайчиха.

– Иди, иди к нам! – кричат остальные зайчатки.

– Нет, – вздыхает Зайчишка. – Не могу. Свалюсь. Вот увидите – точно свалюсь и утону.

Неизвестно, сколько бы эти уговоры продолжались, если бы не папа Заяц.

– Хватит его упрашивать! – прикрикнул он на свое семейство. – Вы что, хотите дожждаться, пока рассветет?

Зайцев тут же и след простыл. Остался Трусишка один. Сделает шаг вперед, ступит на доску – и сразу назад. Его от ужаса такая дрожь бьет, что и мосточки под ним дрожат, а уж пробежать по трясущимся мосткам бедняжке вовсе не под силу.

Так и простоял он до тех пор, пока родные не вернулись.

Спросите ребенка: что, по его мнению, сказали Трусишке папа с мамой, а что – братья и сестры. Скорее всего, он воспроизведет высказывания ближайших родственников о его собственной трусости; вполне возможно, у вас появится пища для размышлений. Успокойте малыша – скажите, что мама Зайчиха не забыла своего Трусишку и принесла ему капустный листок. И конечно, пообещайте интересное продолжение игры.

3. «Моя кровать – моя крепость»

Вскоре после истории с капустой мама пообещала взять зайчат в гости к своей сестре, которая жила в дальнем лесу за горой. У сестры тоже были дети, и Зайчишка очень радовался, что весело проведет время. Он любил играть в чехарду и прятки (пусть ребенок покажет, как играет перчаточный Зайчишка), а чем больше компания, тем веселей! И потом, в гостях всегда вкусно кормят (пусть малыш нарисует угощение, о котором мечтает Зайчишка-Трусишка).



Вечером, уже лежа в кроватке, Зайчишка долго мечтал о предстоящем походе в гости и сам не заметил, как заснул. Вначале ему снились всякие лакомства, потом... (предложите ребенку придумать, что еще снилось Зайчишке). А совсем под утро ему вдруг приснился ужасный сон. (Спросите ребенка, что за страшный сон приснился Зайчишке, а если малыш откажется придумывать, предложите следующий вариант.) Привиделось Зайчишке-Трусишке, будто бы за ним гонится кто-то огромный и лохматый – то ли медведь, то ли охотник, то ли какое-то неведомое чудовище.



Дело в том, что в лесу недавно побывали люди. После их ухода Зайчишка прибежал на лужайку, где они отдыхали, и увидел кучу мусора: жестяные банки, полиэтиленовые пакеты, грязные бумажки и обертки от жвачек, на которых были изображены роботы, космические пришельцы и всякие чудовища. Зайчишка только глянул на эти обертки – и бежать. С испугу чуть мимо своего дома не проскочил (смешно покажите, как Зайчишка мчится мимо дома).

На лужайку он с тех пор не ходил, но чудовище само к нему пожаловало – во сне. Проснулся Зайчишка в холодном поту и – юрк под кровать. Забился в дальний уголок и сидит чуть дыша. Думает: «Может, если не шевелиться, враг меня не заметит?»

Проснулись остальные зайцы, стали собираться в гости, а Трусишка все носу из-под кровати не кажет. Наконец Зайчиха спохватилась.

– Господи, куда ж мой Трусишка запропастился? И за столом, когда завтракали, его тоже не было!

Принялись зайцы бегать по лесу, кричать «ау», а Трусишка даже откликнуться боится – вдруг чудище услышит и сцапает его? (При показе этого эпизода побуждайте ребенка придумывать забавные подробности.)

Летела мимо заячьей норы сорока.

– Что это у вас за переполох? – спрашивает.

– Да вот, Трусишка мой потерялся, – в слезах отвечает Зайчиха. – Наверное, в болоте увяз, и никогда я его больше не увижу!

– Не плачь, – сказала сорока. – Я сейчас эту весть по всему лесу разнесу. Кто-нибудь да найдет твоего Трусишку.

И весь лес кинулся на поиски. Искали Трусишку до самого вечера, но, конечно же, не нашли. Ведь он у себя дома под кроватью сидел, а звери его в лесной чаще да на болоте искали.

Ну, вернулись зайцы домой. Горюют, слезы льют.

– Бедный, бедный Зайчишка! – причитают. – Бедный, несчастный, маленький Зайка!

Услышал их жалобный плач Трусишка, и так ему жалко себя стало, как будто с ним и вправду беда приключилась. Забыл он о том, что надо тихо сидеть, и как заревет! Почти

как пожарная сирена. (Попросите ребенка изобразить рев.)

Родные от неожиданности аж до потолка подпрыгнули.

– Откуда ты тут взялся? – кричат.

– Да я... никуда и не девался. Я тут с ночи сижу.

– Но почему?!

– Боюсь.

Долго зайцы не могли взять в толк, что напугало Трусикшу на этот раз, а когда поняли, даже не знали, смеяться им или сердиться. Он ведь не только свою семью, но и весь лес переполошил, зверей на целый день от дел оторвал!

Посоветовались Заяц с Зайчихой и решили Трусикшу в гости не брать. Не в наказание, а просто из осторожности. Место за горой чужое, незнакомое. Вдруг он там тоже перепугается, спрячется где-нибудь и отзываться не будет?

Так что пришлось Трусикше обойтись и без интересных игр, и без вкусного угощения.

Скажите, что и у людей так бывает: робкий человек пропускает в жизни очень много интересного и приятного.

4. «Страх мой – враг мой»

Когда Зайчишка еще немного подросток, его отдали в лесную школу. Учителем там был... (пусть ребенок придумает кто). А учились в классе вместе с Трусикшой... (подберите несколько игрушечных зверей приблизительно того же размера, что и перчаточный Зайчишка). Все зверята были добрые, над Трусикшой не смеялись, принимали его в игры и не обижали. Все, кроме одного (пусть ребенок сам решит, кого назначить врагом Трусикши). Он был сильнее и выше остальных, однако не настолько, чтобы трепетать перед ним от ужаса. Никто и не трепетал. Только Трусикша сразу струхнул, сник и не то что сдачи дать, а даже пискнуть побоялся, когда Враг полез к нему драться.



– Просишь пощады? – грозно рявкнул Враг.

– Да! Да! – пролепетал Трусика.

– Тогда ты будешь моим рабом, – заявил Враг. – Победенных всегда обращают в рабство. Это я точно знаю, нам учитель истории рассказывал.

И началась у Зайчишки ужасная жизнь. И в школе он был у Врага на побегушках, и дома не знал покоя. Прожорливый Враг заставлял Зайчишку воровать у мамы еду и приносить ему (покажите, как Трусика прокрадывается в кухню и крадет что-то вкусное). А если Трусика не приносил угощения, Враг колотил беднягу.

– Почему ты не дашь Врагу отпор? – удивлялись другие ученики. – Вон, смотри, Мышонок стукнул его по носу, и он больше к Мышонку не лезет.

– Да-а, Мышонок... – жалобно говорил Трусика. – Мышонок в любую щелку юркнуть может, а я...

– А ты – Трусика, – сказали ему друзья. Но со временем даже друзья махнули на Зайчишку лапой – пусть живет, как знает. Может, ему так нравится?

Зайчишке, конечно, такая жизнь совсем не нравилась. Он с утра до вечера трясся от страха: вдруг его воровство откроется? Но как справиться с Врагом, не знал. И даже пожаловаться на него боялся. Все равно, думал Зайчишка, тот не уймется, а только еще сильнее поколотит. Враг казался ему непобедимым.

А зверята, которые учились с Зайчишкой-Трусикой в одном классе, уверяли, что самый главный враг – это его собственный страх.

Тема врага очень актуальна для детей, подверженных страхам, и мы к ней еще вернемся.



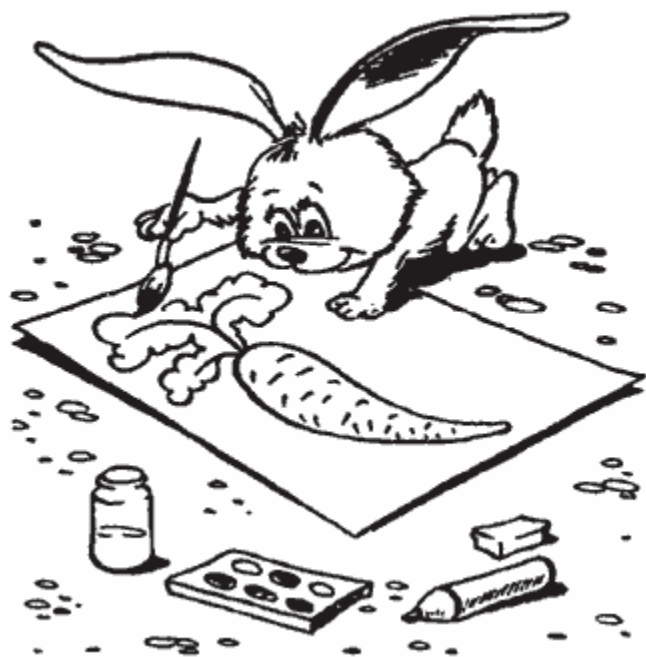
Пока же следует лишь осторожно затронуть эту тему, при этом внимательно наблюдая за реакцией ребенка. Вполне вероятно, что во время игры он, увлекшись, проговорится о каких-то травмирующих моментах своего собственного общения со сверстниками, о которых обычно из гордости предпочитает помалкивать. И еще. Наверное, вы уже заметили, что драматизм историй постепенно нарастает. Трусость Зайчонка доставляет все больше неприятностей и ему самому, и окружающим. Поскольку робкий ребенок будет невольно отождествлять себя с этим персонажем, он может занервничать и потребовать, чтобы Трусика вел себя по-другому. Не препятствуйте ему в этом, но

предложите разыграть сначала «плохой вариант», а потом – «хороший».

5. «Почему грустил трусишка?»

Однажды папа Заяц ушел с братьями и сестренками Трусишки в лес за заячьей капусткой и ягодами. А Зайчишку оставили дома помогать маме. Все равно в лесу от него мало толку.

Трусишка почистил котелок, в котором мама всегда варила капустные щи. Он ведь был прилежным зайчонком и любил трудиться. (В этой истории Зайчишка предстанет совсем уж в неприглядном свете, так что надо хоть немного компенсировать это упоминанием его хороших качеств. Остановитесь подробнее на теме трудолюбия: пусть Зайчишка окажется самым главным маминым помощником, проиграйте несколько таких ситуаций.) Потом он прибрался в домике и сел за уроки. Он вообще-то любил учиться, только у доски всегда робел. Урок ему задали всего один – нарисовать морковку. Ну, Зайчишка с этим справился моментально – ему ли не знать, как выглядит морковка! – и уже собирался поиграть (пусть ребенок скажет во что), как вдруг... Вдруг маме стало плохо. Она жалобно застонала, заохала (пусть ребенок придумает, что у нее заболело и почему). Трусишка заволновался, подскочил к ней.



– Что с тобой, мамочка?

– Не знаю, сынок. Надо бы мне к доктору сходить, но, боюсь, не дойду – больно.

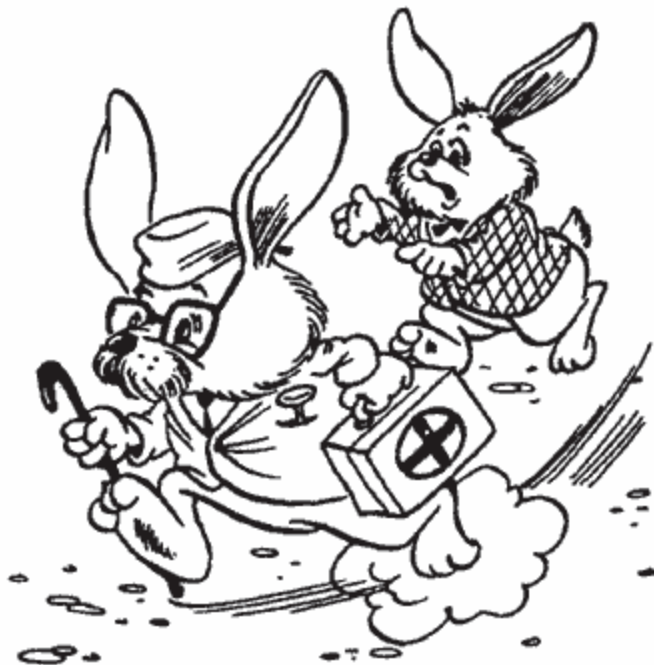
И мама опять заохала.

Трусишка, конечно, понимал, что следует сбегать за лесным доктором. Но в лесу уже начало смеркаться. Да и жил доктор за пригорком, в густых зарослях, а там и днем-то шевелились какие-то зловещие тени.



Поэтому Зайчишка сделал вид, что не понимает, о чем его молчаливо просит мама. Так прошло целых три часа. Мама лежала. Ей стало настолько худо, что она даже стонать не могла. А Трусишка сидел в уголке и притворялся, что не замечает, как маме плохо, – ведь тогда опять зайдет речь о докторе.

Наконец вернулись домой папа с братишками и сестричками. Заяц с первого взгляда понял, что случилась беда. Кинулся он к Зайчихе... (придумайте вместе с ребенком, какую первую помощь оказал Заяц больной), а потом побежал за доктором.



К счастью, доктор был дома. Он давно уже закончил прием пациентов и собирался лечь спать, но, услышав про болезнь Зайчихи, поспешил к ней на помощь. Доктор дал больной лекарство и спас ее. А опоздай он хотя бы на полчаса – неизвестно, чем бы все закончилось. Так, по крайней мере, сказал папа Заяц, покосившись на Зайчишку. А тот опять сделал вид, что ничего не понял. Но на самом деле ему стало очень-очень грустно...



Спросите ребенка, почему Трусишке стало грустно. Ведь его никто не ругал, да и мама выздоровела. Если малыш скажет: «не знаю», не терзайте его дальнейшими расспросами. Конечно же, он все понял, но просто не хочет это обсуждать. Для многих детей болезнь мамы, пусть даже не настоящая, – критическая ситуация, а тут она еще усилена тем, что сын (с которым, повторяю, ребенок наверняка себя отождествляет) ей не помог. Для смягчения ситуации поиграйте с ребенком, как будто вы заболели, а он дает вам лекарство, приносит попить и даже вызывает по телефону врача. Напомните ему реальные случаи, когда он ухаживал за вами. И заверьте малыша, что Зайчишка непременно исправится. Действительно, уже в следующей истории он начнет меняться в лучшую сторону.

6. «Поединок двух страхов»

Недаром говорят: «пришла беда – отворай ворота». Не успела поправиться мама Зайчиха, как случилось несчастье с папой Зайцем. Он исчез, и никто не знал куда. Зайчата, которые ходили вместе с ним за листьями, внезапно потеряли его из виду и, сколько ни искали, так и не смогли отыскать. Заяц словно сквозь землю провалился. Вернулись зайчата домой, плачут.

– Как же мы теперь без папы жить будем?

Хотела бы их Зайчиха утешить, да у самой слезы на глазах. Плакали они, плакали, но наконец уснули.

Только Трусишка не смыкал глаз. Лежал он в своей постельке и думал: «Не мог же папа и вправду исчезнуть. Разве он невидимка? Нет, наверное, тут что-то другое... Надо бы сходить, еще раз посмотреть...»

Легко сказать «посмотреть»! За окошком темень, сосны качаются, шумят... Страшно!

«Нет, – вздыхает Трусишка, – куда мне... братья смелее меня, а тоже, как стемнело, домой прискакали».

Но только он глаза закрое, как ему папа представляется. Как будто просит: «Помоги мне, сынок. Только ты можешь мне помочь!»

Трусишка и сам не понял, как это получилось, но он вдруг вскочил и во весь дух помчался на поляну, где зайчата отца потеряли. Опомился Зайчишка только возле старого дуба, на ветвях которого всколыхнулась большая грозная тень.

«Филин! – похолодел от ужаса Трусишка. – Сейчас меня сцапает!»

Но Филин взмахнул крыльями и улетел – не заметил среди корней маленький пушистый комочек.

Перепуганный Трусишка хотел кинуться обратно домой, но потом сообразил, что до поляны осталось совсем немного. Нет, нельзя поворачивать назад! Зато если он найдет папу, обратно они поскачут вдвоем. А вдвоем не так страшно...



Прибежал Зайчишка на поляну, позвал:

– Папа! Папа!

А у самого сердце в пятки ушло. Что будет, если на голос Филин прилетит?

– Папа! Папочка!

И вдруг откуда-то сбоку донеслось:

– Кто здесь? Кто это?

Трусишка туда, сюда – никого не видит. Но тут луна на небе показалась, на поляне посветлело. Пригляделся Зайчишка и на самом краю поляны заметил вдруг яму. Это охотники западню вырыли, и ветками сверху прикрыли. А в яме папа Заяц сидит.

Трусишка заплясал от радости, но быстро сообразил, что радоваться еще рано. Папа из ямы выбраться не может, а утром охотники придут.

Что делать? Вот-вот светать начнет.

– Беги за подмогой, – говорит Заяц. Зайчишка метнулся было за помощью, но тут же остановился.

– А вдруг охотник раньше подоспеет? Пока я доскачу, да всех добужусь, да мы сюда прибежим, это ж сколько времени пройдет? Нет, надо что-то другое придумать...

Неподалеку от западни тоненькая осина росла.

«Вот то, что нам нужно!» – сообразил Трусишка.

Подгрыз он ствол деревца, упало оно и угодило как раз в яму. Папа мигом из западни выскочил, смотрит на сына – и глазам своим не верит.



– Как?! Ты тут один?

– Один, – кивает Зайчишка.

– Неужели не страшно было одному ночью по лесу идти?

– Страшно! Еще как страшно! Но еще страшнее было тебя никогда не увидеть!

Попросите ребенка подробно рассказать, как папа благодарил Зайчишку за спасение, как он гордился своим сыном, как рассказывал о его смелом поступке другим зайцам.

Спросите, как он понимает название этой истории; обсудите на доступном ребенку уровне, какие чувства боролись в душе Трусишки, и что, в конце концов, одержало верх.

7. «Не страшно, а смешно!»

Папа Зайчишки не сразу выздоровел после случая с ловушкой. Упав в яму, он больно ударился и долго лежал без сознания – потому и не откликнулся, когда его звали зайчата.

Пришлось Зайчихе и зайчаткам управляться с хозяйством самостоятельно. Вот и говорят братья Трусишке:

– Хватит дома сидеть. Пошли с нами на деревенский огород за капустой.

Перепугался Трусишка, вспомнил, как не мог по мосточкам перейти. Но, делать нечего, побрел вслед за братьями.

Вот подошли они к реке. Зайчата мигом по мосточкам на другой берег перескочили – и через плетень. А Трусишка стоит у воды; мнется, жмется – никак не может страх преодолеть.

И тут вдруг – Лиса! Подкралась она сзади к Трусишке и как лязгнет зубами над самым ухом! Тот взвился в воздух и – пулей перелетел через мостки. Юркнул в огород. «Ну, – думает, – сюда, к людям, рыжая не сунется».

Огляделся... Батюшки! Он такого великолепия даже во сне представить себе не мог. Капуста, капуста... целое море капусты! И в каждом кочане по кочерыжке! Наелся Зайчишка вволю. И домой много капусты принес.



На обратном пути Зайчишка совсем спокойно прошел по мосточкам. Ему даже смешно было: и чего он так боялся?

Скажите ребенку, что так бывает очень часто: когда преодолешь страх, он кажется жалким, смешным, нелепым. Вспомните подобные истории из собственного детства, однако «не переходите на личности», не переключайтесь с воспоминаний на конкретные страхи сына или дочери.

8. «Смелость города берет»

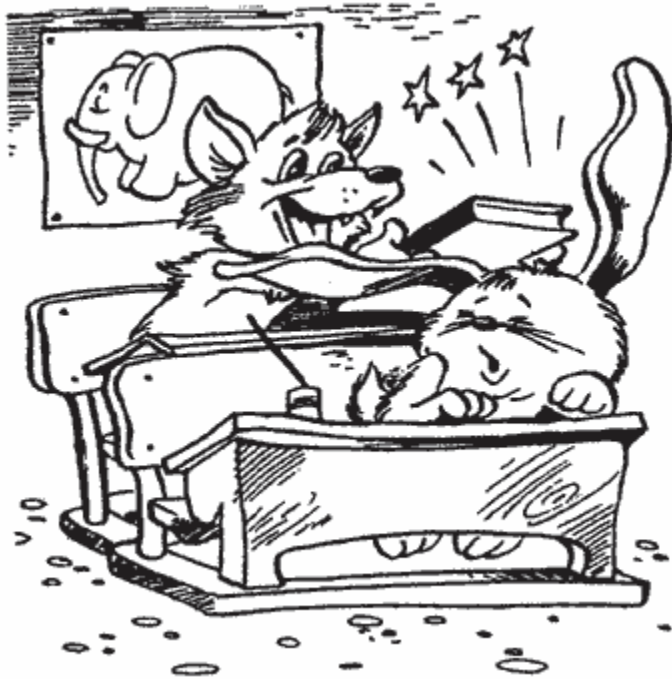
Ну, после похода на огород Трусишка совсем осмелел. Он и от дома уже спокойно отходил, и темноты перестал бояться. Только одна мысль не давала ему покоя: скоро в школу! Каникулы кончались, а в школе его ждал Враг. Ложась спать, Трусишка каждую ночь мечтал, чтобы Враг куда-нибудь делся.

Предложите ребенку рассказать, что могло случиться с Врагом. Таким образом вы получите дополнительную информацию о его конфликтах в детском саду или школе, а по степени агрессивности этих мечтаний можно судить, насколько остро он переживает обиды и мучается от собственного бессилия.

Но, увы, Трусишкины мечты не сбылись. И первый, кого он увидел, подходя к школе, был Враг.



- А вот и мой раб! – усмехнулся тот. – Ну, живо отвечай: что ты мне принес вкусного? У Трусихи задрожал куцый хвостик.
- Н-ничего, – пролепетал он.
- Почему? – громовым голосом рявкнул Враг.
- Я... я забыл.
- Ах, вот как?! Ну, сейчас я тебе покажу, как забывать приказания своего господина! – закричал Враг. Он уже хотел броситься на Трусиху с кулаками, но тут появился учитель.
- Что здесь происходит? – подозрительно спросил он у Врага.
- Да ничего... Мы просто играем, – заявил тот и для виду обнял Трусиху, а тот, как обычно, не посмел возразить.



Во время уроков Враг исподтишка кусал и щипал Трусиху (покажите это как можно выразительней), а после занятий потребовал:

– Пошли к тебе домой!

– Зачем?

– Ты должен мне за лето дань...

(Попросите ребенка придумать, что потребовал Враг от Трусихи.)

Дома у Зайчишки не было и половины того, что перечислил Враг, но Трусиха не посмел возражать и покорно поплелся домой.

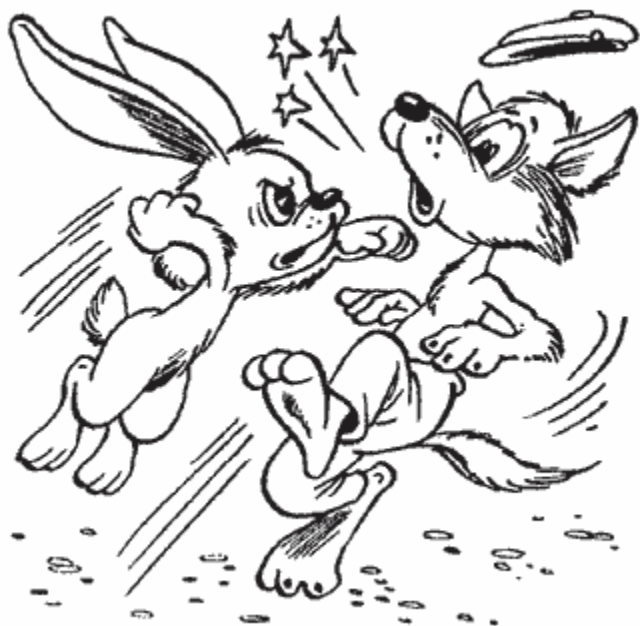
– Иди и без дани не возвращайся! – властно приказал Враг, остановившись напротив двери.

Трусиха уныло вошел на кухню и замер в нерешительности. Он был дома один и мог спокойно опустошить кладовку. Он даже сделал два шага по направлению к полкам... Но вдруг ему стало так противно... так страшно противно, что страх перед «господином» куда-то исчез. Зайчишка выскочил за дверь, вихрем подлетел к Врагу, сел на задние лапы – и ну колотить по нему, как по барабану! (Покажите эту сцену как можно смешнее.)

– Ты чего дерешься? – заверещал Враг. – Больно же!

Но Зайчишка не отвечал, а только колотил еще сильнее. А потом как подскочил, да как кнул Врага прямо за нос! А ведь нос у зверей – самое нежное место.

Ну, тут уж Враг не выдержал и бросился наутек.



– Спасите меня, – визжит, – он бешеный!

С тех пор Враг не просто перестал обижать Зайчишку, но даже упросил маму, чтобы она его в другую школу перевела!

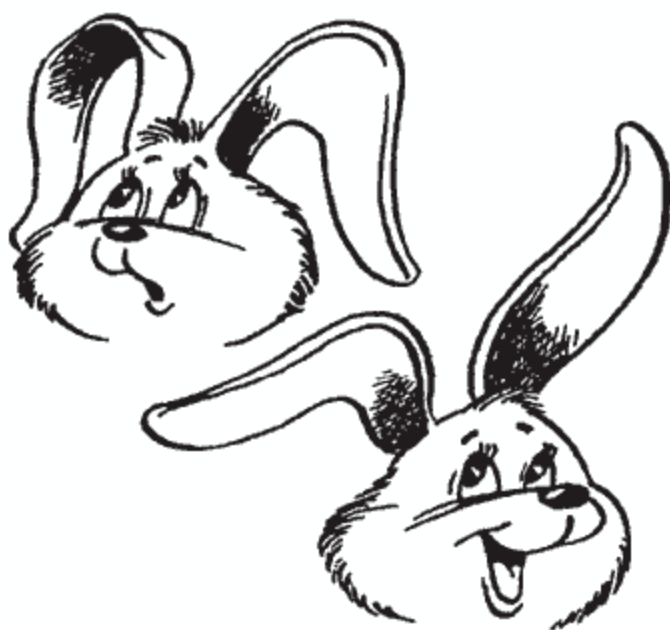
Заострите внимание ребенка на различных эмоциях, описанных в этой истории. Пусть он сам, уже без игрушек, покажет огорчение, обиду, страх, а потом решимость, смелость и, наконец, торжество победы. Попросите малыша передать это мимикой и интонациями. Подробно обсудите момент торжества Трусихи; покажите, как все зверята-одноклассники начали его уважать. Спросите ребенка, как он понимает смысл пословицы, вынесенной в название истории. Вспомните какие-либо примеры из жизни,

подтверждающие эту пословицу.

9. «Смелый трусишка»

И началась у Трусишки совсем другая жизнь – веселая, интересная, разнообразная. Хочет – скачет по полянке, хочет – к речке бежит, хочет – в гости к друзьям. Конечно, Лисы или Филина Зайчишка все равно остерегался, но ведь так все умные зайцы поступают, и это совсем не стыдно.

Только одно его немного огорчало. Совсем чуть-чуть, но все-таки... В лесу Зайчишку по-прежнему звали Трусишкой. По привычке. Так часто бывает: уж как приклеится к кому-нибудь кличка, так ни за что от нее не отвяжешься!



Но не было бы счастья, да несчастье помогло. Однажды в лесу появился Удав (его легко изобразить с помощью толстого шарфа). Откуда он взялся, неизвестно; может, из зоопарка сбежал, а может, из Африки приполз. Удав этот оказался ужасно прожорливым, и после его появления в лесу просто не стало житья.

Удав растягивался на земле или на дереве среди ветвей, так что звери далеко не всегда могли его заметить. Сорока, конечно, старалась предупредить своих друзей об опасности (покажите соответствующую сценку), но не могла же она с утра до ночи следить за Удавом!



Кто же тогда будет таскать бусы и разноцветные стеклышки к себе в гнездо и разносить новости по всему лесу?

В общем, однажды сорока заболталась с подружкой и не заметила, как Удав подполз к Трусинкиной сестренке. Подполз и начал гипнотизировать, чтобы она сама к нему в пасть залезла.

Спохватилась сорока, да поздно. Сестренка уже не отрываясь смотрит на Удава, а он ее к себе взглядом притягивает. Заверещала сорока на весь лес: «Спасите! Помогите!»

Всполошились зайцы, а что делать, не знают. К Удаву близко подходить боятся, чтобы он и их не загипнотизировал, а больше ничего придумать не могут (покажите, как зайцы растерянно мечутся по полянке и причитают). Только Трусинка не растерялся. Подошел к Удаву сбоку и вкрадчиво так говорит:

– Господин Удав! Неужели вы, такой огромный, наедитесь моей малюсенькой сестренкой? Вы посмотрите, какая она тощенькая! Кожа да кости. А я, между прочим, знаю одно место, где зайцев и прочих вкусных зверюшек видимо-невидимо.

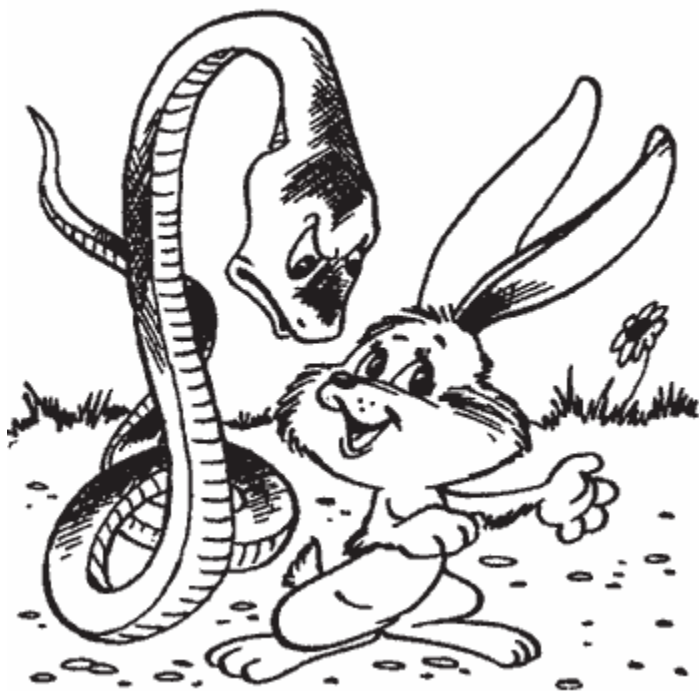


– Где это? – спрашивает Удав, не поворачивая головы; ведь как только он на Трусихкину сестру смотреть перестанет, она тотчас очнется и убежит.

– Тут неподалеку. Рядышком.

Подумал Удав, подумал – и хвостом махнул.

– Успеется.



– А вот и не успеется. Сорока сказала, к нам в лес еще два Удава ползут. Они этими зайцами и поживятся, – не отстает от Удава Трусихка.

– Ну ладно уж, – согласился Удав. – Но учти, если ты меня обманул, тебе не поздоровится.

Оставил он Трусихкину сестренку в покое и пополз за Зайчишкой. А тот его ведет на ту самую полянку, где вырыта яма, в которую папа Заяц свалился.

– И где же твои зайцы? – спросил Удав, когда они вышли на полянку.
– А вы вон в ту ямку загляните, – сказал Трусика. – Да пониже, пониже наклонитесь, а то там темно, сверху ничего не видно.



Свесил Удав голову в яму, а зайцы его туда и спихнули целиком, а сверху накидали огромную груду веток. Потом быстро подгрызли несколько осинков и еще придавили ими ветки, чтоб Удав уж точно из ямы не выбрался.

– Вот будет сюрприз для охотников, когда они такую змеюку из ямы вытащат! – рассмеялся Трусика.

– А помнишь, как ты корягу за Змея Горыныча принял? – спросил папа Заяц. – Кто бы мог подумать, что ты когда-нибудь настоящего змея не испугаешься!

– Я могла, – сказала мама Зайчиха. – Я всегда знала, что мой Трусика в душе очень смелый.

И она ласково обняла сына.

– Какой же он теперь Трусика? – возразил папа. – Нет, у него должно быть другое, более подходящее имя.

И они назвали бывшего Трусика...

Попросите ребенка придумать новое имя для Трусика. Можете не сомневаться, он сделает это с превеликим удовольствием.

Раздел 2

Преодоление конкретных страхов

К тому моменту, как вы дойдете до этого раздела книги, уже будет понятно, какие страхи актуальны для вашего ребенка, и вы сможете выбрать соответствующие игры из

предлагаемого далее набора. Важное отличие этого этапа изживания страхов от предыдущих – включение в игру реальности.



Во многих играх в качестве главного действующего лица уже выступает сам ребенок. Не сказочный персонаж, не абстрактный мальчик или девочка, а вполне конкретный Саша или Кирюша (если ребенок будет усиленно этому противиться, назовите героя чужим именем).

Что же касается историй, то полезно, когда реальность в них сочетается с вымыслом, причем с упором на положительные модели поведения. Пусть в играх ребенок предстает гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и хотя бы в игре победит свои страхи, перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо легче, ведь игра – это не пассивные мечты одиночки, а активная совместная деятельность, и признание окружающих окрыляет детей. Разумеется, и на этом этапе следует избегать излишнего давления на ребенка. Не превращайте игру в унылую обязанность, пусть ребенок с нетерпением ждет следующего занятия. Не торопитесь проиграть сразу все. Лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок лучше осмыслит происходящее, и достигнутое закрепится прочнее.

На этом этапе лучше отойти от кукольного театра. Пусть ребенок сам изображает того или иного персонажа. Уделяйте повышенное внимание его мимике и жестам, поскольку адекватное (а еще лучше – утрированное, смешное, карикатурное) изображение различных чувств помогает нервным детям преодолеть эмоциональные расстройства. К играм можно привлекать других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет стесняться показывать перед ними свой страх.



Страх темноты

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Многие из нас, входя в темную квартиру, первым делом включают свет в коридоре, а некоторые оставляют лампочку включенной даже в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергаться неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов существует множество страшных поверий, легенд и сказок, связанных с ночью и темнотой. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то не удивительно, что темнота часто вызывает у них панический страх.

Поэтому ни в коем случае не заставляйте ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему написано, а до сих пор многие родители уверены, что сон при включенной лампе для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! «Пусть привыкает» – вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психологом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, родителей прошибает холодный пот.

С другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолет страх темноты.

1. «Зверюшки в норке»

Игра для детей 3-7 лет.

Лягте с ребенком в постель при включенном свете, накройте одеялом с головой и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие белочки (или зайчики, или мышки и т. д.), мы лежим в нашей уютной норке. Снаружи, на улице, темно и холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, монотонно, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть в то, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером варианта с волком следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.



2. «Бобры»

Игра для детей 3-8 лет.

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, который накрыт свисающей до полу скатертью, и сидит там, пока не убедится, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рощицу (то есть выйдет в соседнюю комнату) и вернется. Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.



3. «Кто притаился в темноте?»

Модификация игры, использовавшейся совместно с И. Я. Медведевой в психокоррекционных занятиях с детьми 4-8 лет.

Эта игра проходит гораздо оживленней, если в ней участвует несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Сначала свет выключается понарошку, но со временем это можно будет делать и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... и выясняется, что чудовище – это маленький, милый котенок (его изображает кукла либо другой ребенок).



Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать.



В следующий раз можно предложить ребенку называть первую и последнюю буквы загаданного слова. Тому, кто отгадает, присуждаются очки.



4. «В темной норе»

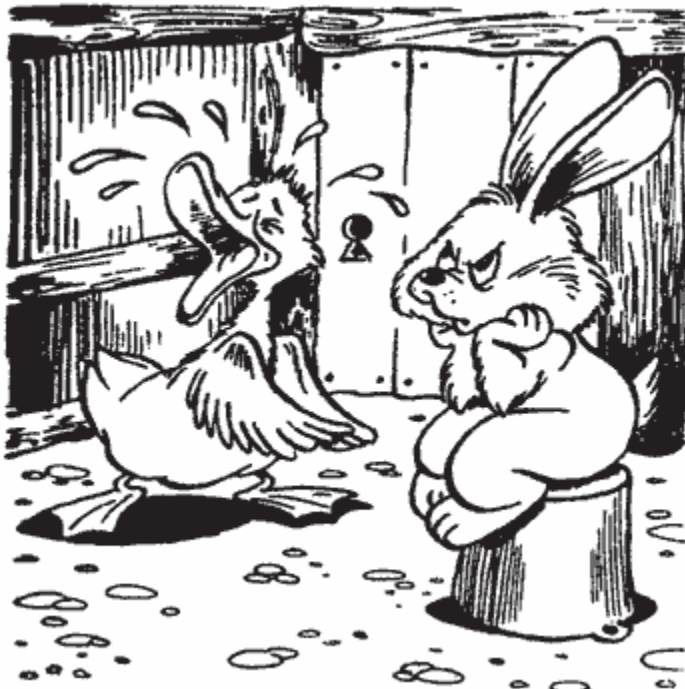
Игра, предложенная М. И. Чистяковой.

Для детей 4-7 лет.

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Она заманила друзей к себе в нору, пообещав им угощение. Когда малыши подошли к норе, Лиса открыла перед ними дверцу и предложила им зайти первыми. Едва Утенок и Зайчонок переступили порог, как Лиса быстро заперла дверцу на крючок и засмеялась: – Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу теперь за дровами, чтобы развести огонь и сварить себе супчик из вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение! Оказавшиеся в темноте Утенок и Зайчонок услышали слова Лисы и поняли, что их обманули. Утенок заплакал и стал громко звать маму. А Зайчонок не заплакал. Подумал он, подумал и предложил Утенку вырыть подземный ход.



Друзья взялись за работу, и вскоре в небольшую щелку проник первый солнечный лучик. Щелка становилась все больше, и вот уже друзья на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостно побежали домой. Вернулась Лиса с дровами и замерла от удивления – в норе никого не было!



Норой должно послужить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.) Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интересней, – он может говорить на разные голоса или взять «в партнеры» мягкую игрушку), либо «попадает» в лисью нору один.



5. «Кукольные прятки»

Игра для детей 4-6 лет.

В этой игре прячутся игрушки. Причем одни – в освещенном помещении, а другие – в темном. (Днем – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включенном ночнике).



За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в темной комнате на видном месте.



6. «Смелый разведчик»

Игра для детей 5-8 лет.

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вставить эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней.

В процессе игры ребенок (действующий под своим собственным именем) получает задание идти ночью в разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить об этом командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.



Отыгрывание страшных снов

Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребенка мучают по ночам кошмары, избегают разговоров на эту тему, надеясь, что ребенок постепенно все забудет. На самом деле таким образом подготавливается почва для неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто, совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное (примерно так же относятся к снам и примитивные племена). В дошкольном и раннем школьном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон, и тем более они не в силах заставить себя проснуться. Они находятся полностью во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышек наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на очень серьезные страдания. Страшные образы, привидевшиеся когда-то во сне, преследуют многих детей долгие годы.



Поэтому родители должны – конечно, осторожно – вытаскивать эти ужасы на свет Божий. Побуждайте ребенка рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать в сценках кукольного театра. Очень важно, с одной стороны, активно сопереживать малышу, но, с другой, не заикливаться на этих переживаниях, – старайтесь поскорее перевести обсуждение в игровую стихию, вызвать у малыша улыбку и смех. Подмечайте смешные детали в его рисунках, придумывайте забавные повороты сюжета в сценках. Пользуясь тем, что в снах обычно много абсурдного, нелепого, постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более благополучному варианту. Во сне малыш не мог убежать от чудовища и проснулся с диким криком, а в рисунке или в сценке пусть натянет под ногами у нагоняющего его чудовища леску, так чтобы оно покатилося кубарем, визжа, как поросенок. Во сне громадная голова, расхаживавшая на тоненьких ножках и постоянно требовавшая пищи, казалась малышке запредельно страшной. Та же голова, вылепленная в миниатюре из пластилина, да еще жующая рваный башмак, вызовет только смех. Придумывая разные счастливые концовки кошмара, ребенок начинает осознавать себя хозяином своего сна и, пусть не сразу, избавляется от ужаса перед всевластием ночных кошмаров.



Поскольку сны у каждого человека свои, выдать единый рецепт их отыгрывания невозможно. Однако я приведу развернутый пример, чтобы было яснее, в каком направлении двигаться.



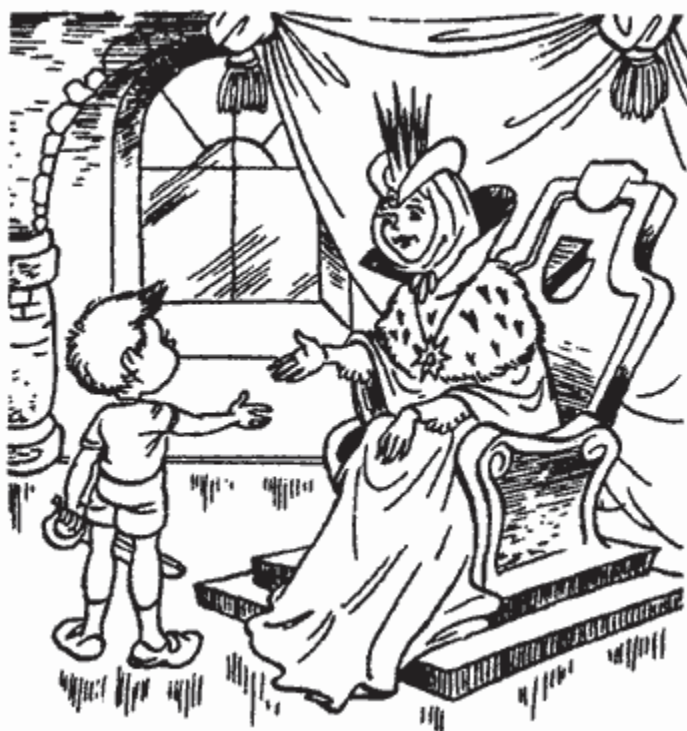
Пятилетний Антоша, ходивший на психокоррекционные занятия, которые мы вели с И. Я. Медведевой, боялся некоей «тети королевы», которая не раз являлась ему во сне. Рассказывать про нее мальчик не мог. Рисовать тоже поначалу отказывался. Тогда мать, по нашему совету, предложила ему: «Давай я нарисую сама, ты только будешь мне подсказывать, правильно ли я ее себе представляю». Антоша согласился и мало-помалу втянулся в этот процесс, начал подсказывать все более охотно. Если он вдруг затруднялся вспомнить какую-то деталь сна, мама просила его придумать эту деталь или предлагала свой вариант. Естественно, «тетя королева» получилась на рисунке уже не очень

страшной. Потом Антоше предложили нарисовать «тетю королеву» в ее дворце, и он с увлечением изображал и раскрашивал трон. Потом во дворце появились заколдованные люди. Страшный, непонятный, тревожный сон все больше напоминал волшебную сказку. Мальчику становилось все интереснее, а главное, он ощутил себя в привычной сказочной стихии, где события развиваются по известным законам, и добро непременно побеждает зло.

Увидев, что Антоша больше не цепенеет от ужаса при упоминании о «тете королеве», а с удовольствием фантазирует на эту тему, мы предложили ему ввести в рисунки себя.

Сначала это вызвало некоторое сопротивление (Антоша отнекивался, не признаваясь, что боится, и мотивируя свой отказ тем, что у него не получится нарисовать себя как в жизни), но нам удалось перевести его внимание на второстепенные детали и незаметно преодолеть барьер страха. Мальчику кто-то подарил игрушечную саблю, и он захотел нарисовать ее. А заодно уж, «до кучи», согласился изобразить и себя.

Дальше мы подключили к отыгрыванию страха кукольный театр. Освобождение заколдованных людей (освобождал их, конечно же, Антошка) происходило и на ширме, и в рисунках, которые теперь служили декорациями. Игра продолжалась несколько месяцев, обрастая все новыми забавными подробностями, и постепенно грозная «тетя королева» превратилась в смешную и совершенно не страшную старушку, чем-то напоминавшую Шапокляк из сказки про крокодила Гену и Чебурашку.



В психоаналитическом направлении, виднейшими представителями которого были З. Фрейд и К. Г. Юнг, большое внимание всегда уделялось интерпретации снов. Однако православная церковь запрещает христианам толковать сны, считая это язычеством. «Более же всего остерегайся верить твоим снам и сновидениям, старайся забывать их и не приписывай им никакого значения», – предостерегал св. Амвросий Оптинский.

В борьбе с детскими кошмарами важнее всего понимать следующее.

1. Ночные кошмары часто бывают отражением дневных страхов, поэтому надо стараться устранить первопричины: ограничить или даже полностью исключить просмотр

телевизора и компьютерные игры, если они вызывают перевозбуждение ребенка; не читать на ночь волшебные сказки.

2. В ночных кошмарах нередко отражаются детские переживания из-за конфликтов родителей. Соответственно, следует избегать не только ссор, но и споров при ребенке. И уж тем более нельзя втягивать его в конфликт, побуждая занять чью-либо сторону.

3. Слишком жесткое и тем более жестокое обращение с ребенком тоже способно вызывать ночные кошмары.

4. Материнская тревожность и чрезмерная отцовская мягкость или отстраненность от процесса воспитания лишают ребенка психологической опоры и чувства защищенности, что может привести к кошмарам.

5. Развитию страхов (и, соответственно, ночных кошмаров) способствует и невротическая привязанность ребенка к матери. А эта привязанность, в свою очередь, развивается из-за гиперопеки и материнской мнительности. Поэтому важно следить за собой и при необходимости самой получить помощь квалифицированного психолога, поскольку ваша мнительность и тревожность тоже очень часто бывает «родом из детства» – вашего детства.

6. Важно, чтобы днем ребенок имел возможность выплеснуть энергию. Больше бывайте на свежем воздухе, поощряйте активные, подвижные игры. Но к вечеру старайтесь избегать бурных эмоций, возни и т. п. Известный питерский психолог А. И. Захаров указывает в книге «Дневные и ночные страхи у детей», что даже такие простые мероприятия, как мытье ног прохладной водой и проветривание помещения перед сном, заметно уменьшают частоту ночных кошмаров.

7. Постарайтесь проследить, нет ли связи между обилием эмоционально насыщенных событий (пусть даже приятных), происходящих днем, и ночными кошмарами. Если такая связь будет прослеживаться, приложите все усилия к тому, чтобы жизнь ребенка стала максимально размеренной, спокойной и предсказуемой. Строго соблюдайте режим дня и до поры до времени не водите малыша по гостям, циркам, театрам и прочим увеселениям. Подождите, пока его психика немного окрепнет.

8. Ночью, по совету А. И. Захарова, полезно подойти лишний раз к ребенку, поправить одеяло, сказать что-то ласковое и успокаивающее. Утром лучше будить сына или дочку осторожно и ласково, обходясь без будильника. Чем более нервный ребенок, тем медленнее должно быть пробуждение. К сожалению, многие родители в утренней спешке не только не соблюдают этого правила, но и раздражаются оттого, что малыш ведет себя как «сонная тетеря». А их раздражение лишь усугубляет его нервозность и еще больше расстраивает сон.

9. Если ребенок ночью или под утро прибегает к родителям, – пусть даже он не жалуется на «плохие сны» (дети не обязательно их помнят), – следует предположить, что малыш испытывает тревогу, и не заставлять его спать отдельно. Нередко одно это уже значительно улучшает ситуацию с ночными кошмарами.

10. Если в раннем детстве ребенок нередко просыпается с душераздирающими криками и какое-то время будто не понимает, где он и что с ним, стоит показать его психоневрологу и, при необходимости, пройти обследование. Такие симптомы могут свидетельствовать (хотя и не обязательно) о повышенной судорожной готовности.

11. Необходимо учить ребенка способам духовной защиты: пусть просит Господа, своего святого покровителя и ангела-хранителя оградить его от страшных сновидений, привыкает осенять себя и постель крестным знаменем. По отзывам православных

родителей, на многих детей успокаивающе действует, если под подушкой у них лежат четки, или у икон оставлена зажженная лампадка. Но в любом случае ребенку, которого мучают кошмары, совершенно необходимо ощущать тепло, любовь и поддержку родных. Рассказывая малышу об ангеле-хранителе, не забудьте заверить его, что вы сами в любой момент придете к нему на помощь. Малыши лет четырех-пяти порой прямо об этом просят: «Мама, не уходи! Ты меня будешь защищать от плохих снов!»

Страх одиночества

Обычно дети уже лет в шесть вполне спокойно остаются дома в одиночестве (конечно, ненадолго). И уж тем более спокойно играют одни в комнате, давая возможность родным заниматься делами и не требуя их постоянного присутствия рядом с собой. Но нервных детей одиночество часто тяготит и пугает. Они боятся потеряться и в незнакомом месте льнут к родителям. А уж о том, чтобы оставить их где-нибудь без близких взрослых, не может быть и речи.



Такое поведение бывает обусловлено самыми разными причинами: и полученной некогда психической травмой (например у нас с И. Я. Медведевой занимался мальчик, которого в четырехлетнем возрасте пытались похитить, чтобы потребовать выкуп), и ревностью, и природной робостью, и деспотизмом, для которого страх лишь маскировка. Очень часто дети «липнут» к маме, чувствуя ее раздражение и желание от них отгородиться. В таком случае следует прежде всего справиться со своими собственными отрицательными эмоциями. Если вам это удастся, ребенок тоже успокоится и перестанет проявлять назойливость. Аутичные дети, избегающие контактов с окружающими, тоже на самом деле боятся одиночества, и у них наблюдается некий симбиоз с родителями (обычно с матерью). Понять истинную причину нежелания ребенка оставаться в

одиночестве совершенно необходимо, потому что в разных случаях требуется разный подход.

Здесь пойдет речь об истинном страхе одиночества, часто присущем хрупким, болезненным, застенчивым, нерешительным детям. Обычно у них высокий интеллект и развитое воображение, но при этом они почти не играют самостоятельно и практически не имеют своей внутренней жизни, часто томятся скукой, не знают, чем себя занять, не играют или плохо умеют играть в ролевые игры. Воображение их не находит адекватного выхода и усиленно «штампует» страшные образы. Даже в светлой, прекрасно знакомой комнате ребенку могут мерещиться всякие ужасы: вот-вот кто-то незаметно подкрадется сзади и схватит; в окно заглядывают пришельцы; из угла выползает спрут с огромными щупальцами и т. д. и т. п.

Поэтому основная задача родителей – направить богатое воображение ребенка в иное русло, научить его самостоятельной работе, ролевым играм, творческому самовыражению. Часто хватает небольшого толчка, чтобы творческая энергия таких детей буквально забила фонтаном.

Прорабатывая игры на преодоление страха темноты, вы уже начали борьбу со страхом одиночества, поскольку многие из этих игр подходят для обоих случаев, – просто тема одиночества там открыто не заявлена. Теперь же попробуйте освоить игры, в которых она звучит более явно. Разумеется, как и все прочие, эти игры не «одноразовые», к ним следует периодически возвращаться, обогащая и разнообразя их содержание.



1. «Потеряшка»

(для детей 4-8 лет)

Можно использовать мягкие игрушки, а можно играть самим детям. Количество участников не ограничено.

В одном доме жил маленький щенок (пусть ребенок сам придумает, хорошо ему жилось или не очень, и покажет это вместе с вами в сценках). Пошел он как-то на прогулку и... потерялся. Заострите внимание на состоянии щенка в тот момент, когда он понял, что

хозяев рядом нет. Попросите ребенка показать мимикой и жестами, как щенок растерялся, испугался, впал в отчаяние. Если ему будет трудно, покажите, как изобразить эти чувства. Непременно обсудите причину, по которой потерялся щенок. Может, он слишком далеко убежал вперед или, наоборот, зазевался и не заметил, когда хозяева свернули в переулок? А может быть, щенок заигрался и не услышал команду?



Дальнейшее развитие сюжета будет зависеть от состояния ребенка. Если он охотно участвует в игре и готов продолжать ее, придумывайте вместе приключения Потеряшки. Если же сюжет его травмирует, поскорее предложите счастливую развязку, но через несколько дней вернитесь к игре и последите за реакцией ребенка. Показывайте именно ПРИключения, а не ЗЛОключения Потеряшки, подчеркивая доброту персонажей, с которыми щенок будет сталкиваться по ходу сюжета. Если ребенок скажет, что щенку было у прежних хозяев неуютно, пусть его найдут другие люди. Например, сам ребенок. Момент обретения дома должен, конечно, быть отыгран как очень радостный, но надо непременно подчеркнуть, что и приключения свои щенок потом вспоминал с удовольствием.

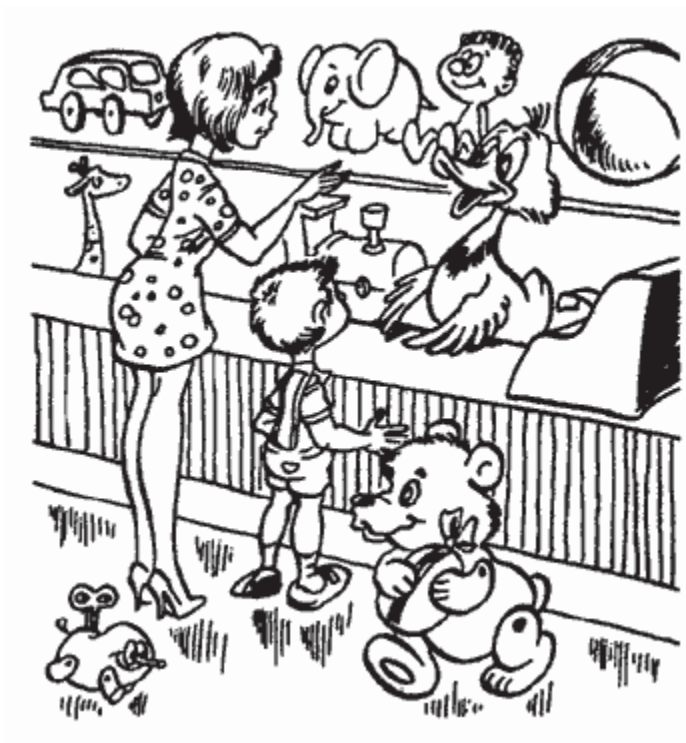


2. «Случай в магазине»

(для детей 5-8 лет)

В этой игре участвуют и люди, и куклы. Ребенок и его родители играют сами себя, а в роли покупателей и продавцов выступают куклы и мягкие игрушки. Нужно создать впечатление многолюдного помещения, где царит суета, где все снуют в разные стороны.

Ваш ребенок пошел вместе с вами в большой магазин. Народу было очень много, поэтому, не желая, чтобы малыша толкали, вы поставили его... (пусть сам предложит, где именно) и сказали, что сейчас вернетесь (повторяя эту игру через несколько дней, можно выйти в другую комнату). Малыш остался один. Пусть покажет, как он вас ждет, как через некоторое время начинает беспокоиться, хочет кинуться на поиски мамы, но потом вспоминает, что надо стоять там, где его поставили, иначе он действительно потеряется (таким образом ребенок в игровой форме усваивает важнейшие правила поведения в людных местах.) Наконец вы появляетесь. Вы очень довольны, что ребенок проявил терпение и выдержку. Не скупитесь на похвалу и вручите малышу приз (настоящий!).



Если призы варьировать и до последней минуты держать в секрете, у ребенка появится дополнительный стимул затеять эту игру. Время ожидания мамы надо потихоньку увеличивать (но, естественно, не до бесконечности), побуждая малыша заполнять паузы какой-то умственной деятельностью. Пусть, в зависимости от своих склонностей и интересов, либо понаблюдает в окно за тем, что происходит на улице, а потом расскажет вам, либо сочинит какую-нибудь историю, либо займется устным счетом, либо почитает книжку.



3. «Малютка потерялась»

(для детей 4-8 лет)

Эту сценку лучше разыгрывать с помощью кукол. Однажды ваш ребенок (пусть играет себя сам; он вряд ли откажется от столь лестной роли) увидел в магазине маленькую девочку (ее изображает совсем крохотная куколка, чтобы ребенок почувствовал себя особенно большим и сильным). Девочка плачет. Ваш сын или дочь заговаривает с ней и понимает, что она потерялась. Дальнейшие действия вашего ребенка должны от игры к игре становиться все более уверенными и решительными. Пусть сначала просто утешит малышку и поиграет с ней, пока ее не найдут родители. В следующий раз пусть выяснит у девочки, где именно она потерялась, и отведет ее на это место, поскольку мама с папой будут искать девочку именно там. В третий раз пусть подойдет с малюткой к администратору магазина и попросит вызвать родителей девочки по радио.



Эти эпизоды не только вселят в вашего ребенка уверенность в собственных силах, но и подскажут ему правильную тактику действий в подобных ситуациях.



4. «Как важно знать свой адрес»

(для детей 4-7 лет)

Один мальчик потерялся. (Пусть ребенок даст ему имя и придумает, каким образом потерялся мальчик, а вы внимательно следите за развитием сюжета. Не проскользнет ли в повествовании ребенка страх быть отвергнутым? Ведь это еще одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны? В таком случае следует менять в первую очередь свое отношение к малышу.)

Итак, мальчик потерялся, но не растерялся, а подошел к милиционеру и бойко назвал свой адрес и телефон. Милиционер похвалил мальчика за сообразительность и отвел домой, где его встретили родители. (В этой сцене попросите ребенка сыграть маму с папой, и если они встретят потерявшегося мальчика упреками или, того хуже, угрозой наказания, я также советую вам задуматься над собственным поведением.)



5. «Сюрпризы»

(для детей 4-9 лет)

Дети обожают сюрпризы. Пользуясь этим, можно постепенно приучать их к одиночеству. Готовьте друг другу сюрпризы. Для этого, естественно, нужно на какое-то время уединиться. Старайтесь, чтобы ваш сюрприз действительно обрадовал ребенка, и сами не забывайте открыто выражать восторг, получая подарок от него. Тогда положительные эмоции заслонят страх.

Если вы потом в присутствии родных или друзей похвалите малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость, то не исключено, что на довольно долгое время «сюрпризы» станут его любимой игрой, так что вскоре вы начнете испытывать нехватку новых идей. Советую поискать книги по оригами (японское искусство складывания фигурок из бумаги), а также освоить несложные фокусы. И то, и другое, как правило, вызывает у детей живой интерес.



6. «Готовимся к бою»

(для детей 5-8 лет)

Эта игра больше подходит мальчикам, и лучше играть в нее с папой. Сын, оставшись один в комнате, готовится к сражению: придумывает план боя, чертит карту местности, расставляет солдатиков, строит укрепления, придумывает военные хитрости. (Отцу следует провести с сыном предварительную подготовку, подсказать некоторые идеи, показать, что собой представляет простая карта местности). Наконец вражеские войска появляются на горизонте и сражение начинается.

Игра должна проходить весело, сопровождаться шутливыми угрозами и насмешками. Но папе необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок не перевозбудился, а шутливый бой не перешел в настоящий. Ну и конечно, сын должен выходить из сражения победителем.

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений

Это один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается особенно часто и приобретает тяжелые формы. Ничего удивительного тут нет: современное искусство для детей нельзя назвать щадящим. Еще не так давно С. В. Образцов, создатель знаменитейшего кукольного театра, совершенно серьезно не рекомендовал родителям приводить пятилетних детей на спектакль... «Красная шапочка», считая, что образ волка может произвести на них слишком сильное впечатление. А теперь пятилетние дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры,

роботы-убийцы, вампиры, зомби и прочая нечисть, но и боевики, и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек, задумчивых осликов и милых поросят, то можно лишь поразиться тому, что при такой нагрузке на психику еще не все наши дети невротизированы.

Поэтому даже к такому, казалось бы, безобидному детскому развлечению, как просмотр мультфильмов, следует относиться очень осторожно. Ну, а если ребенок подвержен страхам, тем более не разрешайте ему подпитывать свою фантазию образами монстров, – даже если он этого требует (среди детей нередко встречаются такие, которые, замирая от страха, не могут оторваться от экрана, когда там показывают ужасы). Вы же не пойдете у него на поводу, если он потребует наркотиков или водки? А в данном случае вред вполне сопоставим.

Специалисты вообще не советуют показывать детям до двух лет мультфильмы, – даже самые что ни на есть «старые и добрые», – поскольку для неокрепшей детской психики это чрезмерная нагрузка.

В то же время не стоит забывать, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей. В этом случае вам следует изменить свое поведение по отношению к ребенку, иначе положительных сдвигов не будет, сколько бы сил вы ни потратили на коррекционные игры. Как определить такую боязнь? Во-первых, попробуйте посмотреть на себя со стороны. Например, отмечайте в течение недели, сколько раз в день вы делаете ребенку замечания и сколько раз хвалите его. Или поинтересуйтесь мнением окружающих, – только не обижайтесь, если оно окажется не совсем для вас лестным. А потом пригласите к себе на игру еще одного-двух родителей с детьми (желательно, чтобы у них были нейтральные отношения с ребенком) и разыграйте с помощью кукол несколько сказок с участием отрицательных персонажей. Если при раздаче ролей ребенок будет у*censored* назначать вас на роль Бабы Яги, Волка и прочих «злодеев», я бы расценила это как повод к размышлению.

1. «Маски страха»

(для детей 4-8 лет)

Этот прием используют очень многие психологи и психиатры. Детей просят изготовить из картона маску страха (или «кого-то страшного»), которой малыши потом по очереди пугают друг друга. Эту игру нужно проводить на большом эмоциональном подъеме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми. Взрослым пугать ребенка не стоит. Лучше пригласить в гости одного-двух соседских ребяташек и тщательно дозировать игру. Не давайте малышам перевозбуждаться, а то резкий выплеск страхов может привести к проявлениям агрессивности. Не настаивайте, если ваш ребенок будет отказываться от роли трусишки и захочет только пугать (или наоборот).

Затевайте игру примерно раз в неделю, и через некоторое время он, заразившись примером товарищей, скорее всего, согласится исполнить обе роли (это важно для преодоления не только робости, но и чересчур критичного отношения к себе, нередко сковывающего поведение нерешительного ребенка).

Через два-три сеанса введите в игру новый элемент: пусть тот, кого пугают, прогонит

страшную маску. Но только пантомимой. Следите, чтобы дело не дошло до рукоприкладства.

Ни в коем случае не допускайте, чтобы при дошкольниках рассказывались «страшилки» типа «Черная рука». Они популярны среди детей 9-12 лет; для них это своеобразная психологическая закалка, «психотерапия детским фольклором», а на малышей подобные истории производят ужасное впечатление.

2. «Путешествие к бабе яге»

(игра, предложенная А. И. Захаровым для детей 3-5 лет)

Побывайте вместе с ребенком в гостях у Бабы Яги или Кашея Бессмертного. Соорудите им жилище из диванных подушек. Не забывайте, что ребенок любит преодолевать препятствия, поэтому ваш путь должен лежать через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т. п.) Идите как можно смелее! Пусть ребенок угрожает Бабе Яге (Кашею) (в ее роли можете выступить вы сами или кто-либо из ближайших родственников), нападает на нее. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кашея (Бабы Яги) на подушках.

Встречаясь лицом к лицу с опасностью (пусть вымышленной), побывав «в шкуре» злодея, ребенок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчеркивать его смелость.



3. «Сказочный город»

(для детей 4-8 лет)

Ребенок под руководством взрослого лепит из пластилина сказочных персонажей. Потом с ними разыгрываются различные сюжеты. Выбор персонажей и сюжетов зависит прежде всего от ребенка (если он затрудняется, взрослый спешит ему на помощь). Надо стремиться к тому, чтобы ваш сын или дочь постепенно переиграли все роли.

Постарайтесь чаще привлекать к игре друзей своего ребенка, поскольку ему очень полезно увидеть различную реакцию разных людей на одни и те же обстоятельства. При лепке обращайте внимание ребенка на отображение настроения персонажей. Например, слепите несколько Иван-царевичей: одного испуганного (вжал голову в плечи), другого – понурого (голова опущена), третьего – грозного (замахивается мечом), а четвертого – гордого своей победой (голова поднята, плечи расправлены). У Змея Горыныча может быть две ипостаси: свирепая и жалкая (это легко передать уменьшением размера).



4. «Играем в привидения»

(для детей 6-8 лет)

Как отмечают специалисты и многие родители, в последние годы маленькие дети стали больше бояться привидений: сказывается влияние соответствующих мультфильмов и фильмов.

Конечно, взрослые пытаются объяснить малышу, что все это сказки, но объяснения далеко не всегда достигают цели. Лучше всего просто не подпитывать фантазию ребенка такими образами. Как говорится, не буди лихо, пока оно тихо. Но для некоторых впечатлительных детей бывает достаточно даже небольшого толчка, одного упоминания о призраке, чтобы «фабрика страхов» в их головах заработала на полную мощность.

По опыту многих православных родителей я знаю, что с подобными страхами, как и с ночными кошмарами, лучше всего бороться духовными способами: освятить квартиру, научить ребенка перед сном молиться и осенять кровать крестным знаменем. Если ребенок, несмотря на уверения родителей, не считает привидения выдумками, то не стоит настаивать на своем, а лучше сказать, что святой покровитель и ангел-хранитель ребенка всегда будут его защищать.

Кроме того, мне приходилось сталкиваться с тем, что устойчивый страх привидений и прочих потусторонних существ возникает у тех детей, чьи близкие родственники либо сами занимались оккультизмом, либо прибегали к услугам экстрасенсов. В этом случае

опять-таки имеет смысл обратиться за советом не к психологу, а к священнику.

Если же ребенок воспринимает привидение просто как некий сказочный, вымышленный персонаж, принципиально ничем не отличающийся от Бабки Ёжки или злого Волка, можно попробовать побороться со страхом в игре или в рисунках. Но все равно подходить к этому следует с осторожностью, чтобы не разбередить фантазию ребенка и не напугать его еще больше.

Отыгрывать страх привидений можно с конструктором «Лего»: в одном из его вариантов есть крошечное привидение, которое даже светится в темноте, но при этом выглядит совсем не страшно.

Можно и самим смастерить привидение из бумаги или кусочка белой материи. Надо только, чтобы оно было маленьким и забавным, тогда ребенок не испугается.

Если вы приобретете «Лего», «назначьте» привидение помощником добрых рыцарей, пусть оно побеждает злодеев, подстраивает им ловушки, морочит голову.

А потом имеет смысл сделать так, чтобы привидение оказалось и не привидением вовсе, но заколдованным персонажем, который должен, как и положено в сказке, в конце концов расколдоваться.



Лучше всего, если ему поможет ваш ребенок, – например, найдет старинный свиток, в котором написано, что расколдует привидение тот, кто совершит отважный и благородный поступок. И вы вместе придумаете этот поступок.

А можно поставить сказку О. Уайльда про Кентервильское привидение. Читать ее сейчас не обязательно, так как она довольно трудна для восприятия в дошкольном и младшем школьном возрасте, – лучше кратко пересказать.

Но сам факт, что озорные дети совершенно измотали и замучили своими шалостями привидение, которое рассчитывало выжить их из замка, наверняка придется по душе вашему ребенку; он будет с удовольствием играть в Кентервильское привидение.

Используйте игрушки из киндер-сюрпризов, их размер в данном случае оптимален. Строго придерживаться авторского сюжета не обязательно, главное – следить, чтобы игра

не приобретала зловещего или агрессивного оттенка. В подобных случаях мягко, но решительно направьте фантазию ребенка в более безобидное русло, предложите ему пощадить и пожалеть бедолагу, над которым озорники и так уже порядком поиздевались.

5. «Маленькое привидение из Вазастана»

(для детей 6-8 лет)

Когда страх привидений уже отыгран на маленьких фигурках и в рисунках, иллюстрирующих эти игры, затейте ролевую игру по эпизоду из «Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше». Среди прочих шалостей имеется и такая, когда Карлсон изображает привидение. Возьмите старую простыню, сделайте в ней прорези для глаз и попробуйте играть без кукол, сначала предложив роль «привидения из Вазастана» какому-нибудь другому ребенку. Внимательно наблюдайте за реакцией своего. Если он не выкажет тревоги, в следующий раз дайте ему роль проказника Карлсона.



Если же вы заметите, что трусишке не по себе, перейдите на кукольный вариант игры (однако игрушки берите уже не маленькие, а среднего размера). С представлением без кукол придется повременить, ваш ребенок еще не готов к такой психологической нагрузке.



Играйте в светлое время суток, когда ребенок спокоен и не утомлен. Вообще, тема привидений и прочей нечисти способна нагнать жуть даже на взрослых, поэтому в игре должно быть как можно больше условности и юмора. Шутливый тон, смех, акцент на том, что все происходит понарошку, обесценивают страшные фантазии, а яркие, но не пугающие художественные образы постепенно заслоняют те, которые раньше вызывали у ребенка страх своей сверхъестественностью. Вот почему, борясь со страхом фантастических персонажей, важно опираться на знакомые и, по сути, нестрашные сюжеты. От мыслей о всяких зомби, вампиров и кровожадных рептилий малыш лучше отвлекать; «герои» эти настолько чужеродны для русской культуры, что игра в них часто лишь усугубляет страхи ребенка. Образно говоря, в его подсознании нет иммунитета против подобных персонажей, и лучше не рисковать. (Подробнее мы написали об этом с И. Я. Медведевой в книге «Разноцветные белые вороны», см. главу «Страсти-мордасти и манная каша»).

Изображая страшных сказочных персонажей, следует подчеркивать их слабости, смешные недостатки, чтобы у ребенка не создалось впечатления неуязвимости и непобедимости Зла. Берите в этом пример с советских мультипликаторов и детских режиссеров, которые всегда приносили в образ Бабы Яги или Кощея некоторую долю юмора.



6. «Превращение сказочного злодея»

(для детей 4-8 лет)

Можно играть вдвоем, а можно пригласить еще нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребенка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или в маленьких театральных сценках. У детей 7-8 лет пользуется популярностью пантомима, – тогда в игре появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки.

Для четырехлеток важнее всего сам факт, что чудище превратилось в кого-то совсем не страшного. Играя же с ребятами постарше, обращайте внимание на занимательность сюжета и хотя бы некоторую мотивированность превращения. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котенка), веник или метлу (ассоциация с помелом), в старый халат или рваные шлепанцы (колдуньи ведь часто изображаются в книгах и мультфильмах неопрятными, грязными старушенциями). Такое принижение образов сказочных злодеев и включение в цепочки привычных логических связей лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.



Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в пять-шесть и в принципе вполне нормален. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, это становится для него серьезным потрясением. Но жизнь берет свое, дети более или менее утешаются тем, что все это случится еще очень нескоро, и мысли о смерти постепенно вытесняются на задний план. Во всяком случае, они не отравляют ребенку существование.

Однако на некоторых детей осознание людской смертности производит такое тяжелое впечатление, что они не в силах от него оправиться. Страх смерти не дает им покоя. И самое сложное в борьбе с этим страхом то, что он вовсе не надуманный, а вполне реальный в отличие от боязни чудовищ (хотя и эта боязнь, и страх темноты и одиночества, по сути, тоже проявления ужаса перед смертью, только завуалированные). Поэтому родители подчас совершенно теряются, не зная, что сказать тоскующему малышу. Действительно, что тут скажешь? Что он будет жить долго-долго, а потом ученые придумают какое-нибудь лекарство? Увы, такие уговоры обычно не действуют на детей с невротическим, усугубленным страхом смерти. Как же быть?

Помочь тут может только вера в бессмертие души. Хотя приобщать таких ранимых, повышенно впечатлительных детей к религии следует осторожно, не делая упора на обрядовой стороне и, главное, обходя в разговорах тему бесов и преисподней, чтобы не вызвать новую вспышку страхов и еще больше не усугубить нервное состояние ребенка. Вера в загробную жизнь и в бессмертие души дает очень многим детям – и не только детям – точку опоры. По крайней мере, наш опыт работы с маленькими невротиками это подтверждает.

Вот, к примеру, рассказ матери одного шестилетнего мальчика: «Мой сын очень боялся умереть. Плакал навзрыд, спрашивал, страшно ли лежать одному в земле и изобретут ли таблетки, от которых можно жить вечно. Сначала я не знала, как его успокоить. Говорила,

что все произойдет очень нескоро. Но, естественно, ничего не помогало. При одном упоминании о смерти Ваня начинал плакать. А потом я решила рассказать ему о том, во что сама верю. Так меня наставляла моя бабушка (она была очень набожной и верила в загробную жизнь): „После смерти душа человека улетает на небо и оттуда наблюдает за всем, что происходит на земле. Если человек хороший, то его душу забирают светлые силы, а если плохой – темные и страшные силы. А когда умершего человека закапывают в землю, он ничего не чувствует. Ему все равно, так как он, вернее его душа, уже на небе“. Ваня после этого стал меньше беспокоиться и больше не плакал. Хотя вопросы еще задавал».

Особо впечатлительные и тонко чувствующие дети уже в 3-4 года проявляют тревогу: как это их когда-то не было? Порой доходит до слез и горьких обид. Мать одной трехлетней девочки ломала голову, не зная, как быть: стоило ей в разговоре со старшим сыном вспомнить какое-то событие, случившееся до рождения дочки, как та принималась рыдать, требуя сказать, где была тогда она. Ответы типа «ты еще не родилась» вызывали у крошки только ярость. Наконец измученная и растерянная мать сказала, – как она потом признавалась – «просто чтобы отвязаться»: «ты была на звезде». И это сработало! Девочка мгновенно успокоилась и с тех пор любила слушать истории о детстве брата. Правда, еще года два неизменно уточняла: «А я тогда была на звезде, да?»



Кроме того, родителям стоит проанализировать и свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не заиклены ли на болезнях (своих и детских), на разговорах о тяжелой, опасной жизни и т. п.? Не пытайтесь успокоить себя тем, что дети не слышат «взрослых» разговоров. Подчас бывает достаточно обрывка фразы, а главное, флюида тревожности, который ловится впечатлительными детьми моментально и сильнее слов нарушает их хрупкое душевное равновесие.

По мнению многих врачей, детям до 8-10 лет, особенно нервным и ранимым, лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Это для них настолько сильное переживание, что некоторых детишек потом начинают мучить скрытые навязчивые

страхи, что их родственники на самом деле не живые люди, а мертвецы. Последствия таких психических травм порой аукаются и через много лет. Например, иные взрослые проявляют поразительное бесчувствие, узнав о смерти друзей и близких. Окружающих это возмущает; на самом же деле такая реакция вполне может свидетельствовать не о жестокости и неблагодарности человека, но о неизжитом иррациональном детском страхе, перед которым его взрослое сознание оказывается совершенно бессильным. Недавно мне рассказали про учительницу, которая, решив наглядно продемонстрировать десятилетним ученикам устройство человеческого организма, сводила их в морг. У рассказчика уже давно выросли собственные дети, но при одном упоминании об этой «просветительской акции» его забила мелкая дрожь.

Это не значит, что при детях вообще не следует упоминать об умерших родственниках. Конечно следует, ведь это тоже дает надежду на «жизнь после жизни»: если человека вспоминают, значит, он не покинул нас окончательно.

Хочу специально подчеркнуть, что все вышесказанное не относится к детям, которые воцерковлены с детства и, что называется, «растут в храме». С пеленок слыша о вечной жизни и зная, что Бог их любит, они обычно воспринимают тему смерти гораздо спокойнее. Конечно, сказать, что они совсем не боятся смерти, было бы преувеличением. Даже святые ее боялись; это «общечеловеческая черта». Но дети из верующих семей, как правило, не испытывают этого устойчивого ужаса перед смертью, охватывающего в конце дошкольного периода их сверстников, в чьих семьях не относятся к смерти как к переходу из временной жизни в вечную. От взрослых сыновей или дочерей священников мне не раз доводилось слышать, что они никогда не боялись покойников, и никто не ограждал их от похорон; наоборот, они помогали бабушке при отпевании. Но это, как говаривали в старину, «особь статья». Для них видеть усопших было делом привычным. А привычка играет огромную роль в изживании страха. В Японии, например, ни взрослые, ни дети не паникуют при мысли о землетрясениях, а моя подруга-москвичка, в сорок с лишним лет попав в подобную переделку на Тайване, потом долго не могла избавиться от фобии и мучилась бессонницей. Стоило ей закрыть глаза, как кровать, казалось, начинала шататься, и бедняжка в ужасе вскакивала, готовая бежать из дома на улицу.

Однако большинство современных детей редко сталкивается со смертью вплотную, поэтому лучше не перенапрягать их психику присутствием на похоронах.

Что же касается изживания страха смерти в игре, то вряд ли этично делать это напрямую. Тем более, если семья действительно понесла тяжелую утрату.

На самом деле практически все вышеприведенные игры опосредованно борются и со страхом смерти; в большинстве случаев их бывает вполне достаточно, чтобы этот страх снялся незаметно, как бы сам собой. Если и затрагивать тему смерти в играх, то лишь метафорически. Например, так.

1. «Удивительная встреча»

Игра для детей 6-7 лет.

Этот сюжет лучше разыгрывать за самодельной ширмой с помощью кукол.

У одного мальчика или девочки (пусть ребенок сам выберет пол персонажа и даст ему имя) совсем не было друзей. И он очень огорчался из-за этого (попросите ребенка показать, как персонаж томится от скуки, слоняется по комнате, не зная, чем заняться.

Подчеркните его мечту иметь друга; это будет отвлекающим маневром, маскирующим истинную тему игры. Это важно, чтобы не нанести ребенку новую психическую травму). И вот однажды... (придумайте вместе, как произошло знакомство с другом; подробно покажите, во что дети играли, как им было весело и т. п.) С тех пор мальчик, засыпая, каждый вечер мечтал, чтобы поскорее наступило утро, чтобы можно было побежать на детскую площадку, где его ждал друг. Но вот как-то раз он прибежал на площадку, а друга там не оказалось... (Не требуйте, чтобы ребенок подробно и выразительно изображал переживания мальчика. Главное – обозначить момент утраты.) С тех пор мальчик много раз приходил на площадку в надежде вновь встретить друга, но того все не было.



А спустя некоторое время семья мальчика переехала в другой город. И когда он первого сентября пошел в школу, то неожиданно... увидел там пропавшего друга! (Придумайте вместе с ребенком, как произошло столь удивительное совпадение, и в подробностях покажите радостную встречу. В дальнейшем ситуацию можно варьировать: встреча происходит не в школе, а в театре, кино, кружке; переезд в другой город не обязателен; причины, по которым друг перестал ходить на площадку, могут меняться и т. п. Однако всегда подчеркивайте, как важно надеяться на лучшее, вселяйте в ребенка уверенность, что мечты обязательно сбываются.)

2. «Ищем в плохом хорошее»

Игра для детей 6-8 лет.

Эту игру мы с И. Я. Медведевой предлагаем детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние (именно среди них больше всего распространен страх смерти).

Ведущий обозначает некую малоприятную ситуацию. Например, ребенок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятно? Безусловно. А теперь попытайтесь найти в ситуации положительные стороны. Например, на сэкономленные

деньги можно купить то-то и то-то; или пойти с папой в какое-нибудь другое место, куда любит ходить ребенок, но обычно бывает там с мамой или бабушкой, поскольку папа занят.

За каждый правильный ответ начисляется по очку. У кого очков больше – тот выигрывает. Можно играть и вдвоем, задавая ситуации по очереди (но, разумеется, избегая трагических случаев, связанных с гибелью).

3. Игры, связанные с перевоплощением

Для детей 5-8 лет.

В них в основном играют девочки, обладающие природным артистизмом и развитым воображением. Примеряя на себя различные роли и как бы проживая жизнь приглянувшихся им персонажей («давай играть, как будто я принцесса» или «что я попала в сказку и была там той-то и той-то»), они подспудно избавляются от навязчивого страха смерти. Задача родителей в данном случае не столько участвовать в этой игре, сколько подпитывать ум ребенка интересными впечатлениями, рассказывать, как жили люди в разные эпохи, вспоминать о ярких исторических событиях, читать увлекательные книги, чтобы сегодня их дочери захотелось представить себя принцессой, завтра – маленькой циркачкой вроде Суок, а послезавтра – «гостьей из будущего».



Страхи войны, катастроф, *censored*ганов, бандитов и т. п.

В их основе лежит все тот же страх смерти. Увы, в наше время эти детские страхи становятся все более обоснованными, и взрослым надо постараться по возможности создать у ребенка чувство большей защищенности: не смотреть при нем новости, в

которых сейчас то и дело рассказывают про катастрофы, теракты, военные конфликты; не говорить в его присутствии про всеильность мафии. И НЕПРЕМЕННО защищать от обидчиков. Если ребенок не может за себя постоять, а родители требуют, чтобы он сам давал отпор обидчикам, он в большинстве случаев лишь еще больше невротизируется, будет чувствовать себя совсем одиноким и брошенным на произвол судьбы.

Страхи *censored*ганов, нападения и т. п. чаще бывают у мальчиков, поэтому и игры, направленные на их преодоление, в основном мужские.

1. «Сражение»

Игра, предложенная психиатром А. И. Захаровым, для детей старше 4 лет. Смысл игры в противоборстве с кем-то, кто символизирует опасность. Победа возможна только при подавлении в себе страха, она требует уверенных и точных действий. «Сражение» – комплекс из четырех игр. Они проводятся последовательно под наблюдением взрослого.

Первая игра – фехтование на игрушечных саблях (палках).

Победивший сражается со взрослым. Щит не применяется специально, поскольку он создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Разумеется, взрослый должен следить, чтобы дети не перевозбудились и не причинили друг другу боль. Для победы необходимы решимость и быстрота действий.



Вторая игра – поочередная стрельба из лука стрелами-присосками с расстояния порядка десяти метров.

Нужно уворачиваться от стрелы, заслоняться можно только руками. Напряженное ожидание выстрела создает острое чувство беспокойства. А после выстрела, независимо от результатов, ребенок испытывает чувство облегчения. Таким образом происходит разрядка эмоционального напряжения. Неоднократная смена ролей нападающего и обороняющегося помогает совершенствовать способы реагирования на стрессовую ситуацию.

Третья игра – бросание друг в друга игрушечными кеглями.

Дети укрываются за стульями и креслами, расставленными на расстоянии нескольких метров друг от друга. Взрослый должен следить, чтобы они бросали кегли не слишком сильно. Тот, кто израсходует все кегли, должен выйти на «нейтральную территорию» между стульями и собрать их под обстрелом снова. Взрослый при этом весело комментирует происходящее, вставляя шуточные угрозы и насмешки.

Все три игры направлены также на преодоление страхов уколов и боли (о них пойдет речь ниже).

Четвертая, заключительная, игра – борьба с игрушечными заводными роботами, которые олицетворяют бездушие, насилие, зло.

В этой игре должны участвовать как минимум двое детей и один взрослый (можно играть и в большем составе, разделившись на команды).

Дети становятся друг напротив друга. Ребенок, борющийся с роботом, становится у черты. В полуметре от него находится другая черта. Если робот перейдет за нее, его противник проиграл. Робот ставится в 2 метрах от обороняющегося. Взрослый запускает его. Защищающийся ребенок должен подождать, пока робот подойдет поближе, и попасть в него кеглей или стрелой с резиновой присоской. Количество «снарядов» ограничено тремя-четырьмя.

От обоих противников требуется самообладание и преодоление страха, а от взрослого – умелая регуляция игры. Надо следить за тем, чтобы в этих играх не было вечных победителей и незаметно подыгрывать менее ловкому ребенку.

2. «Карлсон против Филле и Рулле»

Игра для детей 6-9 лет.

За основу этой ролевой игры берется сюжет из «Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше».

Собственно говоря, в книге А. Линдгрен целых два сюжета, посвященных попытке ограбления, но с дошкольниками лучше ограничиться первым, в котором Карлсон выступает в роли привидения. В образе мумии, ласково названной толстощекиным проказником «Мамочкой», для малышей есть пугающая новизна, поэтому вместо излечения страхов у них вполне могут появиться новые. Школьники же лет 8-9 психологически более подготовлены к восприятию этого образа. Скорее всего, они уже что-то слышали и о бальзамировании, и о египетских гробницах (а может, и видели мумии в музеях), так что для них на первый план в этой истории выйдет юмористический момент: то, что мумия сделана из полотенец и из вставной челюсти дядюшки Юлиуса (которую очень просто нарисовать). Разыгрывать сценки можно и с помощью кукол, и «живьем».



Предложите ребенку самому придумать несколько ловушек для воров. Большинство детей, особенно мальчиков, возьмутся за это задание с энтузиазмом и вспомнят множество фильмов, мультиков и компьютерных игр, поскольку тема ловушек сейчас очень популярна. Вовсе не обязательно мастерить ловушки (это далеко не всегда выполнимо), можно ограничиться рисунками или даже словесным описанием, ибо уже само изобретение способов защиты придает ребенку уверенности. Однако не спешите связывать игру с реальностью («если к нам попробуют залезть вору, ты можешь поступить, как в этой игре»). Тем самым вы невольно поддержите тревожные ожидания ребенка, а ваша задача заключается в том, чтобы успокоить его, при этом ненавязчиво дав ему модель поведения в опасной ситуации.

Так что пусть лучше не ваш ребенок, а Малыш отказывается открыть дверь незнакомцу, не признается в том, что он один дома, а говорит злоумышленнику про «спящего папу», вызывает милицию, срочно звонит бабушке, услышав, что кто-то пытается открыть дверь и т. п. Причем с дошкольниками, которые еще не остаются дома одни, модели самозащиты прорабатывать не следует. Это не одежда, которую покупают на вырост. Разница в 1,5-2 года может иметь в данном случае огромное значение: шестилетку, для которого подобные инструкции еще не актуальны, они могут травмировать, а для второклассника, которому уже приходится проводить какое-то время в квартире одному, будут психологическим подспорьем.

3. «Морские разбойники»

Игра для детей 4-7 лет.

В эту игру особенно хорошо играть в ванне. Пираты – аналог бандитов, воров, террористов, но «замаскированный» под старину. Поскольку «сейчас пиратов нет», дети не воспринимают их как серьезную угрозу. Для игры лучше всего взять симпатичные

пластмассовые фигурки из конструктора типа «Лего» (в продаже есть небольшие наборы, покупать огромную дорогую коробку вовсе не обязательно). Сначала дайте малышу власть наиграться как ему хочется (скорее всего это будут просто водные баталии с возгласами типа: «вот тебе, вот тебе!», «ах, ты так? ну, получай!»). А через несколько дней, когда ребенок успокоится, введите в игру положительного героя (лучше не пирата). Пусть у него будет друг-попугай (либо тоже из «Лего», либо из пластилина), который поможет герою победить пиратов. Попугай – существо смешное, он может болтать невпопад, передразнивать пиратов, неожиданно кричать у них над ухом и т. п. Короче говоря, этот образ позволяет привнести в игру совершенно необходимые юмор и веселье.



Попутно замечу, что в последние годы пиратская тема неожиданно зазвучала как вполне современная, а не как «дела давно минувших дней». Но поскольку Африка, где бесчинствуют сомалийские морские разбойники, от нас далеко, дети пиратов по-прежнему не боятся. Только не стоит показывать им фильм «Пираты Карибского моря». Он не рассчитан на малышей и может спровоцировать у них серьезные страхи и невротические реакции (например, тики). Мне за последние годы пришлось столкнуться с несколькими такими случаями.

Страх уколов, боли, врачей

Эти страхи распространены у дошкольников. В школьном возрасте, опасаясь насмешек, дети постепенно их преодолевают. Мальчикам полезна игра «Сражение», причем взрослый, комментируя происходящее, должен особо отмечать выдержку ребенка, поражаться тому, как это он не боится боли, говорить, что другой на его месте давно бы разревелся и т. п.

Можно потом поиграть еще в военный госпиталь, опять-таки подчеркивая мужественное

поведение «раненого».

«Больница»

Это традиционная девчачья игра, один из вариантов игры в куклы. Начните с него, но затем, для более эффективного преодоления страха боли и врачей лучше играть без кукол, живьем. Все врачебные процедуры, которые вызывают страх, воспроизводите как можно подробнее. Пусть ваша дочка побудет и в роли доктора, и в роли пациентки, причем не одной, а нескольких. Сначала можно сыграть девочку, которая ничего не боится, потом девочку, которая боится только уколов, зато остальные процедуры воспринимает спокойно; а затем такую трусиху, которая даже в кабинет зайти не соглашается. Но не проводите прямых аналогий с поведением дочери и не читайте ей нравоучений. А если она сама затеет разговор о своем страхе, скажите, что раньше, может, она и вела себя немного похоже, но сейчас все уже по-другому.



Надо понимать, что пребывание в больнице, особенно когда ребенок находится там один, без матери, может серьезно травмировать его психику. Даже удивительно, что есть родители, которые этого не осознают. Сколько раз приходилось слышать: «Да он вроде не жаловался, не плакал, не просил, чтобы его оттуда забрали». А у малыша либо уже в больнице, либо в скором времени после выписки из нее начинался ночной энурез, появлялись запинки в речи, перераставшие потом в явное заикание, резко повышалась раздражительность... А то, что он не просился домой... Есть одно слово, точно отражающее душевное состояние многих детей, надолго попавших в больницу. Это – «обреченность», чувство, в принципе не свойственное оптимистичному детскому возрасту и потому особенно опасное. Если уж оно поселяется в душе ребенка, то оставляет очень глубокий след. У малышей, лежавших в больнице, часто бывают глубоко запрятанные страхи одиночества, чудовищ, смерти, и в преодолении их помогут соответствующие игры (см. выше).

Что же касается непосредственно больничной темы, то развивать ее в играх следует постепенно и при ПОЛНОМ отсутствии психологического сопротивления. Избегайте прямой аналогии между заболевшим героем игры и вашим ребенком. Пусть это будет медвежонок или слоненок. А еще лучше изменить ситуацию на диаметрально противоположную: в больницу положат кого-то из взрослых, а ребенок будет навещать его, приносить гостинцы, ухаживать, ободрять.

Потом, когда ваш сын или дочь понемногу «оттают» (родители часто говорят, что их дети вернулись из больницы не похожими на себя, «как будто замороженными»), можно будет сделать главным героем игры не взрослого, а ребенка. И заострять внимание уже не столько на сострадании, сколько на положительных моментах пребывания в больнице: на том, что больному всегда приносят вкусные лакомства, дарят подарки, выполняют его желания (это для детей помладше). В разговоре с детьми дошкольного и школьного возраста не забудьте сделать акцент на том, что сверстники уважают человека, который перенес операцию. Они считают его смелым, выносливым, завидуют его умению стойко переносить боль. Вот примерный перечень сюжетов подобных игр:

- осуществление заветной мечты, которое, естественно, происходит в больнице;
- дома выписанного из больницы ребенка ждет потрясающий сюрприз;
- в саду или школе детям делают прививки; все в ужасе кричат и брыкаются, и только главный герой, привыкший в больнице к уколам, ведет себя достойно;
- ребята во дворе спорят о чем-то, что имеет отношение к больнице, но по незнанию говорят ерунду, и главный герой выходит из спора победителем, после чего становится во дворе признанным авторитетом.

Страх наказания, крика и т. п.

Тут, как говорится, «нет дыма без огня». Хотя вовсе не обязательно страх наказания у детей свидетельствует о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допускают возражений. Или предъявляют завышенные требования, и в детской душе поселяется страх быть отвергнутым, нелюбимым, а ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Подчас страх наказания, боязнь крика или даже разговоров на повышенных тонах бывают обусловлены несоответствием темпераментов и, главное, культурного уровня родителей и ребенка. Причем не в пользу родителей. Да-да, говорят же о «врожденной интеллигентности»! Такому ребенку жизнь в грубой, малокультурной среде причиняет подлинное страдание. Его утонченность – особенно сейчас, когда престижно быть «крутым» – как правило, вызывает у родных раздражение, и он превращается в забитое, жалкое существо, хотя в культурной семье его за те же самые качества ценили бы и создавали условия для их развития.

Для преодоления страха наказания – разумеется, при условии, что родители изменят свое поведение – показаны подвижные игры.

1. «Пятнашки»

Игра, предложенная А. И. Захаровым, для детей от 3 лет.

Пятнающий взрослый может угрожать: «я тебе покажу!» «лови его!», а затем, незаметно подыгрывая ребенку, говорить с похвалой: «смотри, какой ловкий!», «надо же, никак не могу догнать!», «устал! сдаюсь!». Подвижные игры всегда вызывают много радости, поэтому угрозы воспринимаются как шуточные, но у ребенка незаметно снижается страх перед ними в реальных отношениях. Прикосновение, легкий удар в игре в какой-то мере имитируют физическое наказание. Со временем можно усугубить этот момент, гоняясь друг за другом с пластмассовыми кеглями. Это драматизирует ситуацию, да и, оказавшись в роли водящего, ребенок, пусть и шутливо, может впервые в жизни угрожать взрослому, оказаться с ним на равных.

Затем для пушего драматизма полезно, пригласив в игру еще нескольких детей, сделать страшные и комические маски. В маске ребенку труднее будет следить за водящим, поэтому игра потребует еще большей ловкости и находчивости.



2. «Жмурки»

Игра, предложенная А. И. Захаровым, для детей от 3 лет.

Отличие этого варианта от широко известной игры состоит в том, что взрослый в роли водящего задает тон, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти ее участников и расправиться с ними, т. е., выступает в роли такого гротескного злодея Бармалея. Дети же должны хранить полное молчание, сдерживаясь даже, когда «Бармалей» подходит к ним почти вплотную. В крайнем случае можно издать только звук «у-у-у!». Тот, кто обнаружит себя раньше времени, либо получает штрафные очки, либо выбывает из игры. Поймав «жертву», водящий, как и положено в «жмурках», должен опознать ее на ощупь. Водят все по очереди. Игра длится в среднем 20—30 минут, чтобы каждый несколько раз побывал в роли водящего. Кроме страха наказания, «жмурки» помогают преодолеть страх

темноты и замкнутого пространства.



3. «Вышибалы»

Игра для детей 5-9 лет.

Это довольно известная игра, хотя в последние годы она, увы, далеко не так популярна, как лет десять-пятнадцать назад. Играют в нее на свежем воздухе. В игре участвуют как минимум трое: двое игроков, стоя друг напротив друга на расстоянии 5-8 метров, пытаются попасть мячом в третьего, стоящего между ними, и тем самым «вышибить» его из игры. Если «вышибаемому» удастся поймать мяч на лету, он получает очко (аналог дополнительной «жизни» в компьютерных играх), и, соответственно, возможность расплатиться этим очком, когда «вышибающие» все же попадут в цель. Желательно, разумеется, чтобы в игре участвовал взрослый, которого боится ребенок. Если это не получается (например, строгий отец наотрез отказывается «заниматься ерундой»), подключите к игре другого взрослого того же пола и примерно того же возраста.

4. «Сердитый утенок»

Игра для детей 4-6 лет.

Робкие, «затюканные» 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 ребенком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утенка (перевоплотиться в него нетрудно; стоит вытянуть вперед губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть малыш покажет, как утенок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. Это можно даже сделать

номером домашнего концерта. Например, утенок хочет поймать червячка (шнурок, который тянет кто-то из родственников), а червячок уползает. Утенок сердится (ребенок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т. п.).

Раздел 3

Что читать маленьким трусишкам?

Пожалуй, не стоит долго распространяться о том огромном влиянии, которое оказывает на человеческую душу художественная литература. Литературное произведение может облагородить и воодушевить человека, а может свергнуть его в бездну ужаса и безысходности. Поэтому, выбирая детские книги, не поленитесь лишней раз просмотреть их, чтобы освежить в памяти содержание и представить себе реакцию впечатлительного, робкого ребенка. Не стоит раньше времени читать ему страшные сказки типа «Синей бороды» и «Карлика Носа» или грустные вроде «Русалочки», «Стойкого оловянного солдатика» и «Девочки со спичками» Х. К. Андерсена.

Народные сказки, в том числе и русские, должны быть литературно обработаны и предназначены именно для детей, поскольку в «непричесанном» варианте слишком много архаической жестокости. Еще более осторожно следует подходить к легендам и мифам; их лучше оставить лет до 9-11. В дошкольном возрасте стоит читать побольше веселых произведений наших и зарубежных классиков: «Буратино», «Чиполлино», «Винни-Пух», «Малыш и Карлсон», книги Волкова, Драгунского, Успенского, Носова, Маршака, Михалкова.

Такие книжки как «Баранкин, будь человеком!», «Старик Хоттабыч» и многие другие не только развлекают, но и многому учат – в том числе и смелости. В книге «Приключения желтого чемоданчика» С. Прокофьевой тема обретения смелости вообще ключевая; на основе этого сюжета можно подготовить кукольный спектакль с детьми, которым по душе театральные постановки.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста любят рассказы про животных, но не следует забывать о том, что в природе господствует беспощадный естественный отбор, и, учитывая психологические особенности детей, надо либо опускать кровавые подробности, либо временно воздержаться от чтения некоторых повестей и рассказов. Скажем, я бы не стала читать пяти- или даже семилетним трусишкам повесть В. Бианки про злоключения мышонка Пика. Из нее можно, конечно, почерпнуть много сведений о повадках мышей, птиц и прочих «братьев наших меньших», но вполне вероятно, что в детской памяти западет, к примеру, такая картина: «Ветви этого куста были усажены длинными острыми колючками. На колючках, как на пиках, торчали мертвые, наполовину съеденные птенчики, ящерики, лягушата, жуки и кузнечики. Тут была воздушная кладовая разбойника». Или вот такая: «Пик посмотрел, на чем он лежит, и сейчас же вскочил. Лежал он, оказывается, на мертвых мышах. Мышей было несколько, и все они зачоченели: видно, лежали здесь давно».



Очень взвешенно надо подходить и к чтению детских книг приключенческого или исторического жанра. Допустим, развитому семилетнему ребенку вполне по плечу «Приключения Тома Сойера», но если он мучается страхами темноты, одиночества, смерти и бандитов, его ночные кошмары обогатятся еще и образом индейца Джо. И уж тем более следует отсрочить знакомство с «Принцем и нищим». Взрослые обычно помнят лишь забавную интригу с переодеванием и нелепые ситуации, в которые попадает не знающий придворного этикета Том Кенти, но напрочь забывают тягостные и страшные подробности жизни бедняков, а также пыток и казней, которые, следуя исторической правде, описывает в своей книге Марк Твен.

Переход к еще более серьезной литературе тоже может оказаться болезненным. Повзрослев, классе в четвертом, пятом и даже в седьмом робкие дети нередко отказываются читать книги, «которые плохо кончаются». А ведь это львиная доля мировой литературной классики! Родителям лучше осуществлять переход к взрослым книгам мягко, учитывая природные склонности и интересы ребенка. Дочь любит помечтать и ее не оторвать от телевизора, когда там показывают сентиментальные latinoамериканские сериалы? Предложите ей романтические произведения типа «Джен Эйр», «Алых парусов» и т. п. Это уже не сказки, но еще и не «суровая правда», которая может породить в душе девочки страх перед полной невзгод взрослой жизнью. Сын проявляет интерес к миру животных (просит, чтобы вы купили ему собаку)? Самое время для реалистичных рассказов и повестей Сетона-Томпсона, где далеко не все кончается благополучно, романов Джека Лондона и так далее. А в 11—12 лет заинтересовавшийся историей ребенок уже без ущерба для психики прочтет и «Принца и нищего», и «Спартака».

Важно учитывать, что многие дети уже в младшем школьном возрасте начинают примерять на себя образы героев любимых книг. Увидев непроходимую пропасть между собой и «идеалом», они могут отреагировать очень болезненно. Заботливые, любящие родители постараются учесть и это обстоятельство.

Конечно, может оказаться, что ваш ребенок «псевдотрусишка», и страх был у него признаком какого-то другого душевного конфликта: неутоленной жажды лидерства, ревности, страдания из-за ощущения своей ненужности, заброшенности. В психологических играх это все быстро выявится, и тогда то, о чем пойдет речь дальше, к вам не относится. Но если ваш ребенок от природы робок и боязлив, не стремитесь сделать из него супермена. Психологические игры, а главное, бережное, тактичное обращение взрослых помогут ему избавиться от патологических страхов. Но не обольщайтесь – отчаянным храбрецом и сорвиголовой он, вероятнее всего, не станет. Ориентируя такого ребенка на «героический» образ супермена, вы только лишний раз понизите его самооценку и, в конце концов сформируете у него комплекс неудачника. Как же быть?

У каждого человека есть свой круг возможностей. Они не беспредельны, но в рамках этого круга можно добиться очень многого. Надо только правильно определить, что человеку органически присуще, а что – нет. Мы с И.Я. Медведевой считаем, что практически любой недостаток человека можно довести до уровня достоинства. Трусишкой быть, конечно, плохо, но если, преодолев болезненные страхи, ребенок станет осторожным и осмотрительным, вреда от этого никому не будет, а будет только польза.

От природы робкий человек тоже способен проявить чудеса мужества, но не на том поле битвы, на котором побеждают герои приключенческих романов и боевиков. Его сфера интеллектуальная. Поэтому давайте своему ребенку читать книги об ученых, писателях, художниках (в зависимости от того, к чему у него заметна склонность). Возможно, он найдет образец для подражания, созвучный с особенностями своей натуры, среди великих деятелей науки, искусства, литературы. А приключений и подвигов, которых так жаждет подросток, в этих книгах тоже будет немало. Одна история Коперника или Галилея чего стоит! У**sensored** отстаивать свои взгляды, стойко вынося нападки врагов, – разве это не подвиг? Даже монотонная с виду жизнь кабинетного ученого может быть наполнена мужественными, дерзновенными поисками; просто это будут поиски научной истины, а не сокровищ Вест-Индии.

Кстати о сокровищах. Вряд ли имеет смысл нацеливать впечатлительных, ранимых детей на занятие бизнесом. Прежде всего потому, что эта сфера по большей части криминальная, и человек с тонкой душевной организацией не сможет чувствовать себя в ней спокойно и уверенно, и, следовательно, не добьется больших успехов. Но если бы даже все поголовно бизнесмены стали в одночасье порядочными и свято чтущими закон людьми, творческим личностям (я в начале книги уже говорила, что у робких детей, как правило, большой творческий потенциал) разумнее поискать иную область для приложения своих талантов.

Короче, не требуйте от Зайчишки-Трусишки, чтобы он стал Волком, но постарайтесь, чтобы он постепенно превратился в здорового, уверенного в себе, красивого Зайца. И не паниковал при мысли о волках.

Автор: Татьяна Шишова

Издательство: Никая

ISBN: 978-5-91761-018-4

Год: 2011

Страниц: 144