

Қостанай қаласы әкімдігінің «Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің
№27 бөбекжай – бақшасы» МКҚК.
ГККП «Ясли – сад №27 акимата г. Костаная отдела образования акимата г. Костаная».

Консультация для родителей:
«Как бороться с детскими страхами?»



Психолог: Сагинбаева Г.Е.

2020год

Как бороться с детскими страхами?

В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых.

Рисование страха.

Невроticный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии ребенку предлагают подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом, бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

Бывают случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорят, что страх очень сильный, и они не знают, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем, и страх испарится». Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта.

А также существуют еще несколько правил и рекомендаций для более успешной работы со страхами при помощи рисунка. Методы представлены Т. А. Арефьевой и Н. И. Галкиной в книге «Преодоление страхов у детей»:

1. Надо помнить про обратно-пропорциональную зависимость: чем младше чадо, тем больше должны быть кисть и лист бумаги.

2. Приемы и способы:

- Дорисовка «защитного объекта».
- Закрашивание «страшного».
- Уничтожение зла (скомкать, разрезать, порвать).
- Дорисовка интересных, интригующих деталей (сюприз).
- Видоизменение рисунка, превращение «страшного» в «смешное».

Развитие (дорисовка) ситуации, с возможными последующими решениями. Украшение мрачного, преобразование в красивое.

- «Заглядывание в темноту» (расчищение темного пространства).

3. Необходимо следить, чтобы ребенок не закрашивал самого себя, «уничтожал» не конкретного человека - противника, а лишь зло, которое тот причиняет. «Зло» не должно побеждаться «злом».

Приведу несколько примеров успешной коррекции детских страхов с помощью рисования.

На рисунке изображен спящий ребенок, который посреди ночи неожиданно видит, как из-за двери высовывается медуза, а с потолка (из угла) на него смотрит и перебирает лапами страшный и крупный паук. «Я не спал. Вдруг

ко мне в комнату дверь открылась, и в дверь стала пробираться медуза, а с самого потолка свисал прямо над кроватью паук» .

Когда мы стали разговаривать об этом сне, мальчик стая доказывать, что это был не сон, а явь. Подобное состояние описано в трудах А. И. Захарова: ребенку кажется, что он и не спал вовсе.

При таком реальном и конкретном ужасе мы вначале выяснили, кого больше всего боится ребенок - паука или медузу. Когда выяснилось, что паука, то мы с Женей решили его убрать и завернули его в тряпочку (закрашенный овал), а потом поселили в сундук. Однако ребенку этого показалось мало, и он запер паука на два замка, оставив ключи себе.

Затем мы стали думать, что же можно сделать с медузой в квартире? Так как Женя обожает истории про море, то мы решили превратить его кровать в корабль на волнах. Несчастную, замучившуюся без воды медузу, мы отпускаем в море... Но, чтобы она не вернулась, все-таки вешаем на корабль угрожающий пиратский флаг. Тут ребенок вновь вспоминает о пауке и говорит: «А пусть он тоже в море поплавает...» И сундук с пауком у нас тоже перемещается в море. Женя оговаривается,

что сундук деревянный, он не тонет, и немного погодя мы его выловим и освободим паука (а если мы его спасаем и освобождаем, то паук становится несчастным, а Женя - героем). Ключик от сундука хранится у Жени.

На рисунке изображен персонаж сна пятилетней девочки Кати. Это животное несколько раз «прилетало» в сон. Девочка после этого плакала, долго не могла уснуть.

Переменчивое животное имеет три головы - добрую, злую и грустную.

Добрая голова внизу - почти всегда спит. «Оно настоящее, я знаю, что оно где-то живет. В джунглях, наверное... Оно ест колбасу, и плачет, и злится, и смеется, а когда колбасы нет, то бежит за людьми, чтобы их съесть...»

Сразу пришла мысль обесценить страх, «поиграв» с размером чудовища. Мы с Катей решили, что это милое животное будет... жуком! А для пущей наглядности нарисовали рядом с ним огромный гриб, который должен быть для жука вкуснее, чем колбаса. А когда мы представили, как он смешно бежит на своих лапках за людьми, чтобы их съесть, то не смогли удержаться от смеха. А Катя решила еще и проиграть это. Она бегала и пищала: «Стойте, великаны, дайте от вас откусить кусочек или хотя бы принесите колбасы...»

С первого взгляда это милое животное может показаться ошестинившимся котенком, но, узнав некоторые подробности, начинаешь понимать, что это чудовище. Голова и тело медведя, длинные клыки - «чтобы убивать», хвост льва, «который умеет жалить», и волчьи ноги с когтями, «чтобы обдирать кожу». Несколько раз ребенок оговаривался, называя свое чудовище «ПАПА».

С подобными изображениями можно работать по-разному. Можно посадить в клетку и отнести такое интересное животное в зоопарк. Можно сделать его очень маленьким, нарисовав рядом, скажем, огромный ботинок... Но, учитывая то, что мальчик, увидевший и нарисовавший данный сон, сам

является довольно агрессивным, мы решили заняться украшательством, чтобы не провоцировать его на насилие...

Вот, что из этого получилось: на хвост посадили бабочку, на когтях сделали маникюр, нарисовали длинные ресницы и привязали банты, на кончиках усов нарисовали звездочки и отдали это чудесное животное в цирк, радовать детей. Надо отметить, что практически все рисунки снов, прошедшие коррекционную работу, уносятся счастливыми детьми домой. Бабы Ежки, преображаясь, становятся принцессами.

Рисунки чудовищ, теперь уже не страшных, а смешных, дети уносят для дальнейшего отреагирования. Ведь ребенок еще не посмотрелся на нового безопасного и смешного героя Животные, оказавшись в клетке, не представляют опасности. А еще очень часто ребенок уносит домой рисунок, чтобы показать маме - я справился, посмотри, похвали.

Сочинение рассказа на тему страха

В этом случае задача психолога - приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора. Вот характерный случай из практики М. Кузьминой.

Пациентка Кристина восьми лет боялась медведя. По представлению девочки, он мог ночью влезть в окно второго этажа и загрызть ее. У Кристины был нарушен сон, аппетит. Кристина рисовала медведя на бумаге, а психолог попутно рассказывала ей о поведении этого животного в условиях дикой природы, тайги. На одно из занятий она принесла репродукции с картин русских художников, рисовавших медведей. Кристина с удовольствием слушала, как психолог в лицах читала басни Крылова «Медведь в сетях», «Трудолюбивый медведь», стихотворение «Топтыгин и лиса». Кристина отметила, что во всех сказках медведь представлен в образе неудачника, милого глупца, которого немного жалко. Затем они вместе сочинили рассказ о том, как медведь ночью отправился на свидание к медведице и заблудился. Он попробовал влезть в чужое окно, но не смог дотянуться и свалился в сугроб, набив большую шишку. Кристина громко смеялась, слушая эту историю еще и еще раз. Теперь ее уже больше не пугал большой, злой медведь. Проснувшись ночью, она вспоминала эту шутку, улыбалась и спокойно засыпала.

Использование игры, небольших представлений, инсценировок, сказок (отреагирование). На занятиях в группах детям предлагают сочинить сказку или придумать страшную историю. Их можно начать словами «Жил-был...» или «Однажды...». Дети с неврозом страха, как правило, придумывают истории с печальным концом. Задача психолога заключается в том, чтобы проиграть их сюжеты в группе. Но настаивать на этом не нужно, ребенок сам должен предложить свой рассказ для постановки. Затем автор распределяет роли и начинается представление.

Использование фильмов ужасов. Несмотря на то, что этот метод считается достаточно спорным, он может оказаться в ряде случаев вполне эффективным. Обязательное условие - фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом. И конечно, в случае просмотра детьми сюжет должен быть понятен им и соответствовать моральным нормам.

«Открытая война» со страхом. Есть много людей, которые пострадали при взрывах домов, захватах помещений, крушениях самолетов. К большому сожалению, многие из них - это дети. Кроме того, есть дети, которые просто очень хотят сами и быстро победить свой страх.

Успешность лечения в подобных случаях зависит от внутренней готовности ребенка к преодолению своих проблем, к ведению с ними «открытой войны».

Марина Кузьмина приводит пример работы психолога с Мальчиком, который лежал некоторое время под обломками Дома после взрыва.

Во время занятий Дима ложился на пол и накрывал себя сверху одеялом. Постепенно увеличивалось время его пребывания в искусственной изоляции от нескольких секунд до 15-20 минут. Так ребенок научился бороться со своим страхом, переживать его. Затем на занятия пришла бабушка, и все, взяв одеяло и посадив внутрь Диму, раскачивали его. Дима громко кричал: «Я ничего не боюсь! Я сильный! У меня все получится!»

На групповой терапии была проведена такая игра. Дима стоял в центре круга из 10 человек. Его задачей было бороться со всеми и вырваться за пределы круга. Применение данного психологического приема работы со страхами стимулируют в ребенке смелость, уверенность в себе и своих возможностях. Кроме этого, Дима понял, что он не одинок и все его друзья готовы оказать ему помощь и поддержку.

В своей практике я достаточно часто использую методы «открытой войны» со страхами темноты и высоты. Избавляясь от страха темноты, мы оставляем все меньше и меньше источников света при каждом последующем занятии. При избавлении от страха высоты - поднимаем ребенка с каждым занятием все выше и выше, устраивая потом «качки на корабле», «землетрясения» или «цирковое представление».

Фантазирование

Не у всех детей мы можем выявить конкретные страхи. Но, наблюдая ребенка изо дня в день, замечаем, что он подавлен, тревожен, эмоционально ослаблен. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях (элемент психодрамы) - зачем данный страх путает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться, зачем он пришел, почему остался надолго и т. д. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, мимикой, поведением, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания,

касающиеся основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

Игры (по материалам А. И. Захарова)

Игра - способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Это движение, радость общения, проигрывание различных сюжетов и моделей поведения, а также многократное их переживание. Игра для ребенка — основная деятельность, поэтому он живет, играя, и мы, включаясь в игры, помогаем ему постичь многие жизненные ситуации.

В психологически направленных играх самое главное - снять ту тревожность, страх и скованность, которые возникают под влиянием страха. Застенчивым и неуверенным в себе ребятам психологически направленные игры помогут раскрепоститься, осознать себя важным членом команды, почувствовать свою значимость.

Первая игра - «Пятнашки». Она служит своеобразной разминкой к последующим играм.

Даже такая, казалось бы, простая игра содержит ряд правил, которые делают ее коррекционной. Во-первых, игровая зона — ограничена, мебель расставлена так, что остаются проходы между ней. Во-вторых, через некоторые предметы пятнать нельзя, например через стулья. Кто выполняет правила, сам становится водящим.

В-третьих, можно пятнать только по конкретному месту, например по низу спины, и достаточно сильно. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Если же в игре присутствуют такие реплики, как: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Я тебе сейчас покажу!», «Поймаю и съем!», «Лови его!», «Ага, попался!», затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Да что же это такое!», « Ух , устал!», «Сдаюсь!» и т. д, а убегающий в ответ: не Догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!», — то обеспечивается двухсторонний эмоциональный контакт в ходе игры.

Игра «Прятки». Тоже имеет свои правила. Тут у нас имеются запретные места для «прятания». Игра усложняется еще и тем, что выключается почти весь свет и остается только небольшой источник света (здесь явно просматривается работа над страхом темноты). Так же как и в первой игре, водящий ищет не молча, а произнося шуточные угрозы в адрес своих соигроков. Их же задача - ни чем себя не выдать, проявив терпение и выдержку. Когда же водящий считает вслух до десяти, давая игрокам спрятаться, то он некоторое время проводит в одиночестве, в практически не освещенном помещении.

Надо стараться вовлекать детей в игры. Очень хорошо, если ребенок сразу хочет стать водой, преодолевая свой страх. Так же хорошо, когда сдаются родители, а ваш малыш ищет всех до последнего человека.

В игре **«Кто первый»** в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки, лицом к стульям. Все находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях. Если кто-то попытается начать движения раньше другого, то он возвращается назад; если фальстарт повторяется, то игрок выбывает из игры.

Двигаться можно только после определенного сигнала и только ползком. Ползти нужно между стульев и, обогнув один из них, коснуться стены и вернуться. Кто первый это сделает, тот и выигрывает. Можно толкать, щекотать, не пропускать друг друга в проход, всячески препятствовать и мешать этому.

Движение к стульям можно начинать после определенного сигнала: свистка, хлопка, выстрела игрушечного пистолета. Можно сделать несколько обманных движений, это усиливает накал игры и напряжение.

Игра может использоваться с двух лет, а с четырех лет движение к стульям можно начинать после произнесения какого-либо слова, что развивает слуховое внимание.

С 6 лет можно еще усложнить игру, например, давать старт двумя словами. С 5-7 лет можно экспериментировать с цифрами.

«Быстрые ответы». Это игра напоминает телевизионный аналог «Умники и умницы». Игровое пространство делится определенным образом на квадраты. По одну сторону от них располагается ведущий, по другую - все остальные игроки.

Ведущий создает напряжение счетом 1,2, 3, в ходе которого должен быть обдуман и произнесен ответ на посильный для данного возраста вопрос.

Ограничение времени создает стрессовую ситуацию. Ответы необязательно должны быть верными, они могут просто соответствовать детской логике.

Например, 6-тилетнего мальчика спрашивают: «Как называется страна, где живут самые высокие люди?» Оптимальным будет ответ: «Великания».

Если ответа нет, то задается очередной вопрос следующему игроку.

Ответивший может сделать шаг вперед. Ведущий должен вести игру так, чтобы разрывы между участниками были минимальны.

«Противоборство» — это комплекс из четырех последовательно проводимых игр.

Первая из них - «Поединок» - фехтование на игрушечных саблях. В этой игре не допускается использование щита. И хотя сабли достаточно гнущиеся, все равно - укол их ассоциируется у ребенка с болью, смертью и уколом.

Победивший сражается с третьим игроком - чаще всего со взрослым.

Вторая игра - **«Стрельба из лука»** - заключается в стрельбе из лука стрелами-присосками. Один из участников стреляет во второго. Второй может обороняться щитом или руками. Ожидание выстрела и попадание дает острое чувство беспокойства. После выстрела независимо от того, есть попадание или нет, второй участник чувствует разрядку, снятие эмоционального напряжения.

Следующая игра - **«Сражение»** - бросание мелкими, не тяжелыми

предметами (шарики, кегли, бумажные шарики) друг в друга. Так как сражение ведется при помощи укрытий из стульев, то больше всего оно напоминает снежное побоище в крепостях, играющие делятся на два лагеря, причем родители и дети находятся в разных лагерях.

Перед непосредственно сражением необходимо «поссориться», высказать определенные обиды и «объявить войну».

Та сторона, у которой кончились все «снаряды», должна выйти из укрытия и собрать их. Апогей игры - в «атаке» (сближении под прикрытием стульев) и «рукопашной схватке» (противоборстве).

Заканчивается сражение перемирием и рукопожатием.

Следующая игра - «Проникновение и выход из круга», образуемого сцепленными руками взрослых и детей. Участники закрывают глаза и клянутся, что никто не проникнет в их царство-государство!

После этого каждый из участников начинает ходить вне круга и пытаться прорваться вовнутрь. Но охрана замка не пускает никого, и проникнуть в круг не просто.

Один из участников проник внутрь, ура! Теперь он хлопает в ладоши, и вся «охрана» открывает глаза. Его задача - выйти из круга. Все снова закрывают глаза и повторяют не менее решительно, что ни за что никого и никогда не выпустят.

Игра «Проникновение и выход из круга» помогает устранить страх замкнутого пространства.

Эту же цель преследует и игра «Сжатие». Все участники круга начинают медленно сужаться, угрожая центральному сделать из него лимонный сок. Говоря при этом, что они его сожмут, превратят в букашку и т. д.

Но у них не должно ничего получиться! Играющий в середине расставляет руки, и при его прикосновении участники круга должны отпрыгнуть, «шарахнуться». Далее следует новая волна наступления и угроз, но обороняющийся не дает себя в обиду, и так продолжается несколько раз.

«Автобус». Участники игры образуют своеобразный автобусный остов.

Впереди - водитель, в автобусе имеется только одна плохо работающая дверь. Автобус должен собрать пассажиров на всех остановках, провезти их в жуткой тесноте по всем коридорам, закоулкам и проходам, а затем развалиться, обломки лежат на полу, а пассажиры отправляются по своим делам.

Игра рассчитана на преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте.

«Коридор». Страх нападения и животных (собак), боли, неожиданного воздействия и отчасти замкнутого пространства получают свое эмоциональное отреагирование в игре «Коридор». Родители и дети, изображая собак, строятся в своеобразный коридор и встают друг напротив друга так, чтобы проход был довольно узок.

Задача «собак» - лаять все громче и злее, пока один из детей добежит по коридору до приза и вернется обратно. Бежать можно только при временном затишье, когда «собаки» утомляются, но они в любой момент могут начать

лаять, прыгать и пытаться схватить за ногу.

Обычно не все дети с первого раза соглашаются на такой смелый поступок, но, выяснив, как можно усыпить бдительность «собак», и увидев, как это делают другие, они все же решаются.

Как во всех играх, неудачные попытки повторяются при более теплой поддержке играющих.

«Футбол» и «Регби». В этих играх главное — это состав команд. При достаточном количестве правил в «регби» допустимы захваты, броски руками, «куча-мала». В этих играх очень Хорошо использовать шуточные угрозы по отношению к соперникам; таким образом, эмоциональный заряд родительских угроз может быть безболезненно отреагирован как детьми, так и родителями.

«Кочки». Кочками являются стулья, которые расставляются на достаточно близком расстоянии. Играющему необходимо перебраться на другой берег, любое непопадание на кочку возвращает ребенка к началу (так как «утонул»). Постепенно расстояние между «кочками» увеличивается. Взрослые и остальные дети высказывают недоверие: «Все равно не получится», «Оступишься!», «Ничего не выйдет» и т. д. (Имитируя родительское недоверие к детям и стимулируя упрямых, с их точки зрения, детей к действию.)

Затем оставшиеся участники встают рядом со стульями и начинают пугать: взмахивать руками, кричать, ухать. Но руками трогать нельзя.

В третий раз идти предстоит не только по стульям, но и по спинам взрослых. На четвертом этапе нужно идти только по спинам. Если есть затруднения, допускается ползти.

И наконец, самый сложный этап - пройти на другой берег по качающимся спинам. Прошедший испытания получает приз.

Игра рассчитана на преодоление страхов глубины и чудовищ, живущих в болоте, всяких там кикимор, водяных змей, даже крокодилов и пираний.

«Восхождение». Самый высокий взрослый встает впереди, остальные, прислонившись и крепко обхватив друг друга руками, стоят за ним, наклонив голову вбок, как при игре «чехарда». Получаются как бы ступеньки, по которым карабкается ребенок, все выше и выше, пока не очутится на «вершине» - плечах взрослого, стоящего в начале. Можно еще встать в полный рост (при поддержке за ноги) и, подняв руки, дотронуться до «неба» - потолка или абажура лампы.

Все кричат « ура », и ребенок спрыгивает вниз на руки страхующего взрослого. А далее его качают, как героя, подбрасывая вверх, что окончательно устраняет страх высоты, если он и был вначале.

Остальные восхождения проходят сложнее. Чтобы добраться до горы, ребенок должен преодолеть ряд препятствий.

Ролевые игры-драматизации.

Для преодоления оставшихся длительно существующих и влияющих на характер страхов предназначен третий, заключительный, этап их

психологической коррекции в виде ролевых игр-драматизаций.

Главный эффект игр-драматизаций состоит в том, что ребенок сам управляет в сказке своим устрашающим персонажем. Теперь он хозяин своего страха. Захочет - Баба Яга станет певицей. Захочет - и волк откажется, есть Красную Шапочку.

Здесь надо, конечно, учитывать возрастные особенности ребенка, чтобы не переусердствовать и не стать причиной новых сказочных страхов. В этом возрасте дети еще настолько наивны, что воспринимают все происходящее в сказках буквально, и вторым их действием является сон, где Баба Яга, волки Бармалей получают полную власть над ребенком.

Если же в проигрывание сказок подключатся родители, то вероятность снижения или даже исчезновения страхов повышается, так как довольно часто дети ассоциируют страшных сказочных персонажей со строгими родителями. И путем проигрывания победы над ними,отреагируют свой страх.

Теневые куклы. Теневые куклы имеют преимущественное значение в формах работы с детскими страхами: детям легче всего наделить их теми чертами, которые они приписывают страху, так как темное пространство картонной фигурки уже представляет собой неизвестность - пугающие тени в детской комнате, например.

Куклы для теневого театра изготавливаются из черного или Умного картона.

Занятия по изготовлению теневых кукол обычно проходят следующим образом. В начале занятия мы выясняем наличие наиболее значимого на данный момент страха. В моей практике это были: ремень, паук, кто-то неизвестный, Баба Яга и т. п. Далее на занятии мы делаем страх баемым, видимым и можем, взяв его под контроль, делать Н и м все, что хотим.

Натянув белую ткань или кусок ватмана, и подсветив, с одной стороны лампой, мы можем приглашать в теневой театр зрителей и актеров.

Проигрывая со своей куклой различные истории, ребята обычно не только перестают бояться свою куклу - страха, но даже порой роняют с ней и при выборе ее дальнейшей судьбы уносят домой. Конечно, скорее всего, это связано с тем, что страх еще не до конца проработан, и ребенок хочет поиграть в него. Можно оставить куклу-страх взаперти в волшебном ларце, а можно сделать с ней то, что захочется ребенку. Очень важно в этом методе, что ребенок не только материализует свой страх, но и берет его под свой контроль: сзади к кукле приклеивается прочная нить, которая символически удерживает страх «на цепи».

Амулеты. Амулеты, обереги дают детям чувство защиты. Если ребенку дать любой «волшебный предмет», то вы удивитесь, сколько внутреннего потенциала кроется в нем. Волшебные вещи придают волшебные силы. С амулетом ребенок может бесстрашно зайти в темную комнату (на минуточку - за расческой), но и это для него великая победа, одержанная благодаря волшебству амулета.

В моей практике была девочка Оля, которая жутко боялась праздников. Диагностика выявила у нее страх перед Бабой Ягой, вызванный очень

страшным образом, который Оля увидела на предыдущем празднике. Нарисовав Бабу Ягу в деталях, украсив ее и вылечив от гриппа, девочка все еще опасалась идти на праздник. До него оставалось два дня, а страх, хоть и значительно сниженный, еще оставался. Тогда у себя дома я обнаружила старые бусы. Натуральные камни были прохладные, таинственные и красивые... Выбрав один из зеленых камней, я прислушалась к своим ощущениям... С ним было спокойно. Привязав к нему серебряную нить, я отнесла его своей маленькой «бояке». Вместе с ней мы еще раз ощутили спокойную силу этого камня. Праздник прошел отлично. Но позже мама девочки сказала мне, что Оля теперь всегда надевает нить с камнем, если чего-то опасается.

Ловушка для страхов и плохих снов. Ловушка для страхов - это, в сущности, безделушка, придуманная китайцами, но она, как оказалось, действует не только на детей, но и на взрослых. Моему удивлению не было предела, когда я стала замечать эти ловушки в гостях у своих взрослых друзей и родственников. Причину этого я вижу в том, что срабатывают механизмы самовнушения. Ловушка для страхов и плохих сновидений вешается над кроватью в изголовье и представляет собой художественно оформленный круг (похожий на пальцы), на который красиво натянуты, как своеобразная паутинка, разноцветные нитки. Это своего рода амулет.

Пазлы (страх зависим от ребенка). Работа со страхом с помощью пазлов - тоже интересный и новый подход. Получается, ребенок, изобразив свой страх, сам делит его на кусочки, сам режет и превращает в пазл.

Чем хорош пазл? Страх теперь полностью зависим от ребенка! Если ребенок захочет, он соберет его верно, совпадут все части, а не захочет - соберет неверно, чтобы получилось посмешнее, вот у страха нога растет из руки, а улыбка с острыми зубами торчит из пятки... а возможно, что и не соберет вообще. Хотя практика показывает, что дети, получая удовольствие от власти над страхом, очень часто его собирают и вновь разбирают, тем самым прорабатывая его вновь и вновь и переставая бояться.

Закрывать страх в сундук. Закрывать страх в сундук или отдать психологу на хранение - один из часто применяемых приемов избавления от страхов. Суть заключается в том, что, Нарисовав свой страх и достаточно много рассказав о нем, Ребенку предлагается запереть страх в сундук. При этом используются натуральный сундук и ключ. Некоторые дети очень охотно идут на это, но многим становится жаль свой рисуночный страх, и они не хотят запирают его. Тогда надо полностью

«обезвредить» его (например, разукрасив разноцветными сердечками, обуть в мягкие смешные тапочки и т. п.) и разрешить взять с собой или предложить просто оставить у психолога.

Пластилин. Что только можно сделать с пластилиновым страхом! Украсить бисером, прилепить юбочку и корону, сделать из него всевозможные цветы, превратить в одинокого щенка или простой камень и оставить на дороге!.. Воображение подскажет, что делать с конкретным слепленным страхом конкретного ребенка. Пока ребенок лепит страх, он будет его чувствовать,

конструировать, проговаривать, а еще почти наверняка страх получится не таким уж страшным и большим... Если это одушевленное лицо, то можно тут же проиграть сеанс игротерапии, задействовав другие игрушки по выбору ребенка.

Нитки. Страх, выложенный нитками, размотанными из клубка, является бестелесным, а потому - нестрашным. Ребенок видит - внутри страха ничего нет, каким бы контуром он ни обладал. Кроме того, он будет легко изменяемым (круг, квадрат, треугольник из страха, цветок из страха) и быстро-сматываемым. (Если ребенок начинает нервничать, вы (или он) просто сматываете клубок, и страх исчезает.)

Кляксы (малыш в них видит свой страх). Кляксы являются скорее диагностическим приемом, хотя, когда начинаешь работать с конкретной кляксой, она приобретает статус рисуночного страха. В произвольных кляксах, сделанных психологом, ребенок предпочитает увидеть свой страх (это напоминает мне гадание на кофейной гуще: все видят разное в одной и той же чашке). Потом клякса дорисовывается, чтобы быть похожей на конкретный страх, а далее идет работа, как с рисуночным страхом. (Посадить в клетку и отнести в зоопарк, дорисовать БОЛЬШОГО ребенка-хозяина, нарисовать бантики, покрасить страху губы и т. д.)

Источник: И.Е.КУЛИНЦОВА Коррекция детских страхов с помощью сказок