

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Составитель:
педагог-психолог
МБДОУ ДС КВ № 8
А.В. Куйбышева

РЕБЕНОК БОИТСЯ

Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее. Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Пауков - и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».

Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми. Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате включенный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.

Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших - можно и нужно! Так же, как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека — слишком тяжелое испытание для ребенка.

- Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
- Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие - вред.

Один из основных принципов коррекции страхов - смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».

Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми. Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его

безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.

Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

Обязательно контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием. Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения.

При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

Составьте план. Например, если ребенок боится собак, обсудите с ним поэтапные действия, как вы будете знакомиться с соседским Шариком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.

Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он - то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, - хороший помощник в борьбе со страхами.

Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью - общая оздоровительная процедура для психики.

Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например,

рисунок страшной собаки, а рядом - автопортрет самого ребенка, по возможности - большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).

Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка (скажем, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.).

Игры и упражнения для снятия страхов Театрализованные этюды.

Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажи - игрушки.

- Этюд первый «Страшный сон».

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот -желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище - это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

- Этюд второй «Гроза».

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию необязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, проговаривание (а не только демонстрирование на ширме событий и действий) в терапевтических этюдах чрезвычайно важно. Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький продрогший и испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» жаль щенка, но, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее - когда зрителями становятся взрослые, а ребенок - единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

Игры

«Пчелка в темноте» (коррекция страха темноты, замкнутого пространства, высоты).

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты. Игра проводится с одним ребенком или группой детей.

«Качели».

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты. «Неваляшка» (для детей с 6 лет).

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенка снова встречают выставленные руки взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная.

Хорошим дополнением к игровой терапии могут служить рисунки, на которых ребенок изображает свои страхи (причем в определенной последовательности).

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны - это, прежде всего, эмоциональный отклик на события, происшедшие днем. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

Не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты, никогда не выяснять отношения в семье при спящем ребенке.

Родителям устранить собственные невротические проблемы и состояния.

При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темную комнату.

Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по головке, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием («ужастики»), бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение ночью.

Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.

