

# КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЙ СТРАХ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ

Рассказываем, как помочь ребенку справиться со страхами в ролевой игре!



Свободная ролевая игра невероятно важна для развития ребенка. Она не только благотворно влияет на мозг, но и обладает терапевтической мощью. В этом смысле она способна укрепить детскую уверенность в себе, своих силах, а заодно и помочь в борьбе с детскими страхами.

Прежде чем увлеченный родитель кинется изображать Бабу-Ягу и подсвечивать свое лицо фонариком в темноте, чтобы было пострашнее, стоит ознакомиться с небольшой инструкцией, которую мы поместили ниже. Это хотя бы чуть-чуть снизить риск заикания у малыша после игры с вами.



Во-первых, психологи, придерживая вас за пуговицу, сообщают, что не со всеми страхами стоит бороться. Вообще-то, страхи - это нормально. Представьте, что вы встретили в лесу огромную змею. Наиболее здоровым способом обдумать эту встречу окажется на бегу, сверкая всем, чем можно. Наша лимбическая система формировалась в те времена, когда двери с глазком и видеодомофоном были не в ходу. Те, кто волновался при виде таинственных огоньков в ночи и непонятного шороха в соседних кустах, выживали гораздо лучше и оставляли больше потомства. Пока у ребенка развивается эмоциональная сфера, то обстоятельство, что он страшится оставаться один на один с подкроватным монстром, не должно сильно беспокоить его родителей. К тому же возраст 4-5-6 лет - это возраст иррациональных страхов, имеет смысл надеяться, что через пару лет подкроватный монстр переедет от вас по другому адресу. И вообще, физические страхи - вполне нормальная штука, многие из нас тоже боятся темноты, пауков, высоты, ураганов, больших волн, лифта с незнакомцами... Это эмоции, помогающие нам выжить. Детский страх сепарации - тоже правильный страх. Доисторический ребенок, оставшийся без мамы в саванне, не имел никаких шансов дождаться ее из магазина. Есть страхи другого рода, их называют социальными: к ним относятся страх ошибки, страх общения, страх выступления перед собранием акционеров... Это более серьезные неприятности, и с ними нужно бороться, причем гораздо эффективнее социальные страхи одолевать после консультации с грамотным специалистом.

То есть самое главное, определить - нормальный страх у вашего малыша или не совсем нормальный. Основной критерий "ненормальности" страха - он мешает жизни. Именно тогда стоит пытаться от него избавиться. Кстати, неплохо бы понять, что именно вызвало вот этот конкретный страх аистов, потому что, замечают психологи, иногда детский страх служит симптомом какой-то нерешенной проблемы, с которой сталкивается ребенок. Купировав страх, и не решив проблему, мы рискуем оставить человека с перенапряженной психикой, энурезом и привычкой нервно грызть ногти. Так себе решение.



Здесь как раз на помощь и приходит игра, потому что она не только делает ребенка сильнее, но и наглядно проявляет трудности и опасения малыша. Понаблюдав за игрой, мы можем узнать многое, о чем раньше даже не догадывались.

Иногда, когда страшно, имеет смысл убежать без оглядки. А иногда при свете дня, при поддержке родителей с помощью магической защиты и ружья с пистонами нужно смело встретить кошмар лицом к морде, бросить ему вызов и обязательно победить.

# Итак, чем же может помочь родитель.

Вот несколько советов, как помочь своему ребенку справиться со страхами. Составить их нам помогали Ирина Беляева, психолог, педагог и Анастасия Лындина, психолог.

Нужно признать страх ребенка. "Перестань заниматься ерундой!", "Да нечего тут бояться" и "В ванной не водятся синекрылых крокодилов" неудачные и вредные фразы, произнося их мы учим детей не доверять своим чувствам. Также не стоит запугивать ребенка. Папа, переодетый в привидение и внезапно выскакивающий из ванны, не только не помогает в борьбе с крокодилами, но и может вызвать нервный тик у всех членов семьи. Лучше всего признать страх и оказать младшему моральную поддержку в его нелегких переживаниях.

## 2

Конкретизируйте. Мы больше всего боимся чего-то неясного, неизвестного, незнакомого. Значит, надо познакомиться. Сколько у монстра ног, глаз, рук? А какого они цвета? Ах, он в полосочку! Может, нарисуешь его? Как он выглядит? Смотришь на рисунок и чудище кажется уже не таким уж свирепым, в нем проступают черты соседки по дачному участку.

## 3

Поиграйте в монстра по очереди. Им становится родитель, вот он идет навстречу... Кстати, что он будет делать, когда доберется до ребенка? Яростно скрипеть зубами? Кусать? Щекотать? Передайте ход ребенку, пусть в чудище теперь превратится младший, если он не против, конечно. Обычно тревожные дети с удовольствием выбирают агрессивные амплуа, становясь злодеями, разбойниками и драконами. В игре они как бы присваивают себе силу своего страха и таким образом становятся сильнее. Есть ли оружие против

Мыльнорогого конезуба? Что это? Тайное слово, водяной пистолет или щит из одеяла? У каждого страха должна быть ахиллесова пята, какое-то противоядие, которое срабатывает безотказно. Мыльнорогий, к примеру, тает в воздухе, лишь только раздастся звук колокольчика, а призрак Попера не выносит вида кошачьей головы. Займитесь разработками.

## 4

Найдите в страшном что-то смешное. Этот метод использовался в "Гарри Поттере" против дементоров: на страшного паука надеваются ролики, и ноги того скользят и разъезжаются, на сурового учителя напяливается дурацкая бабушкина шляпа. Пусть ваше свирепое приведение спотыкается, наступив себе на подол, а потом его ругает мама за нечищенные зубы.

## 5

Используйте магию. Скорее всего, рациональная часть мозга ребенка осознает, что ведьме трудно было бы обжиться за дверкой шкафа. Но ему все равно страшно, поэтому теперь стоит задействовать магическое мышление. Вот мы надеваем амулет из фольги, он на 10 км никаких чудищ не пропускает, а это супер-спрей против привидений, давай вместе стены брызгать, здесь колечко, если тебе во сне что-то страшное снится, нужно колечко покрутить и ужасы тут же рассеиваются.

## 6

В игре, как и в сказках, зло всегда имеет метку, опознавательный знак. Как, например, в сказках, очевидно, где черное, а где белое, так же и в игре этот момент должен быть нагляден и физичен. Со злом не нужно договариваться, и оно не может внезапно стать добрым. Потому что если сегодня Тараканище вдруг ни с того ни с сего внезапно перевоспитался, непонятно, как он поведет себя завтра, не передумает ли он. Только полное уничтожение! Скажем, у Кощея будет костяная голова из коробки, снимите эту коробку пусть ребенок рубит ее на мелкие кусочки. Телесная ощутимая победа - вот что придает уверенности своим силам.

Как рисунки с чудовищами можно символично комкать, рвать, сжигать и кидаться в них дроботками, так и объемный вражеский знак нужно непременно и яростно истребить. Змеи из рисовой бумаги, коробочные пауки, марлевые драконы на веревочках - все они прекрасно поддаются деревянным мечам и копьям. Если вы играете злодея сами, то его наглядный знак - скипетр, корону, иглу в яйце - то, что делает его самим собой - нужно сломать об колено и выбросить на помойку, не оставив ни единого шанса на воскрешение.

## 7

Кстати, ролевая игра работает прекрасным средством для снижения стресса перед странными новыми родительскими затеями. Если вам предстоит переезд в Африку, путешествие в Анапу или приучение к горшку, поиграйте в эти масштабные события. Проиграв ситуацию, ребенку будет легче перенести ее в реальную жизнь.

## 8

Прекрасным подспорьем в борьбе со страхами будет чтение сказок. Волнующие архетипические истории тоже способствуют постижению мира. При этом слушая про павшего в бою Ивана Царевича, ребенок сам регулирует уровень напряжения: один мысленно рисует картины с рваными кровавыми ранами, другой - лишь схематичного героя с прикрытыми глазами. Все равно на другой странице появится бутылка с живой водой.