

## Сложные ситуации в вопросах и ответах

www.dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Бучкова,**

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

**О**бсудим актуальную тему детских страхов и тревожности в целом.

**?** *Нашему старшему сыну четыре года. Он рос тихим и спокойным мальчиком. Но месяц назад все изменилось. Стал тревожным, неожиданно может начаться истерика, плохо спит по ночам. С чем это может быть связано?*

Для начала необходимо исключить физические заболевания. В этом поможет педиатр. Если физическое состояние малыша в норме, то подобные реакции в большинстве случаев возникают в связи со стрессом – начиная с эпизодического момента (например, испуга) и вплоть до серьезных изменений привычного уклада жизни. Это может быть связано с переездом, выходом матери на работу, началом посещения детского сада, рождением малыша (вы упомянули, что ребенок старший). Не всегда это будет проявляться явно. Возможны скрытые реакции: беспокойный сон, ночные кошмары, повышенная тревожность, страхи, агрессивность, утрата ранее приобретенных навыков. Только выяснение причины такого состояния позволит выработать рекомендации для его преодоления или хотя бы сведения к минимуму.

Независимо от причины ребенок нуждается в поддержке и внимании родителей,



любви и приятии, интересных ему совместных занятиях в кругу семьи. Положительный эмоциональный климат в семье и спокойствие родителей также относят к универсальным и весьма действенным средствам.

## **? Ребенку три года. Панически боится темноты. Спит только при свете ночника. Наши объяснения, уговоры и даже угрозы не помогают. Что делать?**

Боязнь темноты является самым распространенным детским страхом. В большинстве случаев по мере взросления ребенка страх постепенно сходит на нет. Однако это происходит не всегда. Взрослые, которые боятся темноты, яркое тому доказательство. Нередко закрепление страха происходит как раз в результате родительского давления, наказания, высмеивания или даже экспериментов на «бесстрашие» (например, если оставить малыша, боящегося темноты, без света на ночь, это может только усугубить проблему). Другой крайностью является подыгрывание ребенку, подтверждение родителями, что в шкафу действительно живет чудовище. Это также может усилить боязнь темноты.



Основная причина такого страха в три года – развитие воображения. Детская фантазия «заселяет» спальню разнообразными монстрами или сказочными злодеями. Боязнь темноты входит в тройку самых распространенных страхов и тесно связана со страхами перед неизвестностью и одиночеством.

Итак, начинаем мы со спокойного и участливого разговора с ребенком. Выясняем, что или кто конкретно пугает его в темной комнате. После этого определяем стратегию действий.

Поддерживайте ребенка, вселяйте в него веру в себя, при случае подчеркивайте его храбрость и силу. Лучше оставлять ночник включенным на время сна, потому что фантазия малыша плодотворна на «оживление» окружающей реальности. Важно, чтобы он мог самостоятельно включать и выключать его.

Ограничиваем просмотр мультфильмов и фильмов с различными страшными существами и злодеями, которые могут стать источником страхов. Это касается и компьютерных игр.

Расскажите ребенку историю о том, чего сами боялись в детстве и как преодолели свой страх. Проанализируйте, не оказывают ли влияния занятия членов семьи на развитие его страхов: возможно, вы смотрите при малыше новости или страшные фильмы, обсуждаете душеспасительные истории, или кто-то запугивает ребенка волками, Бабой Ягой и т.п. Еще одна возможная причина, которая требует устранения, – неблагоприятный психологический климат в семье.

Попробуйте нарисовать вместе с ребенком страх и с помощью красок превратить темноту или монстров из злых и страшных в добрых, веселых и даже смеш-

ных. Такой прием можно пробовать уже в три года. Придумайте талисман, который будет «защищать» ребенка. Это может быть игрушка. Но важно, чтобы у талисмана была своя история. Купите игрушку и расскажите малышу сказку о том, как и почему она будет защищать его по ночам. В возрасте трех–четырёх лет оптимальны психотерапевтические сказки, поскольку большинство других (творческих) методов эффективны ближе к пяти годам (например, рисование и последующее уничтожение рисунка, лепка из пластилина, театрализованное представление). Пример сказки приведен ниже.

Единственное, что смущает в вашем описании, – слово «панически». В чем это проявляется? Сопровождается ли страх паническими атаками, в том числе нервным дыханием, приступами удушья или тошноты, учащенным сердцебиением, потерей сознания? Если отмечается один или несколько из описанных симптомов, высока вероятность, что закрепление страха уже произошло. Значит, потребуется профессиональная помощь. Если ваши усилия не дают результатов, лучше не затягивать с обращением к квалифицированному психологу.

**?** *Доченька в полтора года боится обуви. Может начать плакать, когда собираемся обуваться, и даже вовсе отказаться идти на прогулку. На улице ходит очень осторожно и не отпускает руки. Все началось после того, как на ровном месте споткнулась и упала на улице. Дома с удовольствием бегаёт босиком. Как быть в такой ситуации?*

Вероятнее всего, в сознании дочки установилась связь между падением и неудобной обувью. В итоге страх перед падением распространился на всю обувь в принципе. Это один из ярких примеров нетипичных страхов. Работа с такого рода проблемами всегда требует погружения в ситуацию и выработки индивидуальных рекомендаций, которые подходят именно вашему ребенку.

В данном случае в первую очередь исключаем неудобную обувь. Важно, чтобы после падения прошло достаточно времени, иначе любое вмешательство может только усугубить ситуацию. На первоначальном этапе держим ребенка на улице за руки, когда он просит; не идем на прогулку, если получаем категоричный отказ. Постепенно вводим домашние игры с обувью. Пара туфелек или сапожек может поговорить с малышкой, превратившись с вашей помощью в персонажей кукольного театра. Можно также попробовать носить одинаковые домашние тапочки. Дети с удовольствием подражают родителям. Дочка может примерить сначала ваши удобные тапочки, а потом уже и свои.

В силу возраста другие приемы недостаточно эффективны. Главное, чтобы все предложенное проходило в игре, без давления со стороны родителей, мягко и постепенно.



## ? **Какие техники можно использовать, чтобы преодолеть страхи в домашних условиях?**

Многое зависит от вида страха и возраста ребенка. Классификаций существует большое количество. Остановимся на самой простой. Так, страх может быть возрастным, связанным с особенностями развития малыша, или патологическим, обусловленным конкретной ситуацией или даже чередой событий. Возрастные страхи, как правило, постепенно проходят, требуют минимума вмешательства, в некоторых случаях могут закрепиться как раз в результате некорректных действий взрослых. Патологические страхи нуждаются в обязательной коррекции, но только через некоторое время после происшедшего. Независимо от вида страха важна поддержка и принятие со стороны родителей.

Преодоление страха в домашних условиях начинается с выяснения, чего конкретно боится ребенок. Нередко за внешними проявлениями страха скрывается другой; например, боязнь ночных кошмаров принимает форму страха засыпать, а боязнь незнакомых людей проявляется в страхе одиночества.



В зависимости от возраста можно использовать набор средств помощи. К самым универсальным относят:

- психотерапевтические сказки (с двух лет);
- ритуалы по преодолению страха (с двух лет);
- объяснение смысла непонятных явлений и правил безопасности (в доступной пониманию форме с двух – двух с половиной лет);
- кукольный спектакль (с трех лет);
- рисование (с трех лет, но наиболее эффективно с пяти лет);
- лепка (с четырех–пяти лет);
- театрализация (с четырех–пяти лет).

Если говорить о психотерапевтических сказках, то выделяют следующие приемы преодоления детских страхов, которые можно использовать при их сочинении:

- подружиться со страхом;
- поиграть с ним;
- договориться;
- найти смешные моменты в страшном субъекте;
- пожалеть его;
- защититься от него;
- подарить свой страх;
- настроиться на позитивный лад;
- понять пугающие явления.

После такой работы важно предложить ребенку успокаивающие игры с водой, песком, включить фоновую музыку для релаксации.

В ряде случаев необходимо обратиться к квалифицированному специалисту. Прежде всего при наличии панических неконтролируемых страхов и фобий, при большом их количестве, при появлении социальных страхов до поступления в школу (опоздать, сделать ошибку, не оправдать ожиданий взрослых) и во всех остальных случаях, если домашние занятия результатов не дают. Подробнее тема страхов рассмотрена в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2017. № 5).

## Психотерапевтические сказки на тему страхов

### «Филя и дракон»/«Фаня и дракон»

**Проблема.** Боязнь одного или нескольких монстров и/или сказочных персонажей. (В зависимости от того, какого персонажа боится ребенок, меняется вторая часть названия сказки и корректируется содержание. – Авт.)

В соседнем городе живет мальчик Филя. (Если сказка предназначена девочке, то главную героиню зовут Фаня. – Авт.)

Он настоящий изобретатель, который придумывает и собирает разных роботов: больших и маленьких, простых и сложных, добрых и не очень, но всегда смешных. Еще Филя очень любит кататься на велосипеде. Особенно по дорожкам в соседнем парке по утрам, когда вокруг поют птицы и так приятно пахнут цветы.

Однажды с Филей произошла удивительная история. По ночам в его окна начал заглядывать самый настоящий дракон – очень большой и страшный, с огромными черными крыльями и длинными когтями, которые пытались распахнуть окно. (Монстр или сказочный персонаж и его описание соответствуют тому, которого боится ребенок. – Авт.) Еще он очень громко дышал и хрипел. И тогда Филя боялся, что из пасти дракона вырвется пламя, которое спалит все вокруг. Дракон прилетал каждый вечер и так пугал мальчика, что он долго не мог заснуть.

Мама и папа очень хотели помочь своему сыну, но не знали, как это сделать. Тогда они решили спросить у него.

– Ты ведь у нас настоящий изобретатель, – сказал папа. – И точно придумаешь, что можно сделать со страшным драконом.

– Сынок, к тому же ты очень храбрый, – поддержала папу мама. – А если тебе понадобится наша помощь, мы всегда рядом.

Задумался мальчик и решил, что сначала нужно попробовать поговорить с драконом. Конечно, если он умеет разговаривать. А защитить себя Филя планировал с помощью любимого робота-трансформера. Того самого, которого мы купили тебе сегодня. (В качестве игрушки-защитника может выступать любая игрушка, приобретенная или сделанная своими руками. – Авт.)

В этот вечер робот охранял Филю, стоя возле кровати. А мальчик заранее оставил окно открытым, чтобы спокойно поговорить с драконом.

– Добрый вечер, дракон! – обратился Филя к появившемуся в обычное время чудовищу.

– Здравствуй, мальчик! – прохрипел дракон, что очень обрадовало Филю, ведь монстр, оказывается, умел разговаривать.

– Зачем ты прилетаешь сюда? Что тебе нужно?

– Никто не хочет со мной играть, а ведь я совсем маленький дракончик. Мне всего девяносто восемь лет. Я каждый вечер летаю от дома к дому и стучусь в окна к детям. Но никто не открывает мне. Это так неприятно. К тому же от этих постоянных ночных полетов я простудился и не могу дышать огнем.

Филя был приятно удивлен. Такая искренность очень понравилась ему. И он решил пустить чудище к себе. Ведь не мерзнуть же простывшему дракону на улице. К тому же верный робот был на страже.

Оказалось, что в комнате у Филя огромный дракон не может взлететь. А ходит он очень медленно и с трудом разворачивается. Поэтому от него можно спокойно убежать. К тому же дракон такой неуклюжий. Смешно было наблюдать, как он пытается не задеть книги и игрушки Филя. Но ему это не удается, и они все время падают. А дракон постоянно извиняется.

Но были и неприятные открытия. Из разговора с драконом Филя понял, что его все боятся. А ведь он замечательно играет в города, потому что много читает. А что еще делать, если с тобой никто не хочет играть.

Дракона звали Веня, но он с трудом вспомнил свое имя. И неудивительно. Все так боялись его, что до представления дело обычно не доходило. Ребята убежали от него. А других монстров дракон боялся сам.

Филя с удовольствием сыграл с Веней в города. А после даже подарил ему одного из своих роботов, чтобы они защищали его от других чудовищ.

В благодарность за это Веня рассказал мальчику, что у каждого монстра есть свои слабости и недостатки. И подарил Филе волшебный фонарик.

– Если к тебе придут страшные чудовища – просто посвети на них, и сразу поймаешь, как с ними справиться. Но даже если не успеешь, у тебя есть робот. Он точно защитит тебя, – подмигнул ему дракон.

(Ребенка старше пяти лет можно спросить: «Как еще помочь Филе?». Или даже предложить придумать защиту от монстров или сказочных персонажей самостоятельно. – Авт.)

– Можно я буду залетать иногда? – добавил дракон.

Филя и сам хотел пригласить дракона в гости на следующей неделе. Поэтому с радостью согласился. И напоследок вручил Вене баночку малинового варенья, чтобы он быстрее выздоравливал.

«Отлично все получилось, – подумал Филя, когда дракон улетел. – А ведь я мог и дальше бояться его, если бы не поговорил. Как хорошо, что теперь мы дружим. И я знаю, что делать, если придут другие монстры», – улыбнулся он и крепко заснул. Ему снилось, что он учит Веню кататься на велосипеде в парке.



**Ритуал.** Игрушка-защитник и/или карманный фонарик, который остается с ребенком на ночь.

## Вопросы

- Что произошло с мальчиком Филей?
- Почему он так боялся дракона?
- Что он решил предпринять?
- Что из этого вышло?
- Чему научил мальчика дракон Веня?
- Что бы ты еще предложил Филе?

## **«Как Бельчонок укулов боялся»/«Как Белочка укулов боялась»**

**Проблема.** Страх укулов, боязнь боли и посещения врачей.

На высокой сосне жила-была семья белок по фамилии Белкины. Очень дружная. Белки любили собираться за семейным столом, грызть орешки и рассказывать веселые истории. Но иногда маме и папе было совсем не до смеха. Это происходило каждый раз, когда они с сыном Бельчонок собирались посетить доктора. (Если сказка предназначена для девочки, то главная героиня – Белочка. – Авт.)

Не подумай ничего такого. Бельчонок был очень храбрым и жизнерадостным. Но он так боялся укулов, что его смелость и хорошее настроение куда-то прятались, как только Бельчонок собирались отвести к доктору Ежу. Он своими иголками делал укулы нектара маленьким зверятам, чтобы они росли сильными и выносливыми, и укулы с лекарством, если малыши заболели, – чтобы они быстрее выздоравливали. После этого доктор прикладывал к месту укула подорожник.

Сердечко Бельчонок сильно колотилось от страха перед каждым укулом. Он так боялся их, что начинал плакать, даже если их делать не собирались.

– Зачем вообще нужны эти укулы, – рассуждал печальный Бельчонок. – Больно, и все... Не дамся больше их делать, буду кричать и вырываться!

Однажды Бельчонок сильно простудился. У него был насморк, высокая температура и болело горлышко. Но он наотрез отказывался, чтобы пригласили доктора, что очень печалило его родителей. С каждым днем Бельчонок становилось все хуже и хуже.

Одним солнечным весенним днем после обеда к нему в гости заскочил друг Зайка.

– Ты не боишься подхватить простуду? – удивился Бельчонок. – Мама с папой говорят, что это может быть заразно.

– Конечно, нет. Я ведь сделал волшебный укул от простуды, – бодро ответил Зайка.

– И тебе не было страшно и больно? – изумлению Бельчонок не было предела.

Надо сказать, что Зайка много чего боялся. И часто от страха стучал лапкой по травке.

Но маленький зайчик рассказал другу, что давным-давно старый лось открыл его прапрадедушке секрет эликсира храбрости от укулов. И с тех пор его принимают все в семье Зайкиных. Чтобы эликсир начал работать, необходимо знать секретное заклинание.

– Хочешь попробовать? – спросил он Бельчонка. – Сейчас прыгаю за ним.

Вернувшись с пузырьком, он рассказал другу, что эликсира нужно совсем немного, всего три глотка. Поэтому его хватит надолго. Но вот чтобы он заработал, необходимо сразу после приема сказать: «Укулов больше не боюсь, я здоровым становлюсь!».

А когда будут делать укол, сделать глубокий вдох и выдохнуть: «У-у-ух». Это чтоб наверняка. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Что еще можно сделать, чтобы не бояться укулов? А чтобы не было больно?»). Или предлагаем придумать ритуал самостоятельно. – Авт.)

На следующий день Бельчонок попросил родителей пригласить доктора Ежа. Родители радостно посмотрели на него, мама поцеловала, а папа ласково погладил по голове.

После выпитого эликсира и произнесенного заклинания иголки доктора уже не казались такими страшными. А делая глубокий вдох и выдох «у-у-ух», Бельчонок даже не заметил, как ему поставили укол. Он быстро пошел на поправку и больше не боялся врача.

Из разговора с ним он понял, что уколы нужны, чтобы сохранять здоровье и выздоравливать, если уже заболел. С эликсиром Бельчонку все было по плечу. А когда пузырек опустел, он не попросил у Зайки еще один. Бельчонок давно заметил, что заклинания и «у-у-уха» ему вполне достаточно.



### **Ритуалы**

1. Эликсиром храбрости может быть любой сок; важно, чтобы его пили только в те моменты, когда собираются сделать укол. В целом его действие можно распространить на все моменты, которых малыш боится.

2. Заклинание для храбрости: «Укулов больше не боюсь, я здоровым становлюсь!». Произносим сразу после приема эликсира.

3. Учим перед уколом делать глубокий вдох и выдыхать со звуками «у-у-ух» сразу после укола. Важно, чтобы первое время это происходило с родительской поддержкой.

4. Можно добавить после укола аплодисменты всех людей, находящихся в процедурной, в качестве поощрения ребенка за храбрость.

### **Вопросы**

- Тебе понравилась семья Белкиных? Почему?
- Расскажи о Бельчонке.



- Чего он боялся больше всего?
- Что с ним однажды произошло? Что могло бы случиться, если бы доктора так и не пригласили?
- Что помогло Бельчонку перестать бояться уколов?
- Что еще можно было ему предложить?
- А когда такой эликсир храбрости пригодится тебе?

Продолжаем собирать данные для составления сказки в конце года. Просим вас ответить на следующие вопросы:

- Кто мог бы стать универсальным злодеем психотерапевтических сказок?
- Как его зовут? Как он выглядит? Расскажите о нем подробнее.

Можете предложить несколько вариантов. Присылайте ответы, вопросы и замечания по адресу: [info@dovosp.ru](mailto:info@dovosp.ru) с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор».

### Анонс

В следующем номере рассмотрим тему развития эмоционально-волевой сферы ребенка. Акцент сделаем на эмоциональном интеллекте и произвольности поведения. Этим темам посвятим не только ответы на вопросы, но и психотерапевтические сказки.

*До встречи через месяц!*



## ООО «Монтессори-Питер»

*Фабрика «Монтессори-Питер» работает с 2001 года*



Выпускаемый фабрикой ассортимент насчитывает более четырехсот позиций. Среди них игры и игрушки из дерева, классические материалы Монтессори, мебель, игровое и спортивное оборудование.



Сотрудничаем с дошкольными учреждениями

- Широкий ассортимент комплексного оснащения детского сада
- Предоставляем коммерческие предложения и карты оферты
- Сотрудничаем с гос. учреждениями по 44 и 223 ФЗ

montessori-piter.ru

