

Сложные ситуации в вопросах и ответах

WWW
dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,

детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Актуальный разговор пойдет о детских страхах. В центре внимания – социальные фобии, а также приемы преодоления любых страхов. Представлены ответы на вопросы, психотерапевтическая сказка и перечень полезных мультфильмов по теме детских страхов.

? *Пятилетний сын боится опоздать. Он сильно тревожится и постоянно спрашивает, успеет ли мы. Меня это удивляет, в его возрасте я об этом вообще не думала. Объясняем, выходим пораньше. Но ничего не помогает. Что делать?*

Выяснять причину страха и в соответствии с этим выстраивать конкретный план по его преодолению. Если удастся вспомнить, какая ситуация могла спровоцировать фобию, это поможет в анализе причин. Страх опоздания не всегда напрямую связан с конкретным событием. Чаще всего фобия является побочным результатом других трудностей и сигнализирует о повышенной тревожности или даже невротических проявлениях. Нередко это связано со стилем семейного воспитания. Если ребенка в семье опекают, чрезмерно контролируют или наказывают, сами родители проявляют тревогу, неуверенность, бескомпромиссность или обостренное чувство долга, то на подобном фоне малыш вполне может начать бояться прийти не вовремя.

Страх опоздания относится к числу социальных фобий, которые в норме проявляются не раньше семи лет. С точки зрения психотерапевта А.И. Захарова, в основе лежит ожидание несчастья. Можно попробовать минимизировать проявления страха. Для этого по-



дойдут игры на релаксацию, творческие методы преодоления страхов (ролевые игры, лепка, рисование, театрализация) и психотерапевтические сказки (пример приведен ниже). Также важно поддерживать ребенка в трудные для него моменты, спокойно объяснять, по каким причинам вероятность опоздать минимальна; выходить заранее, а также предоставить ему больше свободы и самостоятельности в соответствии с нормами возраста, признавать право малыша ошибаться; не допускать чрезмерных наказаний.

И все же не стоит ограничиваться только описанными приемами. Они по большей части способствуют устранению страха опозданий как симптома. Важно направить усилия на выяснение причины его проявления и преодоление тревожности. Для этого желательно не откладывать общение с профессиональным психологом. При невозможности по какой-то причине прийти на прием к специалисту можно воспользоваться бесплатными онлайн-службами.

? Возможно ли преодолеть страхи ребенка своими силами или нужно обязательно обращаться к психологу?



Все зависит от характера страхов. Если отсутствуют панические проявления, фобии социального характера, то близкие взрослые вполне могут справиться самостоятельно. Для этого применяем творческие приемы преодоления страхов: психотерапевтические сказки, рисование, кукольный спектакль, лепку, театрализацию. После этого обязательно используем релаксационные игры. Малыш, чего бы он ни

боялся, особенно нуждается в поддержке и принятии со стороны родителей.

В отдельных случаях уместно обратиться за консультацией к специалисту – например, когда:

- один или несколько страхов носят панический характер;
- до поступления в школу проявляются навязчивые социальные фобии (опоздать, сделать ошибку, не оправдать ожидания взрослых);
- усилия родителей по устранению страхов не дают результатов.

Подробнее тема страхов уже обсуждалась в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2017. № 5; 2019. № 4).

Психотерапевтическая сказка на тему социальных страхов

«Как осьминожек/осьминожка Бильбо боялся/боялась опоздать»

Проблема. Страх опоздать или не успеть.

Примечание. Рекомендуется использовать в качестве одного из приемов комплексной психологической коррекции.

Эта история приключилась с маленьким осьминогом Бильбо. (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – осьминожкой Бильбо. Все

существительные, местоимения, окончания в прилагательных и глаголах – женского рода, а слова «мальчик» и «сын» заменяются на «девочка» и «дочь». Имя остается неизменным. – Авт.) Он живет в океане на улице Глубинной. Осьминожек сильный и внимательный. Любит играть в прятки, плавать наперегонки с друзьями и сочинять забавные истории. (Описание героя сказки максимально повторяет черты характера, интересы и умения ребенка. – Авт.) А как замечательно он рисует! Берет сразу четыре карандаша разного цвета щупальцами. Получается быстро и очень красиво. Всем нравятся его рисунки, даже учитель по рисованию художник Краб хвалит творения осьминожка. Родители любят своего сына и гордятся им, но иногда все же переживают за него и грустят. Это происходит каждый раз, когда они куда-нибудь собираются. Дело в том, что Бильбо страшно боится опоздать.

Все началось с того, что однажды маленький осьминог вместе с мамой опоздали на занятия по рисованию. Совсем ненамного – учитель Краб только начал раздавать ребятам карандаши. Но Бильбо сильно расстроился. И с тех пор постоянно боялся, что они не успеют вовремя. Он просил будить его раньше, очень торопился на занятия, но все равно беспокоился. Хотя ни разу больше не опоздал. Художник Краб ничего не говорил, если кто-то приходил не вовремя. Просто показывал им клешней, что они могут садиться и приступать к заданию. То есть ничего страшного в опозданиях не было, за них не ругали и не наказывали, да и происходили они редко. Но осьминожек все равно боялся. Он плохо спал накануне занятий по рисованию и неохотно ел перед выходом из дома. (Можно добавить детали проявления страха из личного опыта ребенка. – Авт.)

Все это сильно расстраивало маму с папой. Они долго думали, как можно помочь своему сыну. И придумали. Для этого им нужна была помощь учителя рисования, который с удовольствием их поддержал.

На очередном уроке художник Краб предложил всем нарисовать свои страхи. Ребята удивились. Обычно темы были веселыми, выполнять задания было приятно. А тут надо было нарисовать то, чего боишься больше всего. Не испугаться бы...

Осьминожек думал, как бы нарисовать опоздание. Сначала он хотел изобразить себя опаздывающим. Но потом решил, что это недостаточно страшно. Нужно было что-то другое. И тогда он нарисовал монстра. У него получилась огромная фиолетовая медуза по имени Опоздание с тремя глазами, крокодильими зубами и длинным змеиным хвостом. Она стояла у входа в пещеру, где проходили занятия, и не пускала ребят. Рисунок получился страшным и мрачным.

– Вот это чудовище! – воскликнул учитель Краб. – Наверное, ты боишься ядовитых медуз, змей и зубастых крокодилов? – спросил он у мальчика.

– Вовсе нет, – грустно вздохнул Бильбо. – Я боюсь опоздать. А это монстр Опоздание. Смотрю на него и боюсь еще больше.

– Он у тебя, конечно, страшный. Но это ведь можно исправить, – подмигнул ему мудрый художник. – Давай превратим его в красивую и жизнерадостную медузу. Порви свой рисунок и нарисуй другой. Пусть он будет веселым.

Осьминожек начал выполнять задание учителя. Он порвал рисунок. Страшного фиолетового монстра Опоздание больше не существовало. Бильбо улыбнулся

и начал работать над новым рисунком. Прошло всего несколько минут, и на него уже смотрела медуза белого цвета по имени Вовремя в красивом оранжевом платье. На голове у нее были аккуратно заплетенные косички с оранжевыми бантами. Еще один бантик украшал хвост. Медуза озорно улыбалась. Глаза с длинными ресницами весело смотрели на Бильбо. Вовремя стояла у пещеры и приглашала его на занятие.

Осьминожек повеселел. С ним рядом стоял художник Краб и тоже улыбался.

– Покажи свой рисунок маме с папой. Им точно понравится, – сказал он маленькому осьминогу.

Вечером Бильбо рассказывал родителям о своем рисунке.

– Она как будто живая. Так хочется поговорить с ней. Узнать, что она любит делать, – поделился он.

– Так давай сделаем это, – предложил папа. – Я знаю точно, что она, как и ты, любит плавать наперегонки.

– И всегда приходит вовремя, – подхватил Бильбо.

Он и не заметил, как сочинил смешную историю про то, как монстрик Вовремя помогала проспавшей рыбке, которая живет по соседству, не опоздать. Мама и папа весело смеялись над этим забавным случаем.

На следующий день осьминожек Бильбо собирался на занятия. Мама предложила ему выйти пораньше, чтобы не опоздать. Мальчик заторопился, начал собираться быстрее. Но потом вспомнил про свою веселую медузу:

– Мамочка, мы успеем. Вовремя уже ждет нас у пещеры.

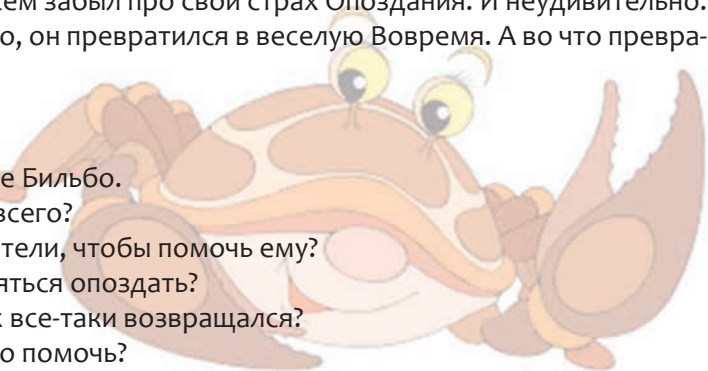
Мама улыбнулась и крепко обняла осьминожка.

По дороге Бильбо придумал еще одну веселую историю, которая приключилась с Вовремя, когда она отправилась в путешествие в соседний океан. Осьминожек забыл про свой страх. Иногда он все еще вспоминал про него и тревожился, что не успеет. Но на помощь всегда приходила озорная медуза Вовремя, с которой тут же случалась очередная забавная история. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Бильбо перестать бояться опоздать?». Или даже предлагаем придумать способ преодоления страха самому. – Авт.)

Очень скоро Бильбо совсем забыл про свой страх Опоздания. И неудивительно. Ведь страха больше не было, он превратился в веселую Вовремя. А во что превратится твой страх?

Вопросы и предложения

- Расскажи об осьминожке Бильбо.
- Чего он боялся больше всего?
- Что придумали его родители, чтобы помочь ему?
- Как Бильбо перестал бояться опоздать?
- Что он делал, если страх все-таки возвращался?
- Как еще ему можно было помочь?
- Сделаем то же самое с твоим страхом? Можем порисовать, сочинить историю или поиграть.



Ритуалы

1. *Рисование страха.* Предлагаем малышу изобразить ситуацию опоздания или превратить фобию в монстра. После этого ребенок выбирает, как хочет прогнать свой страх (мысленно попрощаться с ним или выполнить конкретные действия с рисунком – порвать или сжечь). Затем просим изобразить на новом рисунке ситуацию, когда он успел вовремя, или смешного монстрика, символизирующего пунктуальность.

2. *Сочинение историй.* Про веселого монстра можно также придумывать разные истории: как он искал друзей, помогал слабым, путешествовал. Это поможет ребенку постепенно отпускать свой страх.

3. *Ролевая игра (с обменом ролями).* Малыш становится взрослым или даже супергероем, который помогает родителю, играющему роль ребенка, не опоздать.

Перечень мультфильмов по теме страхов

1. **Мультсериал «Малышарики».** Сезон 1 (2017 г.). Серия 57. «Робот». Ежик сильно боялся робота, пока не понял, что это Крошник. Используем для обсуждения темы страхов.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин.

Основные вопросы и ход беседы. Чего испугался Ежик? Что случилось с его страхом, когда он понял, что это Крошник? В песне поют «Приходилось, братцы, каждому бояться». А чего боишься ты? (Взрослый может также рассказать, чего он боялся в детстве.) Когда Крошика и Ежика пугали звуки в темноте, они включали свет и понимали, что бояться нечего. Как мы можем преодолеть твои страхи? (В случае необходимости родитель подсказывает ребенку доступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)



Занятия после просмотра. Конструирование. Игры в роботов (делаем костюмы из коробок). Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.

2. **Мультфильм «Песочник»** (2016 г., США). О том, как маленький птенчик преодолел страх воды. Используем просмотр мультфильма, чтобы продемонстрировать, что страхи можно преодолеть самому, а также для преодоления страха воды.

Возрастная категория: маркировка не обнаружена. Мультфильм предназначен для взрослых, но содержание и анимация допускают демонстрацию его детям в присутствии родителей (0+).



*Продолжительность: 6 мин 6 с.
Основные вопросы и ход беседы.*
По какой причине птенчик начал бояться воды? Что помогло ему преодолеть страх? Как он еще мог справиться с тем, чего боялся? Как преодоление страха малышом помогло другим птицам? Как мы можем преодолеть твои страхи? (В случае необходимости родитель подсказывает

ребенку доступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)

Занятия после просмотра. Любимые игры с водой. Подвижные игры. Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.

3. Мультсериал «Жила-была царевна». Сезон 1 (2019 г.). Серия 18. «Монстры атакуют». История про маленькую рыжеволосую царевну, которая боялась монстров в темноте. В финале она понимает, что смех помогает справиться с любым страхом. Используем просмотр мультфильма для преодоления страхов темноты, монстров и/или сказочных существ.



*Возрастная категория: 0+
Продолжительность: 5 мин 50 с.
Основные вопросы и ход беседы.*
Чего боялась маленькая царевна? Как родители пытались ей помочь? Что помогло девочке преодолеть страх? Как еще ей можно было помочь? Как нам преодолеть твои страхи? (В случае необходимости родитель подсказывает ребенку до-

ступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)

Занятия после просмотра. Теневой театр. Рисование несуществующих персонажей, пугающих ребенка, и превращение их в веселых и смешных с помощью ярких красок. Изучение перед сном звезд на небе. Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.

Примечание. Для преодоления страхов монстров и сказочных существ можно использовать психотерапевтическую сказку «Филя и дракон»/«Фаня и дракон» («Актуальный разговор». Дошкольное воспитание. 2019. № 4).

4. Мультсериал «Белка и Стрелка: озорная семейка». Сезон 2 (2011 г.). Серия 28. «Скалолазы». Щенки Дина, Рекс и Бублик решили тренироваться, чтобы в будущем покорить гору Казбек. Используем просмотр мультфильма для преодоления страхов собак и/или высоты.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин 54 с.

Основные вопросы и ход беседы. Ты обратил внимание, что отец щенков Казбек в мультике совсем не страшный, а очень заботливый и сильно любит своих маленьких детей? Что решили делать щенки, когда услышали рассказ отца? Чего испугалась Дина на детской площадке? Ей удалось преодолеть страх? Кто помог в этом маленькой собачке? Как еще можно было ей помочь? А как помочь тем, кто боится собак? (В случае необходимости родитель подсказывает ребенку доступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)



Занятия после просмотра. Общение и игры с щенком или маленькой собачкой. Игры на турниках на детской площадке (под присмотром взрослых); предпочтение отдаем лестницам, канатам, паутинкам и другим снарядам, предполагающим подъем на высоту. Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.

5. Мультсериал «Приключения Лунтика и его друзей». Сезон 3 (2008 г.). Серия 137. «Водолаз». О том, как благодаря помощи друзей паук Шнюк понял, что под водой совсем не страшно и очень красиво. Используем просмотр мультфильма для преодоления страхов пауков и/или воды.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин.

Основные вопросы и ход беседы. Ты обратил внимание, что паук в мультике совсем не страшный, а очень талантливый? Чего боялся паук Шнюк? Как Лунтик и Кузя пытались ему помочь? Что помогло пауку перестать бояться воды? Что еще можно сделать, чтобы перестать бояться? А как помочь тем, кто боится пауков? (В случае необходимости родитель подсказывает ребенку доступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)



Занятия после просмотра. Наблюдаем за пауками, пробуем взять паука на палочку и рассмотреть. Изучаем паутинку и беседуем о том, зачем она пауку. Наблюдаем за другими насекомыми: божьими коровками, муравьями, бабочками. Изучение может происходить на природе или дома (тогда заранее готовим картинки с изображением насекомых и паутины для наблюдения и беседы). Любимые игры с водой. Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.



6. Мультфильм «Про бегемота, который боялся прививок» (1966 г.). Про то, как сильно бегемот боялся прививок и к чему привело его нежелание сделать укол. Используем просмотр мультфильма для преодоления страхов прививок, уколов, боли и/или посещения врачей.

Возрастная категория: 6+

Продолжительность: 17 мин 45 с.

Основные вопросы и ход беседы. Чего боялся бегемот? Что рассказал ему про прививку его друг Марабу? О чем беге-

мот попросил мудрую птицу? Как вел себя маленький поросенок после прививки? А как вел себя во время прививки бегемот? Как ты думаешь, по какой причине? (В случае необходимости объясняем ребенку, что бегемот потел, белел, пытался убежать, обманывал, потому что боялся.) Как ты думаешь, почему врач назвал сбежавшего бегемота глупым? (Объясняем, что из-за того, что бегемот отказался от укола, он заболел, а значит, плохо себя чувствовал, лежал, ему нельзя было гулять и нужно было пить невкусные лекарства.) Из-за чего бегемот покраснел? Что еще можно сделать, чтобы перестать бояться? (В случае необходимости родитель подсказывает ребенку доступные ему способы преодоления страхов. Взрослый может также рассказать, как справился со своими детскими страхами.)

Занятия после просмотра. Пробуем приемы преодоления страха, которые предложил ребенок или взрослый.

Примечания.

1. Взрослый читает ребенку надписи, появляющиеся в ходе мультфильма.
2. Для преодоления страхов прививок, уколов, боли и посещения врачей с детьми младше шести лет можно использовать психотерапевтическую сказку «Как Бельчонок уколов боялся»/«Как Белочка уколов боялась» («Актуальный разговор». Дошкольное воспитание. 2019. № 4).



Анонс

В следующем номере коснемся непростых и деликатных тем, которые нам нередко приходится обсуждать с детьми: расставание родителей и смерть. Кроме ответов на вопросы, предложим психотерапевтическую сказку и перечень полезных мультфильмов, которые зададут вектор трудного разговора с ребенком.

По сложившейся традиции, ждем от вас предложений по видеоматериалу, замечаний и актуальных вопросов. Адрес не изменился: info@dovosp.ru

Пишите с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор».

До скорой встречи!