

# Сложные ситуации в вопросах и ответах. Детские страхи и фобии

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**Бучкова Алла Ивановна,**  
детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

**А**ктуальный разговор пойдет о детских страхах и фобиях. Ответим на интересные вас вопросы и предложим психотерапевтическую сказку, направленную на преодоление страха темноты. Неудивительно, что большинство обращений касается именно этой темы, ведь боязнь темноты входит в топ фобий детского возраста.

**?** *Что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку справиться со страхами?*

Прежде всего выяснить, чего именно боится ребенок. Например, за страхом темноты часто кроется боязнь конкретного монстра под кроватью или в шкафу.

Приемы преодоления будут зависеть от возраста и от индивидуальных особенностей. С двух лет хорошо работают психотерапевтические сказки с ритуалами по преодолению страхов, с трех можно подключать рисование и разыгрывание кукольных представлений, а также просмотр полезных мультфильмов, с четырех – ролевые игры и лепку. Предлагаем малышу разные варианты и смотрим, на какой он больше откликается. На нем и останавливаемся. Здесь важно идти за желанием и интересом самого ребенка, поддерживать его и ободрять.

Предлагаем малышу успокаивающие игры с водой, песком, одновременно включив фоновую музыку для релаксации.

Подробнее тема страхов, в том числе и приемы по их преодолению, обсуждалась в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2017. № 5; 2019. № 4; 2020. № 9).

**? Ребенку шесть лет. Нам кажется, у него слишком много страхов. Он боится высоты, Бабы-Яги, собак, молнии, боли, смерти своей и даже нашей, пожара. Как ему помочь?**

Начнем с того, что дошкольный возраст является периодом наибольшей выраженности страхов. Их количество достигает своего пика как раз в возрасте шести–семи лет и может доходить до девяти у мальчиков и двенадцати у девочек. В этом смысле ваш ребенок с его страхами не выходит за пределы возрастных норм. А значит, вполне можно помочь ему справиться с его тревогами. Начинать рекомендуется с наименее выраженных страхов и двигаться к более интенсивным в своих проявлениях.



Приемы преодоления проблем силами родителей описаны выше.

**? Как понять – у ребенка страх или это уже фобия и пора обращаться к специалисту?**

Фобия отличается от обычного страха большей продолжительностью и интенсивностью, сильными эмоциональными реакциями. Малыш может плакать, кричать, злиться. Фобия чаще всего возникает в ответ на травмирующую ситуацию в жизни ребенка и характеризуется навязчивостью. Малыш может рассуждать о страхе, даже когда причин для него вроде бы нет. Например, если возникла фобия к землетрясению, ребенок будет постоянно говорить об этом, отражать в продуктах своего творчества и играх; бояться и избегать обстоятельств, при которых он мог бы столкнуться со страхом. Вплоть до отказа подходить к воде, идти на занятия или даже выходить на улицу. Фобия сохраняется продолжительное время, и положительной динамики не наблюдается.



Как вы верно заметили, наличие панических устойчивых страхов сигнализирует о необходимости обратиться за помощью к специалисту. В данном случае необходима глубокая психологическая проработка.

## Психотерапевтическая сказка на преодоление страха темноты

### Путешествие летучего мышонка Сева/ летучей мышки Сони в Темляндию

**Проблема.** Страх темноты.

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

Темными-темными ночами, когда мы с тобой засыпаем, просыпаются они. Летучие мыши. Ночью они не спят, занимаются важными делами, играют, едят и гуляют.

А теперь представь, что один такой летучий мышонок, Сева (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – летучая мышка Соня. Все существительные, местоимения, а также окончания в прилагательных и глаголах – женского рода. – Авт.), боится темноты. Когда его мама с папой улетают на ночную прогулку, он остается на чердаке, где живет его семья. Мышонку страшно летать в темноте. Он включает фонарик и начинает лепить из пластилина. Севе нравится делать отважных воинов, создавая настоящие пластилиновые картины их путешествий. Он сообразительный летучий мышонок и к тому же очень меткий. (Описание героя сказки максимально повторяет интересы и черты характера ребенка. – Авт.)

Всегда попадает мячом точно в цель. Мышонку нравится стрелять из лука и игрушечного пистолета, но родители не разрешают играть с этим на чердаке. Поэтому Сева стреляет очень редко, когда все-таки отваживается вылететь на улицу. Только в последнее время это происходит все реже и реже.

Тяжело быть летучим мышонком, если ты боишься темноты.

Кстати, Сева не один такой. Его друг Марти (Если сказка предназначена девочке, то здесь и далее по тексту – ее подруга Мия. – Авт.) тоже каждый раз холодеет и не может пошевелиться, когда оказывается в темном месте. И все потому, что у ребят очень развито воображение. Им кажется, что в темноте живут страшные и опасные монстры. У каждого свои. Когда друзья встречаются, то часто рассказывают друг другу про своих чудищ. Севе казалось, что он всегда будет бояться темноты.

Но недавно произошла история, которая все изменила. Началось все с того, что Марти попал в страшное и опасное подземное царство Темляндию. Там всегда мрачно и сыро. Сева слышал, как родители Марти говорили с его мамой и папой о том, что нужно спасать мальчика. Родители Севы решили поддержать своих друзей.

– Я пойду с вами, – вызвался летучий мышонок. Ему так хотелось спасти друга!

– Это очень опасно, сын, – ответил отец. – Темляндией правит черная, как ночь, Темнота Бурмистровна. Если кто-то в ее царстве пугается темноты, то остается там навсегда.

– Мне очень страшно, папа, но я знаю, что смогу справиться с этим. А потом помогу Марти преодолеть его боязнь. Тогда у нас получится забрать его из подземелья.

– Сева верно рассуждает, – поддержала его мама Марти. – Взрослых Марти может не послушать, а своего лучшего друга – вполне.

Было решено отправиться в путь следующей ночью. А пока еще не закончилась сегодняшняя, родители предложили Севе несколько приемов, которые помогают перестать бояться темноты.

Следующим днем все летучие мыши хорошенько отоспались и, как только стемнело, отправились в путешествие.

Стояла теплая летняя ночь. Веяло легкой прохладой, то тут, то там слышался лай собак. Вокруг летали мотыльки, похожие в темноте на огоньки. Один из них был просто огромным.

Ой, а ведь это не мотылек! Это наш летучий мышонок вооружился фонариком и летит по темному лесу в сопровождении взрослых.

Наконец впереди показался вход в пещеру. Мрачный, неприветливый. Это вход в подземное царство Темляндию. Севе стало немного не по себе. Но он вспомнил мамины советы, как вести себя в таких случаях. И начал глубоко дышать. Вдох-выдох. Еще один. И еще. Тревога отступила.

В пещере было сыро и холодно. Вход в нее был небольшой. Но чем дальше продвигались летучие мыши, тем выше и просторнее становилась пещера.

Неожиданно фонарик начал мигать.

– Скоро фонарь погаснет, сын, – предупредил Севу папа. – Кончается батарейка. Что можно сделать?

– Будем зажигать свечи, – уверенно ответил летучий мышонок.

Он хорошо подготовился к путешествию и захватил с собой свечи в прозрачных стаканчиках. Зажигать самому их опасно, а вот с родителями можно.

Когда фонарик погас, первая свеча уже была наготове. Конечно, она светила не так ярко, как фонарь. Отбрасывала размытые тени. Сева почувствовал, как его страх темноты снова наступает. Вспомнив об интересном предложении папы, мышонок начал играть в театр теней. Взрослые поддержали его. На стенах пещеры танцевали забавные животные: собаки, зайчики, петухи, утки. Было даже несколько проворных летучих мышей. Севе так нравилась эта игра, он от души смеялся. От страха темноты не осталось и следа.

Путешественники двинулись дальше. Через некоторое время они услышали плач Марти.

– Осталось совсем немного, и мы его найдем! – воскликнул папа Марти.

Тут случилось непредвиденное. Подул сильный ветер, свеча едва не погасла, но мама Севы вовремя успела прикрыть ее крылом.

Из-за поворота медленно выползла страшная и ужасная Темнота Бурмистровна. Она походила на большого черного осьминога с множеством длинных щупалец. И была настолько огромной, что заполнила собой все пространство пещеры. На ее голове едва виднелись два черных, как смола, глаза.

Севе стало не по себе. Но он вспомнил, что предлагали делать в таких случаях родители. Представил страшное чудовище в большой розовой шляпке и таком же платье, на высоких неустойчивых каблуках, с накрашенными ресницами и губами. Мышонок прыснул от смеха, так эта картинка развеселила его. Теперь Темнота Бурмистровна не казалась страшной, а представлялась очень даже смешной.

– Я вижу, вы хорошо подготовились к вторжению в мое царство. Страх темноты нет и в помине, – грозно проговорила правительница Темляндии. – Но я кое-что

приготовила для вас. Попробуйте не испугаться в полной темноте. И найдите не только испуганного Марти, но и друг друга.

Как только Темнота Бурмистровна это сказала, все вокруг закружилось и стало совсем темно.

– Мама, папа! – крикнул Сева.

– Слышу тебя, – ответил папа откуда-то издалека слева.

– И я тебя, – раздался голос мамы с противоположной стороны. – Нас разлучили, но мы сможем найти друг друга. Главное, не бойся, помни, что мы тебе говорили, и двигайся на плач Марти. Там мы все и соберемся.

Сева почувствовал, что его страх темноты совсем близко. Еще чуть-чуть, и он как начнет ее бояться! Но ведь мама с папой предложили выход и из такой опасной ситуации. Летучий мышонок достал из рюкзака свою любимую мягкую игрушку – зеленого бегемота. Он хоть и был очень маленьким, но всегда приходил на помощь Севе и защищал его. Мышонок снова сделал несколько глубоких вдохов и выдохов в обнимку с бегемотиком. Это помогло немного успокоиться, и Сева полетел на плач Марти.

Удивительно, но через некоторое время глаза привыкли к темноте и мышонок начал различать очертания подземелья. Сева понял, что больше никогда не будет бояться темноты. Он уверенно двинулся на плач своего лучшего друга, крепко держа любимого бегемотика.

Когда летучий мышонок нашел Марти, все взрослые уже были там. Они пытались убедить друга Севы, что бояться не стоит, что они рядом и защитят его. Но он продолжал плакать.

– Смотри, Марти, я больше не боюсь, – обратился к своему другу Сева.

– Как это у тебя получилось? – всхлипывая, спросил Марти.

– Мама с папой рассказали мне о нескольких приемах. Я попробовал, и все они работают: можно глубоко дышать, зажигать карманный фонарик, играть в театр теней, представлять, как страшный монстр, который прячется в темноте, становится веселым и смешным и, самое главное, иметь игрушку, которая будет успокаивать и защищать тебя. (Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как еще можно было помочь Севе и Марти перестать бояться темноты?». Или предлагаем придумать способ для преодоления страха самому. – Авт.) Меня защищает бегемотик, а тебе кто может прийти на помощь?

– А у меня нет такой игрушки, – печально вздохнул Марти. Он больше не плакал и внимательно слушал своего друга.

– Тогда бери моего защитника! Он больше мне не нужен. Теперь я ни капельки не боюсь темноты, – сказал Сева и отдал своего бегемотика.

Марти взял и крепко обнял невозмутимого защитника.

– Мне кажется, я тоже теперь не боюсь, – Марти сделал несколько глубоких вдохов и выдохов. – Спасибо тебе и бегемотику!

Теперь, когда никто больше не боялся темноты, можно было спокойно двигаться к выходу из Темляндии. Темнота Бурмистровна была бессильна помешать этому.

С тех пор Сева и его друг Марти больше не боятся темноты. И помогают другим ребятам, которым пока страшно. Им удалось помочь тебе?



### Вопросы и предложения

- Чего боялся Сева и его друг Марти?
- Куда попал Марти?
- По какой причине взрослые решили взять с собой Севу в опасное путешествие?
- Какие приемы помогли Севе перестать бояться темноты? Какой из них тебе понравился больше всего?
- Что бы ты еще предложил летучему мышонку?
- Как Сева помог другу перестать бояться темноты?
- Что тебе поможет перестать бояться?

### Ритуалы

1. Небольшой ночник интересной для ребенка формы, который включается каждую ночь.

2. Карманный фонарик и/или игрушка-защитник, которая остается с ребенком на ночь (в качестве защитника, кроме игрушки, может выступать любой небольшой предмет, например брелок или каштан).

3. Игра в театр теней. Организуем ее вместе с ребенком, чтобы продемонстрировать ему, что в темноте тоже можно интересно поиграть. Таким образом снижается напряженное отношение малыша к темноте.

4. Превращаем пугающую темноту или страшных монстров, которых представляет ребенок, в веселых и смешных существ. Мысленно раскрашиваем их в яркие цвета, добавляем забавные детали. Можно также нарисовать их и трансформировать уже сам рисунок.

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

Для преодоления страхов прививок, уколов, боли и посещения врачей – сказку «Как Бельчонок уколов боялся»/«Как Белочка уколов боялась» (Актуальный разговор. Дошкольное воспитание. 2019. № 4). Для преодоления социальных страхов подойдет сказка «Как осьминожек/осьминожка Бильбо боялся/боялась опоздать» (Актуальный разговор. Дошкольное воспитание. 2020. № 9).



### Анонс

В следующем номере разберем актуальные вопросы, связанные с **преодолением вредных привычек в детском возрасте**. Вы также сможете познакомиться с полезными мультфильмами по этой теме.

Как и прежде, ждем ваших предложений и вопросов по адресу: **info@dovosp.ru** Рубрика «Актуальный разговор».

До встречи в следующем месяце!