

ТАТЬЯНА ШИШОВА
СТРАХ МОЙ — ВРАГ МОЙ



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ

Родителям в помощь

Татьяна Шишова

**Страх мой – враг мой. Как помочь
ребенку избавиться от страхов**

«Никея»

2012

Шишова Т. Л.

Страх мой – враг мой. Как помочь ребенку избавиться от страхов /
Т. Л. Шишова — «Никея», 2012 — (Родителям в помощь)

На протяжении всей жизни человека преследуют самые разные страхи, и почти все они родом из детства. Дети боятся темноты и одиночества, наказания и боли, чудовищ и привидений... Как родителям помочь своему любимому малышу победить его страхи, как такому Зайчишке-Трусишке стать сильным и смелым? Оказывается, играя в специальные ролевые игры, робкие дети постепенно перестают бояться! В этой книге вы найдете много игр и игровых упражнений, помогающих ребенку справиться с различными страхами. Автор, известный детский православный психолог, не оставляет без внимания и родителей и дает им много советов и подсказок: как сохранить доверие пугливого ребенка, как с ним играть, какие книги ему читать, – чтобы малыш вырос уверенным в себе и детские кошмары ушли и не возвращались.

© Шишова Т. Л., 2012

© Никея, 2012

Содержание

Дорогой читатель!	7
Страхи – это серьезно	8
Раздел 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Татьяна Шишова
Страх мой – враг мой: Как помочь
ребенку избавиться от страхов



Дорогой читатель!

Выражаем Вам глубокую благодарность за то, что Вы приобрели легальную копию электронной книги издательства «Никея».

Если же по каким-либо причинам у Вас оказалась пиратская копия книги, то убедительно просим Вас приобрести легальную.

Как это сделать – узнайте на нашем сайте www.nikeabooks.ru

Если в электронной книге Вы заметили какие-либо неточности, нечитаемые шрифты и иные серьезные ошибки – пожалуйста, напишите нам на info@nikeabooks.ru

Спасибо!

Страхи – это серьезно



Страх – одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Вполне вероятно – самая первая. Во всяком случае, многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Может быть, поэтому в старину бытовало поверье, что дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения, отличаются особым бесстрашием...

Как бы там ни было, но еще толком не выпроставшись из пелены сна, окутывающей его в первые месяцы жизни, младенец начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу очень неуютно в огромном незнакомом мире. Его можно сравнить со взрослым человеком, очутившимся вдруг на неведомой планете, населенной великанами.

Поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но постепенно их отношение начинает меняться. Испугавшийся чужого дяди или собаки ребенок трех, четырех и, тем более, пяти лет частенько слышит: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно? Ведь ты уже большой!»

Увы, если про многие детские проблемы можно сказать, что, скорее всего, ребенок их со временем преодолет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так просто. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются познания и развивается фантазия малыша, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире. Особенно сейчас, когда мир так нестабилен и заряжен агрессией, специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и это не может не тревожить.

Но не стоит отчаиваться. Ведь ничуть не легче растить ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство. «Запредельное» бесстрашие встре-

чается, например, при некоторых расстройствах психики, и родители такого бесстрашного ребенка пребывают в постоянной тревоге за его судьбу. В этом смысле боязливый ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Он осторожен, с ним реже происходят несчастные случаи. Но беда в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Тики, навязчивые движения, энурез, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими, дефицит внимания – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх. Подчас страхи вызывают и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз может ставить только врач.

А что же делать родителям? Как им помочь маленькому трусишке? Прежде всего следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое собственное поведение по отношению к ребенку. Очень часто страхи появляются у детей, когда их... чересчур опекают. Да-да, казалось бы, усиленная опека должна создавать у ребенка чувство защищенности и, соответственно, внутреннего комфорта. Но не тут-то было! Когда малыша излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым, а мир представляется ему грозным и враждебным, – иначе с чего бы взрослым дрожать над каждым его шагом? А поскольку с окружающим миром этот ребенок практически не знаком (ему попросту не дают такой возможности), место знаний занимают страшные фантазии. Ведь неизвестное всегда пугает вдвойне.

Поэтому, как ни велик соблазн держать ребенка под своим крылом чуть ли не до старости (взрослым так гораздо спокойнее), умные родители начинают довольно рано отпускать детей «в свободное плавание». Разумеется, постепенно, учитывая возраст, характер малыша, а также специфику его окружения. К примеру, в маленьких российских городках и поселках, где не так много машин и жизнь относительно безопасна, дети начинают самостоятельно гулять раньше, чем в Москве. В последние годы они получают это вожделенное право примерно лет с 9-10, хотя еще в 80-е гг. ребятишек не боялись отпускать во двор с 5-6 лет. Но жизнь изменилась не в лучшую сторону, и родители сейчас гораздо больше опасаются за своих чад.

«Местную» специфику учитывать необходимо; в противном случае ко всем прочим комплексам ребенка прибавится еще и страх стать посмешищем для сверстников, а это гораздо мучительней, чем думают иные взрослые.

Детские страхи нередко являются последствием конфликтов в семье. Взрослые зачастую об этом даже не подозревают, так как дети могут внешне ничем не выдавать своего беспокойства. Кажется, что их не волнуют ссоры родителей, – те кричат, ругаются, а ребенок преспокойно играет в своем уголке. Но в большинстве случаев отсутствие непосредственной реакции на конфликт не означает, что реакции не будет вовсе. Она просто выразится чуть позже и в какой-то иной форме. Например, ребенок вдруг начнет заикаться, писаться по ночам или бояться темноты, одиночества, привидений и прочего.

Конечно, не у всех детей гиперопека провоцирует страхи. Кто-то пытается бунтовать против повышенного внимания со стороны родителей, проявляет негативизм, хитрит, изворачивается, тайком или в открытую нарушает запреты. Да и семейные ссоры не всех травмируют одинаково (даже в одной семье).

Причина коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная массовая культура ориентирована не на утонченных поэтов и художников, а на «сильных духом мужчин», суперменов. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски: его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родители ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Они (особенно отцы) часто делают

это «из воспитательных соображений», надеясь, что трусишке станет стыдно и он исправится. Но ребенок лишь замыкается в себе и перестает доверять взрослым.

Другое дело – в хорошую минуту, когда ребенок ничего не боится и не нервничает, вместе с ним посмеяться... о нет, не над ним, а над его страхом! Подробнее о том, как это лучше сделать, речь пойдет ниже.

Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность в том, что они тоже сумеют преодолеть свои проблемы. Если даже папа, такой сильный и смелый, в детстве боялся темноты, значит, не все еще потеряно! Значит, надежда есть! Не беспокойтесь за свой авторитет, он от этого не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.

Помогая ребенку справиться со страхами, не стремитесь к скорому результату. В данном случае как никогда уместна пословица «тише едешь – дальше будешь». Не торопите малыша, ведь это может нанести ему вторичную психическую травму. Лучше преодолевать страхи постепенно, без напряжения, чтобы они исчезали как бы сами собой.

В то же время постоянно внушайте ребенку, что он уже многое в себе преодолел, что раньше (пусть это не соответствует действительности!) он трусил гораздо больше. Любая, самая незначительная победа (скажем, ребенок на мгновение заглянул в темную комнату) должна отмечаться родителями как огромное достижение, о котором нужно с гордостью рассказывать родственникам и знакомым, причем непременно так, чтобы малыш это слышал. Помните: ребенка его трусость уязвляет гораздо больше, чем вас. И он обязательно поборет свой страх – как только созреет для решительного шага. А ваша похвала для него – как солнечные лучи для наливающегося соком плода.

В этой книге вы найдете много игр и игровых упражнений, помогающих детям справиться с различными страхами. В последние годы игровые методы все более активно проникают и в нашу педагогику, и в психотерапию. Специалисты давно поняли, что игра – мощнейший инструмент воздействия на детскую психику. Однако среди многих родителей еще бытует мнение об игре как о пустой забаве. Занимается ребенок чем-то, не докучает взрослым – и слава Богу! Хотя как можно несерьезно относиться к занятиям, которые поглощают почти все время бодрствования малышей? В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение, преодолевают психологические трудности. Игрой зачастую можно достичь гораздо больших результатов, чем нравочениями.

Другое дело, что игра с ребенком дается многим взрослым с огромным трудом. Куда проще сварить обед или починить автомобиль! Даже для самой незамысловатой детской игры типа «дочки-матери» требуются живая фантазия, изобретательность и непосредственность восприятия – качества, которые многие взрослые давно утратили. Однако героические усилия родителей будут вознаграждены сторицей. Общаясь с ребенком на «его языке», используя знакомые, понятные и любимые им художественные образы, тактично направляя детскую игру в нужное русло, мамы и папы смогут добиться поразительных результатов.

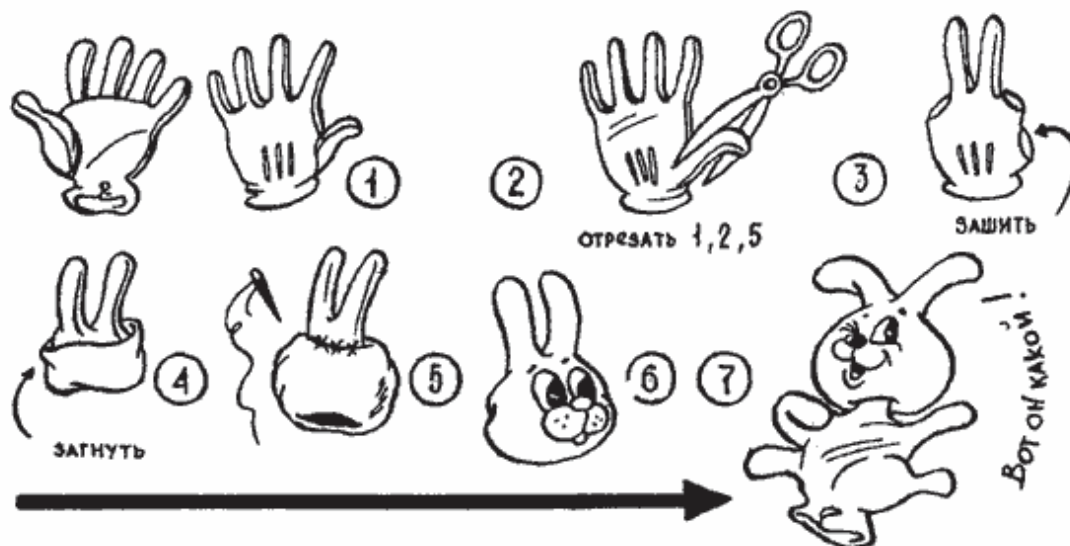
Раздел 1

Установочные ролевые игры

Как уже говорилось, страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, а значит, повышенно самолюбивые дети. И браться за решение этой проблемы следует очень осторожно. Многие трусишки, не желая предстать перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно. «Лобовая атака» в этом случае ничего не даст. Лучше затеять игру, наделив главного персонажа «нуждающимся в проработке» качеством, – в нашем случае это боязливость. Пусть таким персонажем станет Зайчишка-Трусишка.

В русских сказках заяц почти всегда чего-то боится, так что ребенок не заподозрит подвоха. Более того, художественный образ, опирающийся на традиционную культуру, заряжается дополнительной энергией, поскольку при его восприятии запускаются механизмы родовой памяти (или, иначе, коллективного бессознательного).

Большинство детей сразу охотно включатся в игру. Но будут и такие, которые начнут под разными предлогами отказываться – «не хочу», «не интересно». Однако следует понимать, что дело тут вовсе не в отсутствии интереса. Обычно так реагируют либо дети, которые не просто чего-то боятся, а страдают уже настоящими фобиями (то есть навязчивыми, патологическими страхами), либо очень гордые и закрытые ребята. В таком случае следует проявить осторожность и не настаивать непосредственно на игре, но постараться увлечь ребенка частностями – подбором и изготовлением игрушек, декораций и т. п. Самого Зайчишку-Трусишку легко сделать из двух старых перчаток.



Одну перчатку оставьте нетронутой – чуть позже вы наденете ее на руку. Из второй же смастерите головку Зайчишки. Отрежьте у перчатки пальчики 1, 2 и 5 и зашейте прорезы. Загните края перчатки до основания пальцев, вытянув 3 и 4 пальцы кверху. Это будут уши. Сшейте перчатку как показано на рисунке. Получилась головка. Пришейте к ней глазки-пуговицы, носик, ротик (их можно вышить). Теперь пришейте головку к среднему пальцу первой перчатки (см. рис.). Получится очень выразительная перчаточная кукла, которая может шевелить головой, дрыгать четырьмя лапами (соответственно четыре пальца), чесать у себя

за ухом и проделывать множество других забавных движений. Ребенку почти наверняка захочется надеть ее на руку и поиграть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.