

ИГРЫ, ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Пятнашки

Это старинная игра, дошедшая и до наших дней. Возможно, потому, что помимо радости она приносит ощутимую пользу детям, проводя, можно сказать, профилактику боязни нападения, уколов и физических наказаний.

Расставьте по комнате в беспорядке стулья и столы. Водящий должен осалить играющего, хлопнув его по спине или чуть ниже. При этом он не имеет права дотягиваться до игрока через стул или другую мебель. Старайтесь "пятнать" детей (или ребенка) не просто символически, а ощутимо хлопнув.

Примечание. В процессе игровой погони полезно (а кроме того, еще и весело) ведущему выкрикивать фразы типа: "Ну, погоди!", "Ты у меня получишь!", "Догоню и съем!" - и тому подобные угрозы, которые, конечно, шуточные, но помогут ребенку избавиться от страха неожиданного воздействия и боязни наказания в реальной жизни.

Жмурки

Как вы, наверное, догадываетесь, эта народная игра помогает ребенку справиться со страхами темноты и замкнутого пространства. Правила ее всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.

Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: "Замри!" - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников. В случае если этот процесс затягивается, то можно помочь ему таким способом: все непоиманные игроки начинают одновременно хлопать в ладоши. В следующем кону водящим становится тот, кто был найден раньше всех.

Примечание. Чтобы игра не приедалась, при последующих ее повторениях можно усложнить условия, расставив в комнате преграды из стульев и столиков. Если вы играете вдвоем с ребенком, то лучше сделать это сразу, а для поддержания игрового азарта время от времени издавать звуки (например, "Ха!", "Ух ты!" и т. п.). Задача водящего от этого не станет примитивней (ведь он должен будет не просто подойти к вам, а сделать это, миновав лабиринт препятствий).

Прятки

Коррекционная ценность этой народной игры такая же, как и предыдущей. При этом она помогает справляться в некоторой степени и со страхом одиночества, так как спрятавшийся ребенок какое-то время остается один.

Правила этой традиционной игры просты и всем известны, поэтому не будем на них останавливаться. А вот об условиях, позволяющих сделать эту забаву более эффективной в борьбе со страхами, стоит поговорить отдельно.

Если ваш ребенок боится темноты, то можно выключить (или хотя бы поначалу приглушить) свет в комнате, оставить его только в коридоре, где нет удобных "потайных" мест. Объясните это тем, что найти человека в полутемном помещении гораздо труднее, чем в ярко освещенном. Если водит ребенок, постарайтесь спрятаться в темной комнате, чтобы он был вынужден заглянуть туда в поисках игрока. Если же водящий вы сами, то постарайтесь сделать так, чтобы ребенку захотелось спрятаться в неосвещенной комнате. Для этого, когда направитесь на поиски ребенка, загляните в темную часть квартиры и изобразите страх и ужас, что вы боитесь и ни за что туда не пойдете. Продолжайте размышлять вслух, что и ваш сын (дочь) конечно же никогда не осмелится там спрятаться, в общем, не нужно преодолевать свой страх. Не будет же ваш ребенок и впрямь так мучить своего любимого папу (маму), заставляя входить в страшную комнату! Продолжайте причитать в том же духе. Тогда через какое-то время вашему малышу непременно захочется "помучить" своего трусливого родителя, спрятавшись в темной комнате. Ведь дети обожают бороться с чужими недостатками, а уж тем более с родительскими.

Примечание. Когда вы в роли водящего обнаружите ребенка, то не забудьте выразить бурную радость по поводу найденной пропажи. Это эмоциональное подкрепление будет как раз кстати и вознаградит малыша за те усилия в контроле собственных чувств, которые он приложил (ведь ему пришлось сидеть тихо, возможно, в неудобном положении, одному в

темной комнате, а может быть, в замкнутом пространстве типа шкафа или ванной).

Все три вышеописанные игры подходят как для детей от двух лет, так и для более старших. Интерес к ним угасает только к концу младшего школьного возраста, то есть они на редкость универсальны.

А вот игры, к описанию которых мы переходим, могут применяться для работы со страхами у детей определенного возраста и уровня развития. Так что прежде чем применять их, попробуйте сопоставить требования, предъявляемые конкретной игрой, с индивидуальными особенностями вашего ребенка.

"Быстрые ответы на глупые вопросы"

Основная особенность этой игры - скорость. Ограничения времени создают стрессовую ситуацию (хотя и шуточную). Поэтому если ваш ребенок боится не успеть и опоздать (например, в школу, на кружки, на экскурсию, доделать контрольную работу и т. п.), то обязательно периодически играйте с ним в эту игру.

Возьмите мяч. Водящий кидает мяч игроку и задает разные "дурацкие" вопросы. Когда мяч окажется у ребенка, то водящий сразу начинает считать вслух: один, два, три. Если до трех игрок ничего не отвечает, то ему не засчитывается балл. Выигрывает тот, кто набрал больше всего баллов.

Если вы играете вдвоем с ребенком, то можно договориться о таком условии: ребенок выигрывает, если набрал не менее пяти баллов из десяти возможных, то есть ответил на пять вопросов из десяти. Сразу объясните ребенку, что не нужно искать серьезных или научных ответов, пусть говорит то, что приходит в голову, главное, чтобы ответ подходил по теме и не был явной неправдой. Так, если водящий спрашивает: "Почему у цапли ноги длинные?" - то игрок может ответить: "Чтобы живот не замочить!" или "Потому что на болоте живет". На вопрос: "Далеко ли до Марса?" могут быть такие ответы: "Не дальше, чем от Марса до Земли", "Пешком не добраться" и др.

Примечание. Эта игра не только развивает умение быстро действовать в стрессовой ситуации, но и способствует развитию речи, смекалки и творческого мышления.

"Нить повествования"

Эту игру дети обычно любят, так как она представляет собой совместную со взрослыми деятельность. Как известно, монолог у детей развит хуже, чем диалог, поэтому они бывают рады подключению других участников к составлению общего рассказа.

Возьмите клубок толстых ниток или тесьмы. Придумайте начало рассказа о ребенке, который чего-то боялся. Например, такое: "Жил на свете мальчик Петя. Он был добрым и умным. У него были любящие родители. Наверное, все у Пети было бы хорошо, если бы не его страхи. А боялся он..." На этих словах передайте клубочек ребенку, оставив в своей руке конец нити. Ребенок должен продолжить историю и наделить Петю какими-то страхами. Скорее всего, это будут страхи самого ребенка или те, которые он давно пережил.

Иногда дети придумывают и совсем нестрашные страхи, отчего история получается юмористической. Это тоже неплохой вариант, так как от смеха над маленькими страхами до ироничного отношения к своим реальным страхам один шаг и он будет сделан со временем. Дальнейшее течение игры предполагает, что участник, держащий в руках клубок, логично продолжает общую историю, влияя на ход сюжета. Остающаяся в руках играющих нить показывает, сколько кругов описал клубок. Если таких нитяных слоев уже слишком много, то постарайтесь самостоятельно подвести повествование к концу (желательно счастливому). Если счастливой концовки не получается, то обещайте ребенку продолжить придумывание историй о Пете в следующий раз, может быть, в них ему больше повезет.

Примечание. В этой игре ваш ребенок получает возможность открыто говорить о своих страхах и других переживаниях, оставаясь в совершенной безопасности, ведь это все не о нем самом, а о трусишке Пете. Вы также имеете совершенную свободу для творчества и можете повернуть сюжет в нужную сторону, дать косвенную поддержку ребенку (то есть Пете), показать, что верите в его силы и обязательно возникнут такие обстоятельства, при которых Петя отличится, покажет, на что он способен на самом деле.

"Портрет моего страха"

Детям часто сложно нарисовать свой страх. Иногда это чувство бывает настолько сильным, что ребенку кажется просто невыносимым взять и

отразить на бумаге все те ужасы, которые терзают его душу. В этих случаях он может отказываться рисовать. Могут возникнуть сложности и по другим причинам: если ребенок стыдится своего страха, не хочет его признавать, тем более афишировать. Такие дети обычно утверждают, что ничего не боятся, и предлагают порисовать на другую тему.

Пусть вас не смущает такое сопротивление ребенка, это проявление естественных защитных механизмов психики. Ломать их тоже не нужно, просто постарайтесь создать для ребенка атмосферу, безопасную для его самооценки и самоуважения. Предложите, например, нарисовать то, чего он боялся, когда был маленький. Или пусть изобразит то, чего обычно боятся все дети. Если же ваши сын или дочь признают свои страхи, но боятся их изображать, то придется показать ему (ей) пример. Рисуйте тогда свои собственные страхи (что, кстати, весьма полезно и для взрослых), обсуждайте их с ребенком. Тогда в следующий раз, может быть, и он захочет расправиться со "своими драконами".

Предположим, что страшная картинка все же появилась с подачи вашего ребенка. Это уже первый этап преодоления страха, и юный художник с ним справился! Не забудьте похвалить его за это, подчеркнув, что для рисования своих страхов нужна особая смелость. Теперь поговорите о том, что нарисовано. Интересуйтесь всем: чего хочет страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т. д. Можете даже попробовать разыграть диалог между трусишкой и его страхом, где обе роли (но садясь на разные стулья) будет исполнять сам ребенок. В процессе этого диалога вы можете догадаться о внутренних причинах возникновения страха у вашего ребенка и о связи его с другими чувствами.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего боятся все страхи, - они боятся стать посмешищем! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх ребенка к осмеянию. "Кару" можно осуществить несколькими способами. Например, дорисовать образу страха смешные детали - бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например, падает в лужу, и очень этого смущается.

Примечание. Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок не хочет сам нарисовать свои страхи, то воспользуйтесь следующей игрой. Она

подойдет как детям, испытывающим слишком сильный страх, так и детям, которые стыдятся этой эмоции и пытаются с ней справиться.

"Фоторобот страха"

Спросите у ребенка, знает ли он, что такое фоторобот. Наверняка он слышал, что это нарисованный художником (или созданный на компьютере) портрет какого-нибудь человека. Особенность его в том, что сам художник никогда не видел свой персонаж, а рисовал портрет со слов очевидцев. Зачем нужны такие портреты? Ваш ребенок может догадаться (или точно знать), что они используются, как правило, для того, чтобы найти преступника.

Страх ребенка тоже можно назвать преступником, так как он помешал его спокойной жизни (или сладкому сну), например, вчера вечером (или вспомните другую дату). Но потом возмутитель спокойствия исчез (ведь ребенок не испытывает в настоящий момент острого страха). Нужно его найти и обезвредить! Для этого представьте, что ребенок приходит в милицию и пишет заявление о пропавшем негоднике. Его спрашивают подробно о всех приметах страха. По ходу рассказа взрослый (то есть милиционер) рисует фоторобот. Периодически спрашивайте у ребенка что-нибудь вроде: "А не было ли у этого страха рыжих усов?" - и параллельно подрисовывайте усы на рисунке. Когда ребенок объяснит вам, что таких примет не было, то сотрите усы.

Примечание. Чем больше забавных деталей вы будете предполагать в образе, тем лучше. Однако постарайтесь сохранить игровую серьезность, ведь на самом деле вы сейчас влияете на внутренний мир ребенка. А только он сам имеет право смеяться над своими страхами. Так что оставайтесь сосредоточенным "блюстителем закона", пусть лучше ваш ребенок смеется над происходящим и над вашей непонятливостью.

"Страх и скульптор"

Эта игра будет особенно полезна ребенку, если в процессе предыдущих игр и бесед вы заметили, что его чувство страха связано с другими сильными чувствами, например злостью и гневом. Здесь он получит возможность эмоциональной разрядки.

Расскажите ребенку небольшую историю, которую потом вы будете инсценировать. Например, такую.

"Жил в одном городе скульптор Денни. Он был настоящим мастером и стремился увековечить в скульптуре все, что только видел вокруг. В его коллекции были совершенно разные образы - и самые прекрасные девушки города, и немощные старики, и злые тролли, которые, по преданию, населяли лес за городом. Как только он встречал новый образ, то тут же старался воплотить его в камне или гипсе. Но таких образов становилось все меньше.

И вот однажды он сидел, задумавшись, в своей мастерской. Сумерки все сгущались. Небо становилось хмурым и грозным. На душе у Денни был груз сомнений и тревог. И вдруг он почувствовал, что сердцем его завладел страх. Он был таким сильным, что грозил перерасти в ужас. Денни поднялся и хотел было убежать, но понял, что на улице ему будет еще страшнее.

Говорят, у страха глаза велики. Так и Денни стало казаться, что в темном углу мастерской он видит блестящие глаза страшного чудища. "Кто ты?" - едва выдохнул испуганный Денни. В тишине раздался страшный хохот. Потом послышался ответ: "Я твой страх, великий и непобедимый!" Скульптор онемел от ужаса. Казалось, что он вот-вот потеряет сознание.

Но вдруг ему в голову пришла интересная мысль - может быть, вылепить из глины этот страх? Ведь такого жуткого образа еще не было в его коллекции! Тогда он набрался смелости и спросил: "Мистер Страх, вы когда-нибудь позировали художнику?" Страх совершенно растерялся. "Чего?" - переспросил он. "Прежде чем вы окончательно завладеете моим рассудком, позвольте, я вылеплю вас из глины, чтобы вас боялись и узнавали все", - предложил мастер. Чудовище не ожидало такого поворота событий и промямлило: "Ну ладно, валяй, только быстро!" Началась работа. Денни взял глину и принялся за дело. Теперь он снова был собран и сосредоточен.

Так как стало совсем темнеть, то пришлось включить свет. Каково же было удивление Денни, когда он смог получше разглядеть монстра. Это был даже не монстр, а, скорее, маленький монстрик, щупленький, как будто не ел неделю. Страх от этого слегка поежился, наверное, он догадался о мыслях Денни. А мастер прикрикнул на него: "Не дергайся, а то скульптура кривой выйдет!" Страх повиновался.

Наконец скульптура была готова. И Денни вдруг понял, что он совершенно не боится этого чудища, его страх вдруг стал не страшным. Посмотрел он на жмущегося в угол монстрика и спросил: "Ну, чего

делать-то будем?" Страшилка тоже понял, что его тут больше не боятся. Он шмыгнул носом и сказал: "Да пойду я, наверное". "А чего приходил-то?" - поинтересовался Денни. "Да скучно одному стало!" - отвечал монстрик. Так они и расстались. А коллекция Денни пополнилась новой необычной скульптурой. Все окружающие удивлялись ее своеобразию, а Денни смотрел на свое творение и думал, что умелые руки да умная голова справятся и не с такими ужасами".

После того как вы расскажете эту легенду, побеседуйте с ребенком, узнайте, понравилась ли она ему, что его удивило, порадовало, огорчило?

Если ребенок после этого еще не слишком устал, то можно сразу перейти ко второму этапу работы - разыгрыванию истории. Если чувствуется утомление, то лучше сделать это на следующий день.

Пусть ребенок будет мастером. Начните читать заново эту сказку (можно с сокращениями), а ребенок постарается изобразить все, о чем слышит. Когда вы дойдете до появления в мастерской монстра, попробуйте притушить свет. Затем, когда работа над скульптурой начнется, вы снова его включите, а ребенок вылепит из пластилина образ страха, как он его представляет.

Примечание. Описание этой игры довольно длинное, но она того стоит. Ведь здесь в едином гармоничном действии сочетаются сразу несколько способов воздействия на психику ребенка с целью устранения страха. Сам рассказ представляет собой типичную психотерапевтическую сказку. Обратите внимание, как в ней меняется отношение слушающего к происходящему: от пиковой кульминации страха и драматизма истории до насмешки и даже сочувствия. Когда ребенок исполняет роль мастера в этой сценке, то это также применение психотерапевтического приема. И наконец, он лепит скульптуру своего страха из пластилина, а это уже третий способ коррекции, когда ребенок создает зрительный образ чувства, получает возможность контролировать его и изменять. Так что не пожалейте времени и сил на такие сложные психотерапевтические игры. Кстати, вы можете и сами придумывать аналогичные несложные истории в качестве сюжета, чтобы повторить игру в другое время.

"Кинопробы"

Это универсальная игра, которую можно применять для решения многих проблем. Здесь мы рассмотрим, как помочь ребенку победить свои страхи, используя эту игру.

Помогите ребенку представить, что он пробует свои силы в актерском мастерстве. Сценарист (то есть вы) сейчас познакомит его с сюжетом будущего фильма. Потом юный артист постарается воспроизвести действие. Если помимо него в нем должны принимать участие другие люди, то он может либо сам играть за них, либо воспользоваться куклами или какими-то игрушками.

А вот в придумывании сюжетов вам придется проявить творческий подход. В его основу должна лечь история, действительно произошедшая с ребенком и вызвавшая у него страх, или то событие, которого нет в жизненном опыте вашего сына или дочери, но тем не менее ребенок его опасается. Если, например, ваш ребенок боится потеряться в людном месте, то можно разыграть такую сценку.

Мама с сыном (дочерью) пошла в магазин. В огромном универмаге мама засмотрелась на витрину, а ребенок остановился возле понравившейся игрушки. Так они потеряли друг друга из виду. Мама очень переживала за своего малыша, она стала метаться по магазину в его поисках. Ребенок сначала тоже растерялся, хотел даже заплакать, но потом подумал, что это ему вряд ли поможет найти маму. Тогда он подошел к продавцу и сказал, что потерялся. Продавец спросила, как его зовут, и дала объявление по громкой связи. "Внимание, внимание! - сказал диктор. - Мальчик Рома (девочка Света) потерял свою маму и ждет ее в отделе бижутерии". Взволнованная женщина прибежала в этот отдел буквально через минуту. Она была в панике. И что же она увидела? Малыш преспокойно ожидал ее, рассматривая украшения. Она обняла своего сына (дочку) и расплакалась. Ребенок стал утешать маму, что ничего страшного не случилось, а продавец рассказала ей, как спокойно и смело вел себя ее сын. Мама очень гордилась своим ребенком, ведь он вел себя совсем как взрослый.

Пусть ваш ребенок разыграет роль, по сути, самого себя, а его рассеянной мамой можете выступить вы. Тогда постарайтесь не скупиться на восторги и чувство гордости в финале истории, пусть ребенок ощутит такую награду в игре, чтобы потом стремиться к ней в реальной жизни.

Эту же боязнь потеряться можно "отыграть" в сценке, где ваш ребенок будет помогать потерявшемуся малышу, то есть изначально играть героя.

На роль плачущего малыша можно взять маленькую куклу. Так ваши сын или дочь легче почувствуют ответственность за младшего и свое преимущество в возможностях самоконтроля и поисках решения.

Вы можете сами придумать похожие бытовые истории, чтобы вместе с ребенком использовать их для борьбы с его реальными (а не вымышленными) страхами.

Примечание. С помощью этой игры вы сможете реализовать и так называемую профилактику проблемы, так как, исполняя роль в придуманной вами сценке, ребенок усваивает ту или иную стратегию поведения в сложной ситуации. Поэтому если он вдруг действительно в ней окажется, то ему проще будет вести себя так, как он однажды уже делал, хотя и в игровом варианте.

Автор — Татьяна Ломтева