# ИГРА С ОГНЕМ

*Кто не оседлал страха,
тот не достигнет своих желаний.*

***Арабская пословица***

*Маленькие дети!
Ни за что на свете
Не ходите в Африку,
в Африку гулять!
В Африке акулы,
в Африке гориллы,
В Африке большие
злые крокодилы
Будут вас кусать,
бить и обижать, —
Не ходите, дети,
в Африку гулять!*

Такие знакомые с детства, безобидные на первый взгляд строчки К.И. Чуковского. Но в некоторых случаях эти слова могут послужить причиной страхов ребенка: он не захочет оставаться один, будет бояться темноты, не пойдет один гулять во двор и пр. Даже несмотря на то, что стихотворение заканчивается хорошо: Бармалей перевоспитался, и как раз горилла с крокодилом очень в этом помогли.
Консультируя родителей, часто можно услышать вопрос: «Что мне делать? Мой сын (или моя дочь) ужасно боится темноты, собак, боится купаться в ванной, ни в какую не хочет оставаться дома один; как посмотрит по телевизору фильм, так от меня ни на шаг не отходит». На этот вопрос трудно сразу ответить, потому что важно понять: как ребенок оценивает степень опасности и, соответственно, как ведет себя. Вполне возможно, что из-за страха перед лягушками, пиявками ребенок станет бояться даже текущей из крана в ванной воды — места, где они живут.
Что же все-таки делать, если ребенок чего-то боится и это мешает жить ему и окружающим? Те приемы, занятия и игры, которые приводятся здесь, не новы. Практически все они описаны в специальной литературе и в различных популярных изданиях. Наши советы предназначены в большей степени для работы с детьми, которые не могут определить степень опасности пугающего предмета.

### БЛАГИМИ НАМЕРЕНИЯМИ...

Существует несколько путей, ведущих к закреплению у детей страхов. Первый путь, самый распространенный, — это так называемая профилактика неприятностей.
Речь взрослых зачастую изобилует словесными конструкциями, содержащими в категоричной форме информацию о том, что последует, если... С малых лет ребенок слышит: «Не будешь слушаться, не пойдешь гулять»; «Не соберешь портфель, получишь двойку, не куплю тебе велосипед». Дома, в детском саду, в школе негативный опыт — первое, что передают и закрепляют. Разнообразные страхи часто служат основой для системы запретов и ограничений.
Поэтому уже в процессе беседы с родителями или педагогами затроньте некоторые темы, обсуждая которые вы сможете услышать такие речевые конструкции. Помогите взрослому, обратившемуся за помощью, научиться контролировать свою речь. Это первый совет.
Для примера рассмотрим типичную жалобу. «В последнее время она стала страшно рассеянная и невнимательная. Я все время ей напоминаю, чтобы она не забывала правила, а она как нарочно пишет так, как будто не учила ничего. Одни двойки носит. А мы уже месяц эти правила учим».
Первое, что надо выяснить в этом случае, — это наличие медицинских проблем. После исключения возможных непсихологических причин школьной неуспешности этой девочки: больные зубы, проблемы со зрением, авитаминоз, физиологическое истощение, другие медицинские, нейропсихологические или дефектологические проблемы — рассмотрим несколько психологических гипотез. Выясняем, нет ли в семье психотравмирующих ситуаций.
По ходу беседы складывается некоторое представление о стиле общения мамы. Речь мамы энергична и эмоциональна, сопровождается соответствующей мимикой, жестикуляцией, пантомимика агрессивна. Одной из вероятных причин «забывчивости» и «рассеянности» девочки могут служить как раз слова: «Не забудь правила применить, а то опять двойку получишь» и контекстное дополнение: мама снова будет недовольна, будет кричать и ругаться. Да, надо отметить, что многие взрослые сегодня говорят на повышенных тонах постоянно, не обращая на это внимания.
Беседа с такой мамой о стиле ее общения с дочерью и ряд дополнительных рекомендаций для девочки помогли ребенку справиться с проблемой.

### «СТРАШНЫЕ» СКАЗКИ

Художественная литература, телепередачи, посещение зоопарка, цирка, театра иногда могут быть причиной отказа детей исследовать степень реальной угрозы страшного предмета.
Поэтому одной из распространенных рекомендаций для родителей и педагогов служит совет: обратите внимание на положительный исход событий в произведении, уточните способ, которым он был достигнут. Желательно, чтобы ребенок нарисовал иллюстрации к особенно запомнившимся моментам сказок, телепередач, спектакля, представления.
Чтобы изменить отношение ребенка к сказочному персонажу, которого он боится, используются такие методы, как поиск смешного в персонаже или того, за что его можно пожалеть. Например: «Давай подумаем, сколько у Змея Горыныча голов? Девять! А сколько в них зубов? А теперь представь, что все заболели! Ну как? Жалко его, бедного. Одна Баба-яга — страшно. А десять? Ты подумай! Они же все передерутся!»
Кроме этого, в практике нашей работы мы используем лепку страха. Этот метод был предложен А.Л.Венгером для коррекции эмоционального состояния детей после землетрясения в Армении и проверен нами в ходе эксперимента. Этот способ очень эффективен, когда предмет страха ребенка конкретен (Баба-яга, бомба, темнота, землетрясение).
Для работы вам потребуется коробка разноцветного пластилина и дощечка, на ребенке должна быть одежда, которую не жалко испачкать. Вы говорите ребенку таинственным голосом: «Скажи, ты чего-нибудь боишься?» Выслушиваете ответ. Дальше еще более таинственно предлагаете: «А хочешь научиться ничего не бояться? Я вчера разговаривала с волшебником, и он научил меня. Хочешь, я теперь тебя научу? Для этого надо слепить свой страх», — вы даете ребенку коробку с пластилином.
По ходу лепки желательно эмоционально восхищаться работой ребенка: «Какой у тебя замечательный страх! Ох! Какой ужасный! Я его уже боюсь. Ой, мне страшно! Еще страшнее». После окончания работы обязательно похвалите полученное изделие: «Отлично! Ужасно страшный!», а затем скажите: «А теперь, чтобы этот страх больше никогда и никого не пугал, надо его сломать, уничтожить!» Ребенок сминает в один комок то, что он только что слепил.
По ходу уничтожения, для усиления эффекта надо говорить: «Так ему, так! Сильнее, еще сильнее! Чтобы никогда больше никого не пугал, еще, еще». После окончания этого процесса вы радостно говорите: «А теперь из этого куска надо слепить что-то очень хорошее. Слепи что-нибудь хорошее». На этом работа заканчивается, а полученное изделие ставится на полочку.

### «Я НЕ БОЮСЬ!»

Если ребенок имеет большие проблемы с собственными страхами, то в ответ на предложение слепить страх вы можете услышать: «Нет, я не буду лепить, я не умею! У меня не получится!» или «Не буду лепить. Я ничего не боюсь!». Таким детям требуется особенное внимание.
Когда ребенок отказывается лепить, потому что у него не получится, вы должны сказать ему: «Ты еще даже не попробовал, а уже говоришь, что не получится! Откуда ты знаешь? Никто не знает, каким должен быть этот страх. Ведь это твой страх, значит, только ты можешь знать, какой он. Ты попробуй, начни». И дальше по ходу лепки необходимо постоянно хвалить то, что у ребенка получается. После работы вы обязаны отметить, какой ребенок молодец и как здорово он сегодня лепил.
Если ребенок сразу говорит, что он ничего не боится, то вам надо предложить ему это задание в другом виде: «Конечно, я знаю, какой ты у меня бесстрашный! А может быть, ты слепишь просто что-нибудь страшное. Не то, чего ты боишься, а просто страшное». И не забудьте обязательно похвалить ребенка — я имею в виду, что не только изделие надо хвалить, но и то, что сам Петя, Вася или Наташа взялись за эту непростую работу и сделали ее очень хорошо.
Страхи можно также рисовать. В этом случае лучше всего использовать уголь и пастель (лучше меловую, но можно и масляную). Размер бумаги должен быть не меньше половины ватманского листа, хорошо использовать рулон старых обоев, от которого вы отрезаете лист нужного размера. Рисовать надо либо на полу, либо на мольберте, который можно сделать, поставив на обычный стул доску для черчения или фанерку такого же размера, на которую вы прикрепляете кнопками лист. Эта методика была описана А.И. Захаровым.
Дальше вы предлагаете ребенку: «Нарисуй свой страх». Сначала углем рисуется контур, а затем раскрашивается пастелью. Если страх не имеет контура — темнота, вода, гроза и т.д., то можно сразу рисовать пастелью (в этом случае желательно меловой). В ходе рисования придумывается способ, как понизить степень опасности предмета. Так, страшное животное можно посадить в клетку: она рисуется сверху, после того как нарисовано само животное. К темноте, которую изобразил ребенок, можно пририсовать светящуюся лампочку. Если изображена вода — надувную или деревянную игрушку либо нарисовать дно и показать, что там мелко, и т.д.

### С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

При страхах перед темнотой или водой можно использовать игры, в которых постепенно происходит привыкание к измененным условиям окружающей среды.
Если ребенок боится темноты, то сначала с ним играют в освещенной комнате в различные игры.
1. *«Угадай, какой предмет»*: сначала взрослый просит ребенка найти в мешочке на ощупь названный предмет (глаза не завязываются, просто это надо сделать не глядя). Затем взрослому завязывают глаза, и он, взяв в руки какую-нибудь игрушку или вещь, на ощупь определяет, что у него в руках. Потом он предлагает то же самое сделать ребенку. Хвалите ребенка каждый раз, когда он согласился поиграть, а за правильное угадывание предметов можно придумать привлекательный приз.
2. *«Где ты стоишь?*»: взрослого с завязанными глазами ребенок или другой взрослый подводит к мебели в комнате и предлагает, потрогав, определить, около чего он стоит, потом то же самое предлагают ребенку (комната освещена!). К следующей игре можно переходить только после того, как ребенок спокойно, без страха будет играть в эту игру.
3. *«Найди на ощупь нужный предмет»*: с завязанными глазами взрослый выбирает из кучки вещей и игрушек то, что назвал ребенок, затем то же предлагается сделать самому ребенку.
4. *Выполнение команд*: сначала взрослый с завязанными глазами выполняет команды ребенка: шаг влево, присесть, встать, прыгнуть вперед и т.д., затем предлагает самому ребенку попробовать сделать то же самое.
5. *«Жмурки»*: сначала водит взрослый, пытаясь с завязанными глазами поймать ребенка, затем водящим предлагается стать самому ребенку.
Только после того как ребенок уверенно и спокойно будет играть в игры с завязанными глазами (на это может потребоваться много времени), начинают постепенно предлагать игры в темной комнате с открытой в освещенный коридор дверью.
**·** Сначала сам взрослый входит в темную комнату и ищет спрятанный приз (игрушка, конфетка, небольшая вещь), затем ребенок вместе со взрослым, держась за руки, проделывают то же самое, потом взрослый просто находится рядом.
**·** Взрослый стоит на пороге комнаты, готовый в любую минуту прижать к себе, поддержать убежавшего ребенка, который сам переступает порог темной комнаты, чтобы найти приз, при этом взрослый говорит, куда надо пойти и взять его. День, когда впервые ребенок смог сам переступить порог темной комнаты, надо обязательно отметить, можно устроить семейное торжество по этому поводу.
**·** Дальнейшая работа заключается в том, что взрослый постепенно уходит из-за спины ребенка. При этом вам надо обязательно разговаривать с ним, чтобы ребенок не почувствовал себя «брошенным» один на один со своим страхом. Цель этих занятий считается достигнутой, когда ребенок уверенно сможет входить в темную комнату, даже если взрослый уже не стоит за спиной, а сидит в соседней комнате.
**·** Следующий этап: поиск приза вместе с взрослым в темной комнате с открытой в коридор дверью, но коридор не освещается. Потом ребенок ищет самостоятельно, а взрослый стоит в дверях комнаты. Затем взрослый стоит в коридоре, чтобы при необходимости можно было ответить на вопрос ребенка, но не быть в поле его зрения. И последнее задание, когда полностью самостоятельно ребенок ищет приз. Здесь обязательно надо помнить, что для приза надо выбирать очень привлекательную вещь, чтобы желание ее получить пересилило страх перед темнотой.
Игры с водой проводятся по такому же принципу. Сначала берем таз с водой, куда взрослый начинает пускать кораблики или любые игрушки для игр с водой, привлекая к этому ребенка. Затем ванна наполняется по щиколотку, куда также пускаются кораблики. Постепенно увеличиваете уровень воды в ванной: по колено, по пояс, полная ванна. Можно так же постепенно приучать ребенка входить в речку, в море, начиная с игр в песке на берегу.

### СТРАШИЛКА СТРАШИЛКЕ — РОЗНЬ

Издавна существует такой способ работы со страхами, как рассказывание страшилок. Страшилки — это детские страшные истории, якобы происходившие на самом деле. По тому, как завершается действие рассказа, их можно разделить на:
**1.** страшилки с трагическим исходом, где «зло» побеждает «добро»;
**2.** страшилки с благополучным исходом;
**3.** страшилки эффекта, которые заканчиваются неожиданным восклицанием типа: «Отдай мое сердце!»;
**4.** страшилки «наоборот», где окончание рассказа вызывает смех: «Зачем мою машину сломала?!» — о гробе на колесиках.
Начиная с 6 лет можно использовать рассказывание страшилок как способ передачи детям вариантов поведения при встрече с опасностью и тренировку эмоциональных реакций ребенка в момент испуга.
Такие занятия желательно проводить в специально подготовленной обстановке. Комната должна быть полутемной, днем можно закрыть шторы. Хорошо, если горит свеча. Участники садятся тесным кружком, обязательно соприкасаясь друг с другом, плечом к плечу и взявшись за руки. Желательно, чтобы вся семья собралась или, если занятия проводятся в детском саду, школе, можно пригласить и детей постарше.
Сначала взрослый берет на себя роль рассказчика. Очень важно начинать со **страшилок с хорошим концом**, где главным персонажем является ребенок, который, активно действуя, сам или при помощи взрослых побеждает «зло». Дальше детям предлагается самим придумывать и рассказывать такие страшилки. Потом можно вводить страшилки «наоборот» и страшилки эффекта. **В последнюю очередь предлагаются страшилки с незавершенным или трагическим исходом и только для детей старше 8 лет.**
Обязательно надо учитывать, что детям впечатлительным, с сильно развитым воображением рассказывать страшилки эффекта можно только после длительной подготовки.
Примеры различных страшилок вы можете найти в книге Э. Успенского «Красная рука, черная простыня, зеленые пальцы» (М., 1992).
И в заключение вспомните другие известные строчки К.И. Чуковского — из стихотворения «Тараканище»:

*Разве это великан? (Ха-ха-ха!)
Это просто таракан!
(Ха-ха-ха!)
Таракан, таракан,
таракашечка,
Жидконогая
козявочка-букашечка.
И не стыдно вам?
Не обидно вам?
Вы — зубастые,
вы — клыкастые,
А малявочке, поклонилися,
А козявочке покорилися!*

Это один из ярких примеров, как можно обсудить с ребенком степень опасности.

*По материалам газеты*

*«Школьный психолог»*