



SOS ДЕТСКАЯ  
ДЕРЕВНЯ  
БОРОВЛЯНЫ

Социальный центр матери и ребенка  
имени Германа Гмайнера



# ПРО СТРАШИЛКИ

в помощь родителям детей со страхами

# РОДИТЕЛЯМ

Наверное, каждому родителю знакома ситуация, когда ваш малыш боится мифических и реально существующих животных, боится заходить в тёмную комнату, боится, что его заберёт Баба Яга, боится, что кто-то проникнет в жилище.

Но страх – это не только негативное чувство. Страх – это чувство, которое помогает нам быть в безопасности. Если бы мы не испытывали страха перед мчащейся мимо нас машиной, то могли бы попасть под колёса и погибнуть.

Однако, если страх мешает нормально жить, то его нужно прорабатывать.

Какие же страхи чаще всего присутствуют у детей 5-8 лет? Это страх

- темноты
- животных, насекомых
- монстров, фантастических существ, сказочных героев
- боли
- смерти
- одиночества
- чужих людей.

Если страхи у ребёнка навязчивы, выражены и их слишком много, это может свидетельствовать о невротических расстройствах и тогда обязательно необходимо обратиться к психологу.

Но если страхи единичные, то можно попробовать их победить в домашних условиях. Для этого можно воспользоваться следующими рекомендациями.

1. Никогда не смейтесь над детскими страхами. Вам они кажутся несущественными и смешными, а ребёнок ощущает ужас вполне реально.

2. Избегайте фраз типа «Ты же большой, стыдно бояться такой ерунды». Ребёнку это точно не поможет, а вот мысль, что он не соответствует требованиям родителей, закрадётся и может надолго остаться с малышом.

3. Иногда родители сами формируют страхи фразами «Дядя милиционер заберёт», «Собака укусит». Необходимо различать страх и осторожность, и учить детей именно последнему.

4. Придумывайте с ребёнком какие-нибудь «волшебные» предметы, амулеты, обереги. Например, «волшебный фонарик», которого боятся все привидения в мире. Можно съесть «волшебный суп/конфету», которая придаст силу и смелость.

5. Играйте с ребёнком в игры, где ребёнок выбирает себе роль сильного персонажа и «пугает» вас. Это может быть Баба Яга или какой-нибудь монстр, не имеет значения. Для пущей вхожести в роль можно нарисовать малышу усы, брови и иные атрибуты для сходства. Пусть вволю налюбуется на себя в зеркало и попугает вас, взрослых. Пусть почувствует себя всемогущим.

6. Сочиняйте с ребёнком сказки про вещи или события, пугающие его. И затем превращайте страшные персонажи в смешные или безобидные. Например, злодей может стать крошечным и говорить писклявым голоском, а тот, кто прячется в тёмной комнате под кроватью ребёнка, сам может бояться всех на свете.

7. Рисуйте с детьми портреты тех, кого ребёнок боится, и дарите этим страшным персонажам, тем самым задабривая «страх» и пытаясь подружиться с ним.

8. Просите ребёнка нарисовать пугающие предметы или ситуации. А потом делайте вместе с ним рисунок не страшным. Если ребёнок боится собаку, то можно дорисовать клетку, из которой она не может выскочить, речку, которую не сможет переплыть, гору, которую не обойдёт. А после этого рисунок можно уничтожить любым приемлемым для ребёнка способом (порвать, закопать и т.д.).

В нашем альбоме мы предлагаем вам практический материал для преодоления страхов у детей посредством арттерапии. Задания, кроме пользы работы со страхами, развивают креативность ребёнка, способствуют развитию умения нестандартно мыслить, и просто будут интересны малышам. Под некоторыми рисунками есть вопросы, ответы на которые помогут ребёнку ощутить собственные ресурсы, а родителям – лучше понять мир малыша.

Альбом рекомендуется детям 5-8 лет.

Победим детские страхи вместе!

# Дорогой друг!

Перед тобой необычный альбом. Герои этого альбома – маленький монстрик, привидение, сказочные злодеи, животные – они совсем не страшные, они так же, как и ты могут бояться, пугаться, иногда не знать что делать. Они, как и все, тоже могут грустить и веселиться.

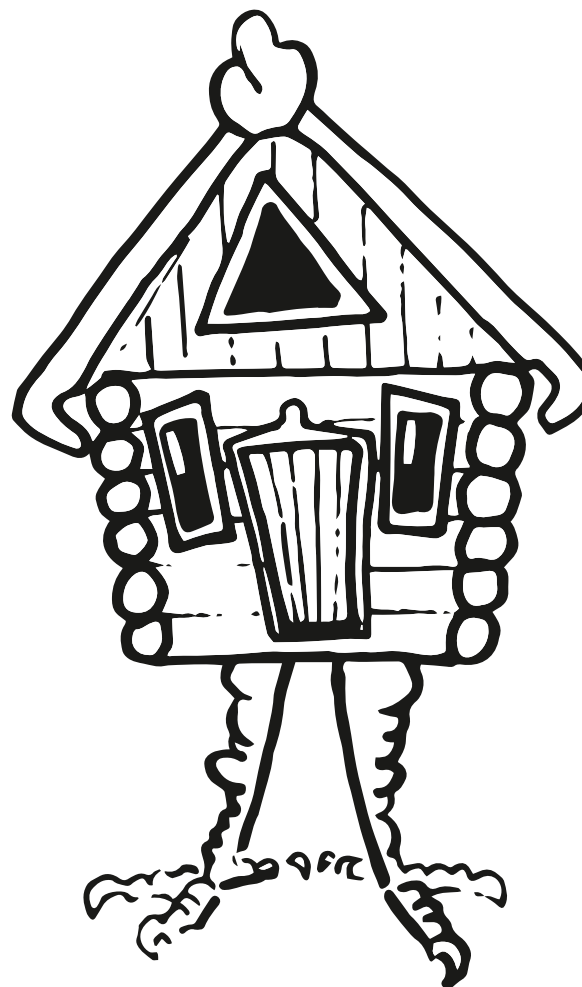
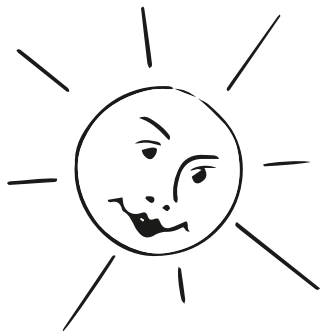
Мы предлагаем сделать их жизнь в рисунках не только цветной с помощью карандашей, но и весёлой. Можно придумывать и дорисовывать всё, что захочется: цветочки, бантики, машинки, различные предметы и добавлять им друзей, чтобы помочь героям победить неприятности.

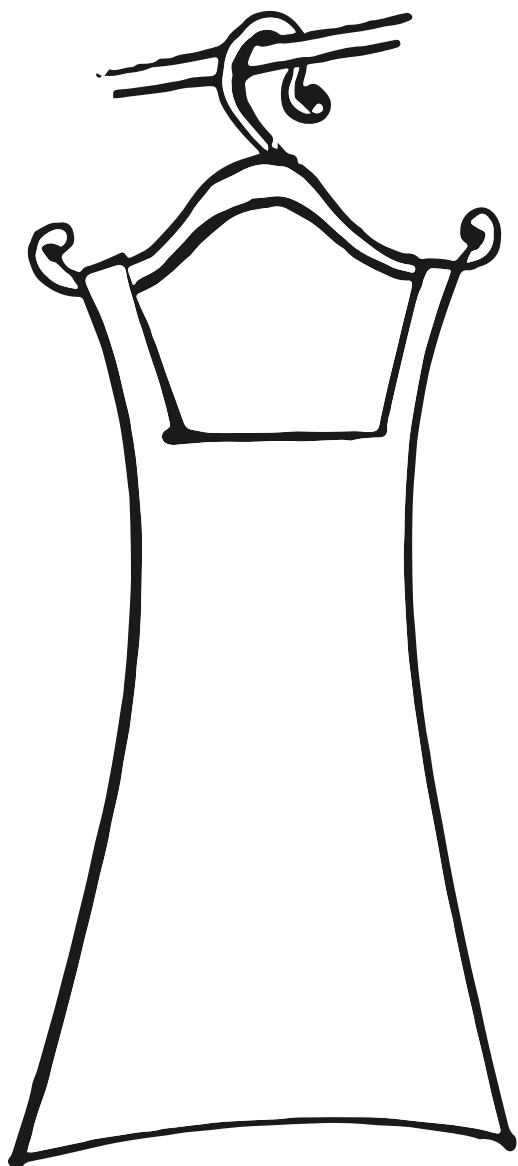
Надеемся, что альбом тебе понравится.



**Ну что, дорогой друг, давай познакомимся с героями альбома?**

Это домик Бабы Яги. Обычно он стоит в дремучем лесу. Но недавно Баба Яга переселилась в другое место, весёлое и яркое. Как ты думаешь, куда она переселилась? Дорисуй на рисунке предметы, которые тебе захочется.





ПРИМЕРОЧНАЯ



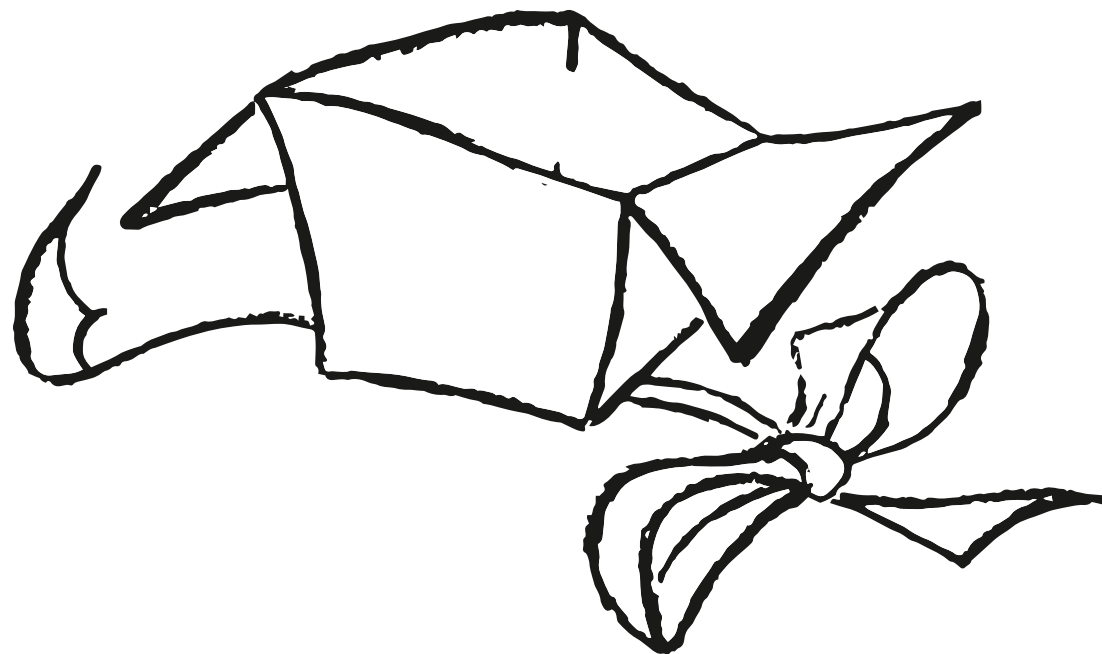
А вот и сама Баба Яга. Её пригласил на свой День рождения Змей Горыныч. И она хочет выглядеть модно и красиво. Поэтому пришла в магазин покупать платье. Как ты думаешь, какое платье понравилось бы нашей моднице Бабе Яге? Дорисуй его.

А это маленькое привидение. Может это неожиданно для тебя, но привидения не только пугают, но и сами пугаются. Как ты думаешь, кого оно могло так испугаться?



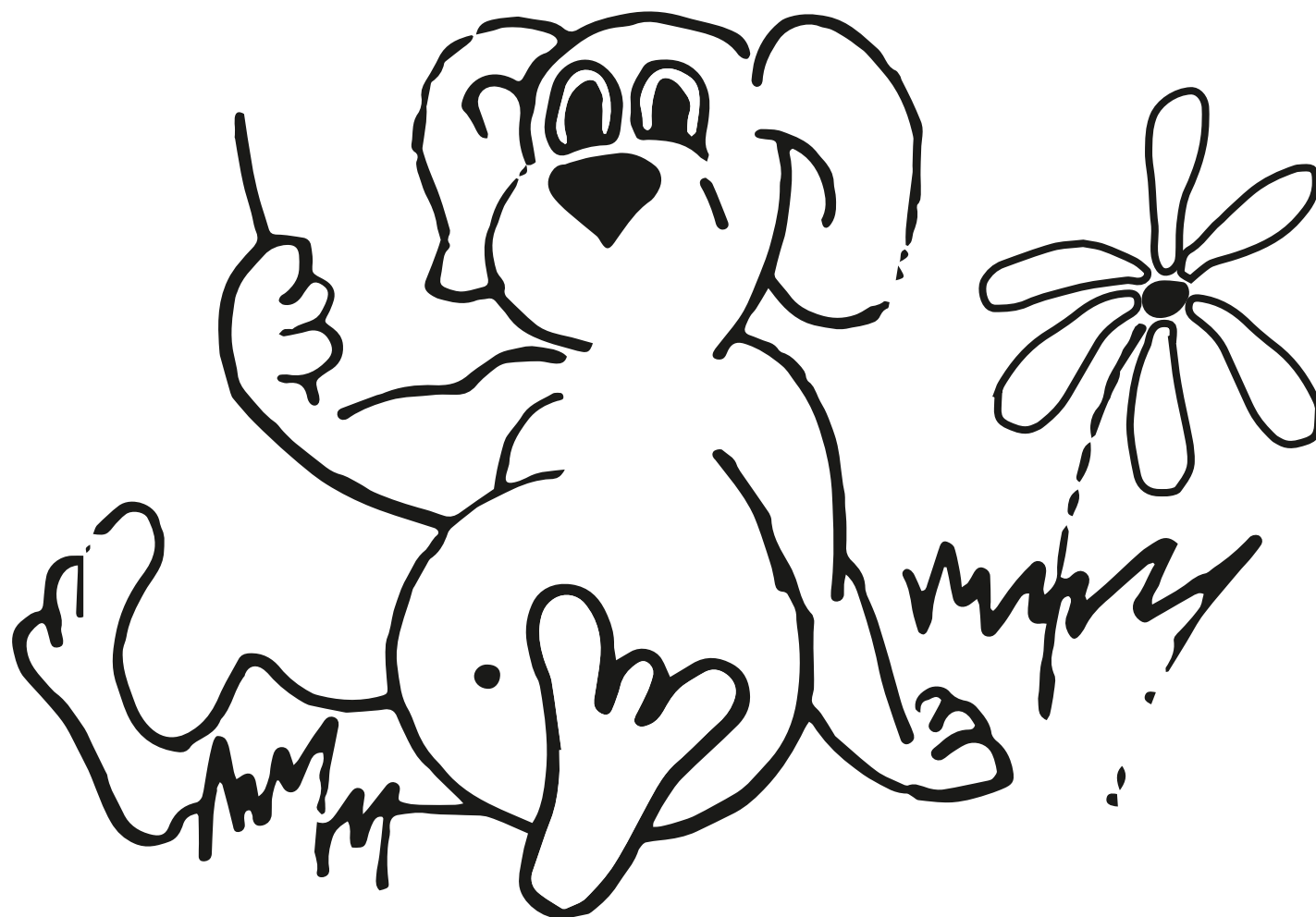
Не знаю как тебе, но мне очень хочется успокоить и утешить маленькое привидение. У тебя есть идеи, что ему поможет успокоиться?

Ты любишь получать подарки на День рождения? Конечно, да! Вот и у нашего следующего героя, Змея Горыныча, скоро будет день рождения. И он мечтает о подарке. Как ты думаешь, о чём он мечтает? Нарисуй.



А какие подарки ты хотел бы получить на свой День рождения?

А ты знаешь, что собаки умеют улыбаться? Нарисуй собаке ослепительную улыбку и хорошее настроение.



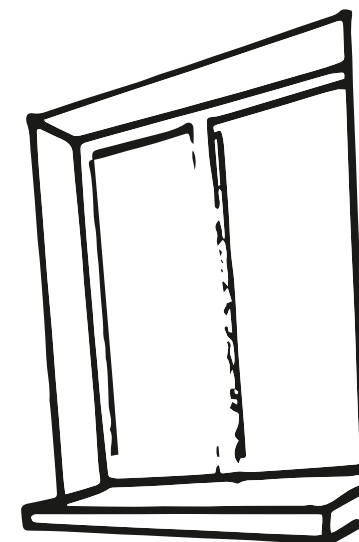
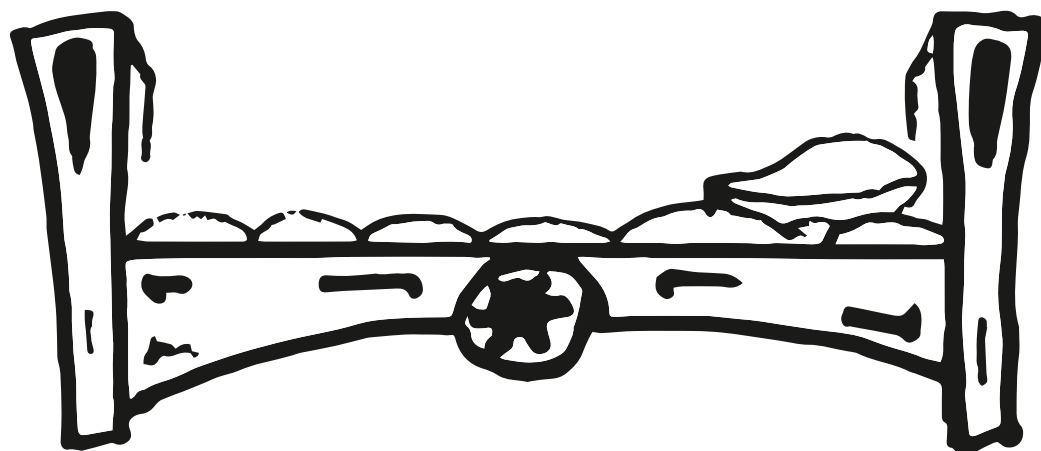


Конечно же ты любишь сказки. И знаешь, что в морских глубинах живут чудища. Они не всегда бывают страшными. Среди них бывают очень симпатичные. Дорисуй чудище так, чтобы его никто не боялся.



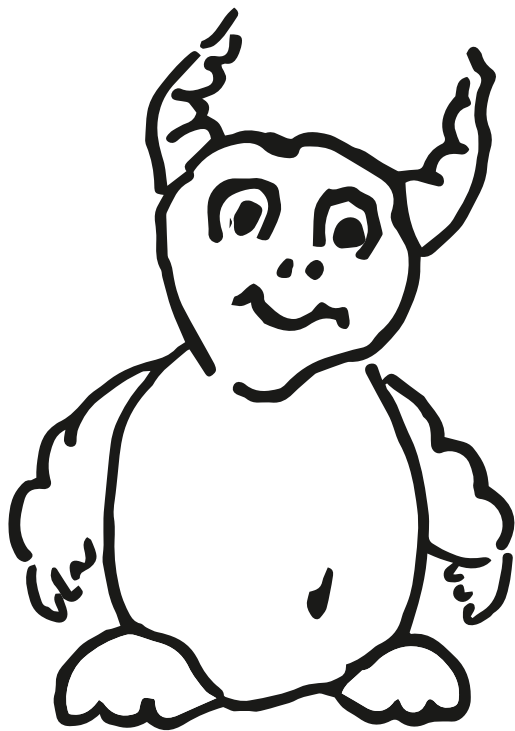
Спасибо тебе за помощь, дружок. Наверное, у нарисованного тобой морского чудища появятся друзья. Ведь оно такое симпатичное! И ему не будет грустно и одиноко.

А вот этот Зайчонок боится спать один в комнате. Помоги ему, нарисуй предметы, вещи, с которыми ему будет безопасно.



А что тебе помогает чувствовать себя спокойно перед сном?

Это маленький монстрик. Тебе, наверное, кажется, что монстры живут в страшных и грязных пещерах, но я тебя удивлю. Он живёт в уютном красивом доме. Ты придумал, в каком доме он может жить? Нарисуй этот дом.

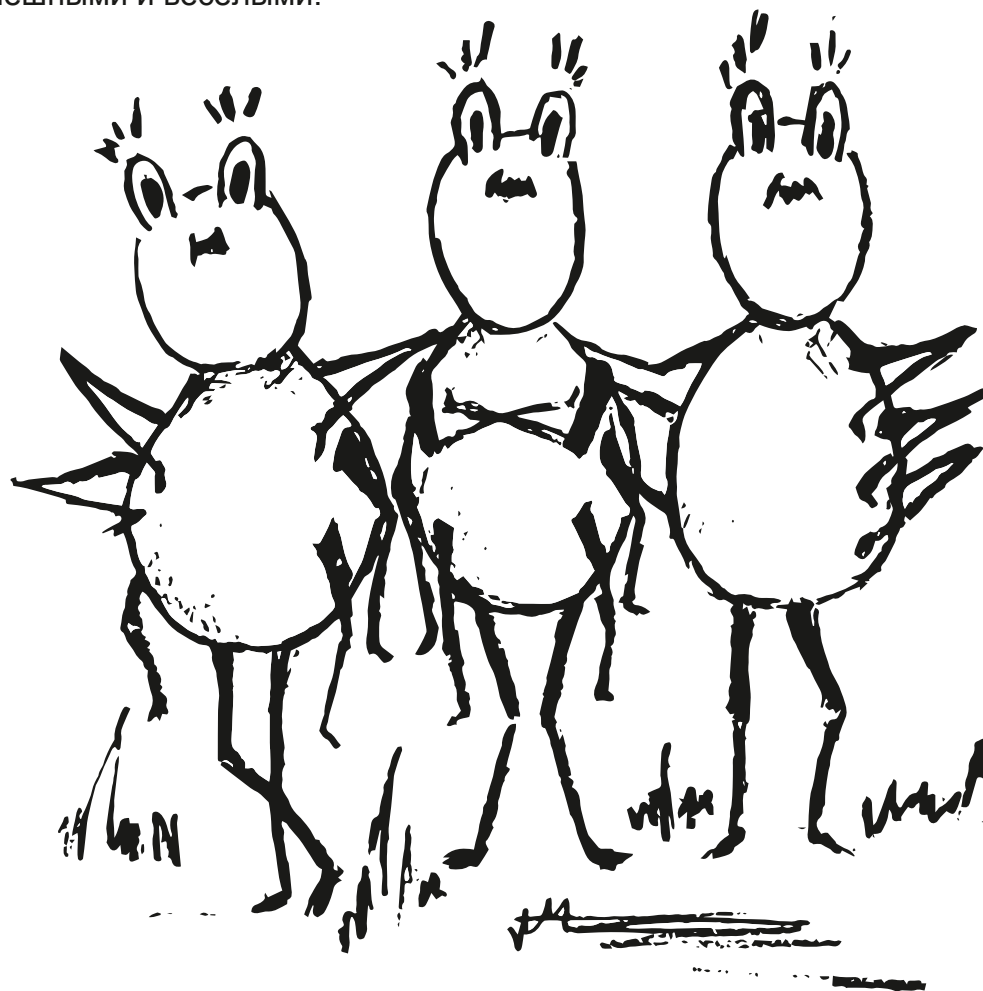


А ты бы хотел прийти к нему в гости?

А это Кикимора. Ты, наверное, встречал её в сказках. Она хитрая, дерзкая, у неё длинные ушки и носик. Сейчас она пришла в парикмахерскую, чтобы сделать причёску и прийти на День рождения к Змею Горынычу красивой. Помоги ей придумать причёску.



А ещё в нашей книжке живут паучки. Они грустили, потому что их все боятся и не хотят с ними дружить. Дорисуй паучков так, чтобы они были смешными и весёлыми.



А у тебя были ситуации, когда с тобой не хотели дружить?  
Что тебе помогало подружиться с новыми знакомыми?

С нашими героями часто происходят неприятности. Маленький монстрик пошёл на прогулку. Да вот незадача: он оказался перед широким и глубоким ручьём. Придумай способ, который бы помог ему переправиться через ручей.

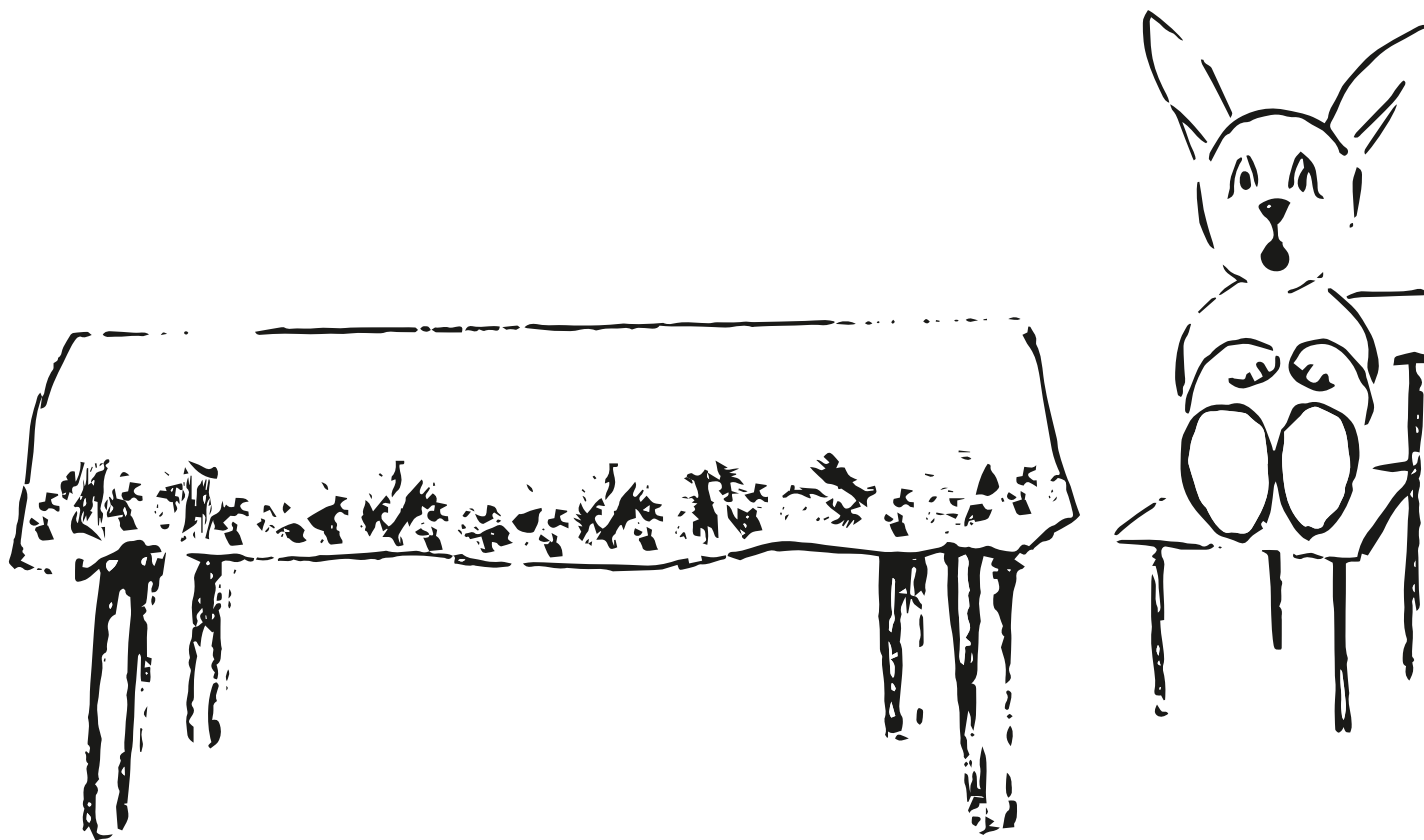


Монстрик благодарит тебя за помощь. Нравится ли тебе помогать? А умеешь ли ты сам просить о помощи?

Паутинка случайно оторвалась и унесла по воздуху наших трёх маленьких паучков. Они очень испугались. Кто им может помочь приземлиться?



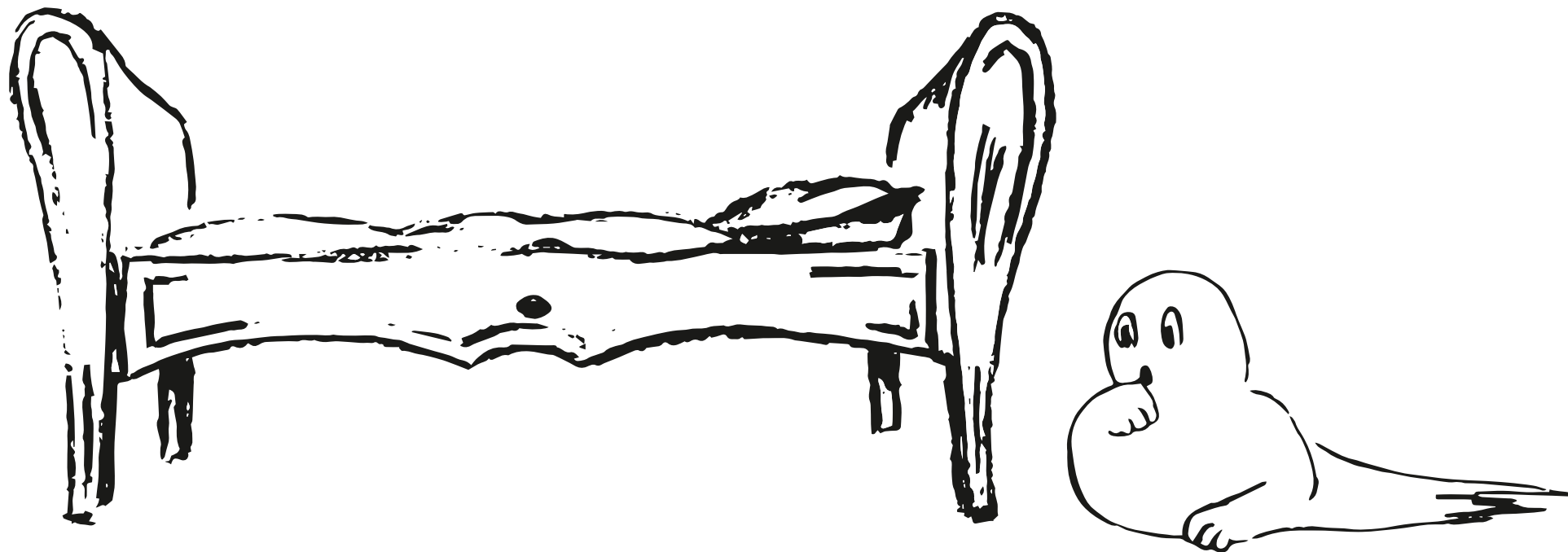
Трусишка-Зайчонок очень хочет перестать бояться всего на свете. Вот бы если у него были волшебные конфеты от страха... Как ты думаешь, как эти конфеты могут выглядеть? Нарисуй.



Попроси маму купить конфеты от страха, кушай их, когда пугаешься или волнуешься. А ещё можешь угостить друга, если видишь, что он напуган.

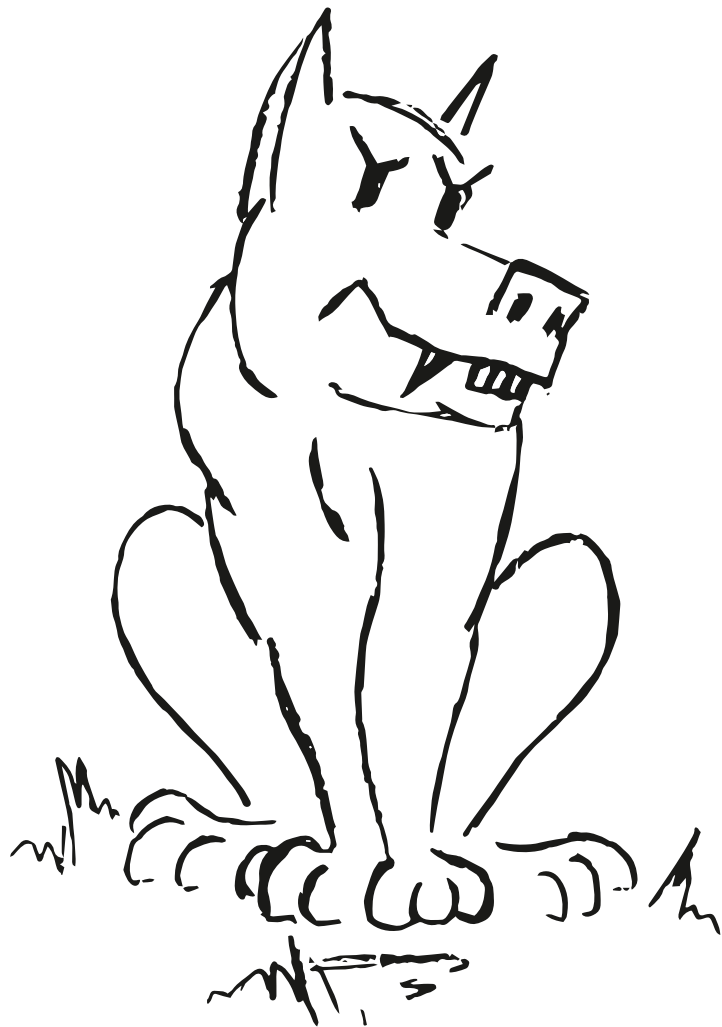


Наше маленькое привидение нашло друга. Оно заглянуло под кровать, а там... Кто стал другом маленького привидения?



А как ты познакомился со своими друзьями? Что для тебя означает пословица «Не имей сто рублей, а имей сто друзей»?

Маленький щенок боится сердитого пса. Помоги щенку, дорисуй рисунок так, чтоб сердитый пёс не смог добраться до щенка.



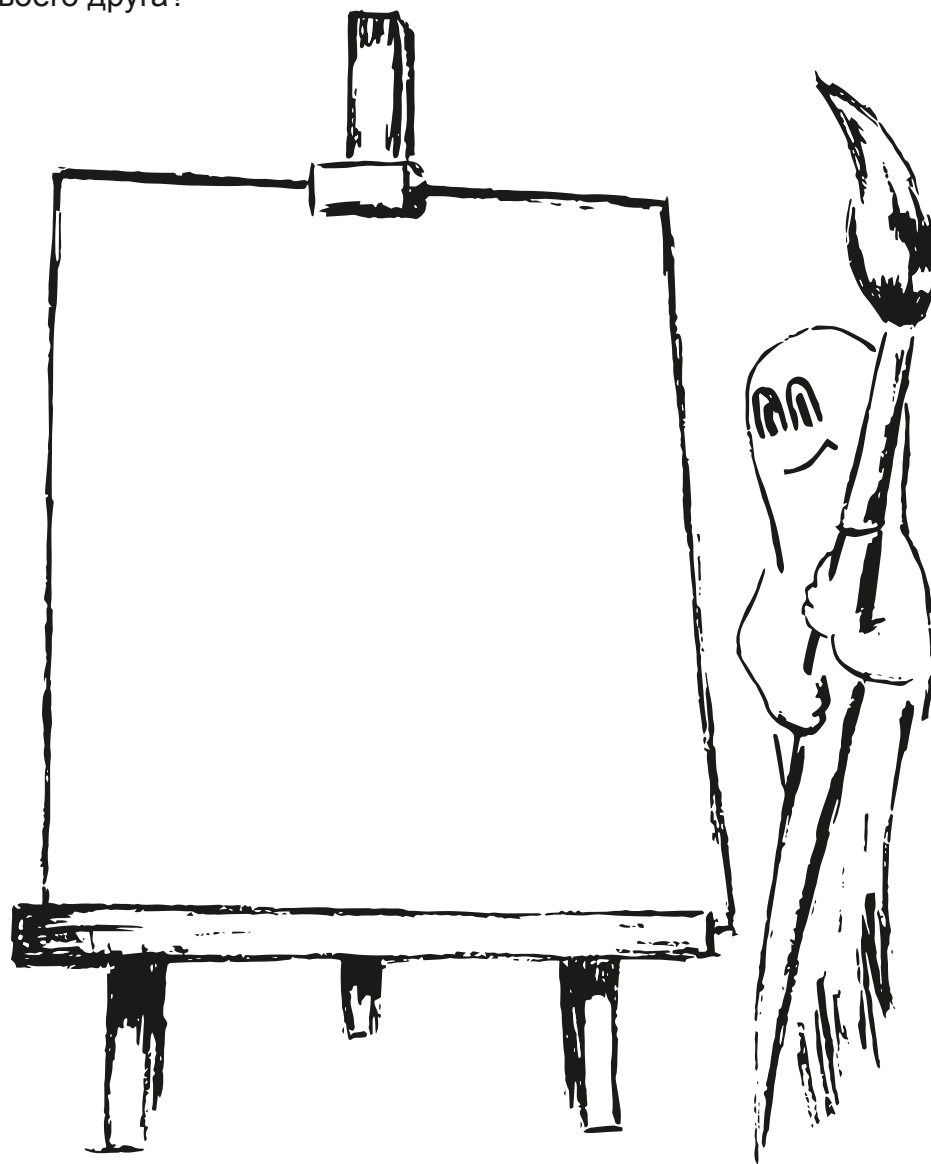
А что ты делаешь, когда рядом с тобой находится сердитый взрослый?

Паучки случайно попали в банку, они расстроены, что не могут выбраться. Представь, что ты волшебник, придумай способ освободить паучков и нарисуй всё, что необходимо для этого.



Тебе может показаться, что наши паучки очень несчастны, ведь они часто попадают в неприятности. Но посмотри, они с твоей помощью справились, приобрели друга-помощника, научились сами справляться с трудностями. А что или кто тебе помогает справиться с трудностями?

Маленькое привидение очень любит рисовать. Как ты думаешь, что оно нарисует для своего друга?



А кому бы ты хотел нарисовать и подарить красивый рисунок?

На День рождения у Змея Горыныча собрались его друзья.  
Он испёк красивый торт. Каким может быть этот торт?  
Нарисуй.



Вот и закончились наши волшебные истории... Ты отлично помогал героями преодолевать трудности, за что тебе от них большое спасибо! Надеемся, что тебе было интересно!

# Дорогие родители!

Игра – это самый понятный способ общения для маленького человечка. Но игра – это не только развлечение. Игры помогут вашему ребёнку преодолеть некоторые страхи и наладить контакт со сверстниками и взрослыми. Предлагаем вспомнить некоторые игры из детства и поиграть с детьми (материал взят из книги Захарова А.И. «Дневные и ночные страхи у детей»).

**1. Игра «Прятки»** - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

**2. Игра «Пятнышки»**. Способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятна как легкий удар имитирует физическое наказание), снятию накопившегося нервного напряжения. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: «Ну, держись!», «Вот только поймаю...», «Ага, попался!» и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: «Ну и ловкий!», «Никак не догнать!» и т.д.

**3. Игра «Жмурки»**. На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра в «Пятнышки» отмирает только в подростковом возрасте, а «Жмурки» и «Прятки» - в младшем школьном возрасте.

**4. 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 вопросы. 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.

SOS-Детская деревня Боровляны - это частное социально-педагогическое учреждение образования, которое открыло свои двери для детей и семей в 1995 году. SOS-Детская деревня Боровляны предоставляет в комплексе социальные, психолого-педагогические и правовые услуги, направленные на помощь и поддержку детям и их семьям.

Идея и материалы подготовлены Тamarой Громик  
Огромная благодарность за рисунки Николаю Шамотину (Россия)

Д. Боровляны, SOS-Детская деревня, д.1  
223053 Минская область, Минский район,  
Тел. +375(17)511 32 12, А1 +375(29)155 32 07

