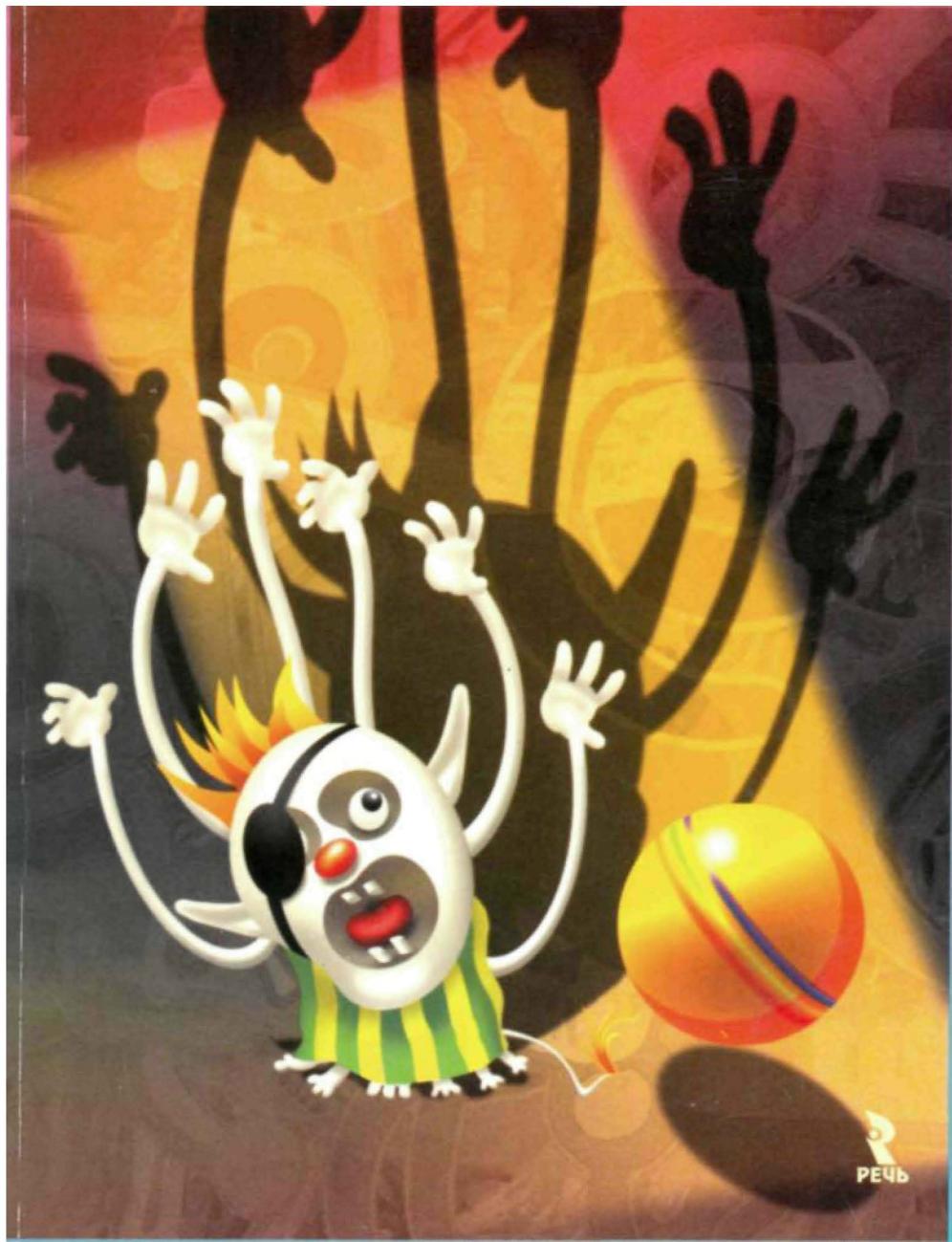


КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ и. е. КУЛИНЦОВА
СТРАХОВ С ПОМОЩЬЮ СКАЗОК



Часть I. Страха

Глава 1.

Определение и происхождение страхов

Она идет по улице, и солнце светит ей в лицо, она молода, счастлива и очень боится потерять свое благополучие... Вдруг сзади раздается топот ног, кто-то приближается... Приближается и ее страх... Каждую ночь ей снятся кошмары с преследованием. Ее преследуют несколько человек, чаще с ножами... Догоняют и режут... Режут ей руки, тело... Молодой человек просто бежал мимо на троллейбус, а она цепенела от страха, хотя знала: это нелепо. Откуда он взялся, этот страх преследования? Может, родители слишком навязчиво в детстве пугали «злыми дядьками»? Или так отразилась на маленькой девочке Рано прочитанная сказка о Бармалее? Или что-то запомнилось На бессознательном уровне — отрывок из киноленты, сцена на улице? Что он за собой скрывает — этот страх? Почему так страшно?

Он успешный бизнесмен, и все отлично в его жизни, кроме одной маленькой детали — у него есть свой страх. Когда-

то в детстве его укусила собака, с тех пор он просто немел, увидев группу бездомных собак, пробегающих мимо. Его ладони становились влажными, холодный пот скатывался предательскими ручейками по спине... Собаки, чувствуя этот панический страх, обязательно либо лаяли на него, либо бежали рядом и не уходили, заставляя его бояться еще больше...

Сколько раз он (уже будучи взрослым) пытался перебороть себя и завести беззащитного щенка. Но кошмарные сны, преследовавшие его, возобновлялись, он не мог спать и... отдавал щенят обратно.

Страхи, которые отличаются устойчивостью, являются наиболее опасными для человека. От них развиваются разнообразные неврозы, люди становятся тревожными, мнительными, их резко меняющееся настроение становится поводом для разных конфликтных ситуаций...

Детские страхи очень часто становятся взрослыми... неврозами.

Но если к ним правильно относиться изначально, понимать причины их появления, то они чаще всего исчезают бесследно. Если же страх имеет власть над вашим малышом, то причину надо искать, прежде всего, в семье и окружающем ребенке пространстве, а также подумать: не провоцируете ли вы сами возникновение страхов?

Мне не встречались люди, которые никогда и ничего не боялись.

Беспокойство, тревога, страх—такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Для того чтобы умело воздействовать на ребенка, помочь ему избавиться от страхов, родителям и педагогам необходимо знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Страх и тревога

В качестве рабочих определений страха я взяла те, которые лично считаю наиболее полно отражающими действительность. Это определения, данные А. С. Спиваковской и А. И. Захаровым.

По мнению А. С. Спиваковской, страх— это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда **конкретной и близкой, уже наступившей опасностью**.

А. И. Захаров считает страх аффективным (эмоционально заостренным) отражением в сознании **конкретной угрозы для жизни и благополучия человека**. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. В отличие от страха, тревога — это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности.

Тревога, в отличие от страха, не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх.

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как Устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги (определение А. М. Прихожан).

Таким образом, если **страх** — аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и для благополучия человека, то **тревога** — это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

Глава 2.

Возрастная динамика страхов

Условно страхи можно разделить на две большие группы: врожденные (возрастные) и приобретенные. Страхи, названные врожденными, сопровождают определенный возрастной период развития.

Врожденные страхи

На каждом из этапов своего развития дети испытывают страхи, которые различны для разных возрастов:

- **от рождения до 6 месяцев** малыш способен напугать любой громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря физической поддержки, опоры;
- **от 7 месяцев до года** малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душе;
- дети **от 1 года до 2 лет** могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и самого сна из-за ожидания ночных кошмаров;

- источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомые ровесники, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик: ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх укрепится. Специалисты советуют определять детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста путают угрожающие и непонятные объекты большого размера — краны, большие машины;
- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело переносится ребенком, так как именно в темноте он проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;
- в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату — постепенно уходит из жизни старшее поколение;
- **7-8-летние** дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям;
- дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей.

Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз.

Старший дошкольный возраст. В этом возрасте проходит самый насыщенный страхами период. И не столько потому, что дети воспринимают все более эмоционально, сколько по причине когнитивного развития. Они начинают четче разделять опасное и неопасное, страшное и нестрашное... Центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный в 7 лет. Увеличивается в старшем дошкольном возрасте, еще не достигая максимума, страх смерти родителей.

Страх смерти у детей

Страх смерти стоит рассмотреть отдельно. На самом деле, поданным четырехлетнего наблюдения, можно определить, что самый распространенный страху шести- и семилетних детей — это страх смерти и всего, связанного с возможностью умереть. В чем же причина? Ребята такие бодрые, здоровые, бесшабашные вдруг начинают осознавать: «Меня же не было раньше... Меня НЕ БЫЛО СОВСЕМ». Опять же, ребенок сопоставляет: есть я, мама, бабушка, у бабушки была мама и у нее тоже... По мере взросления ему становятся более понятны возрастные перемены, происходящие с человеком: «Мама, ты стареешь, а я расту, взрослею, потом тоже буду стареть...», «Моя бабушка еще жива...», «Когда наступает расцвет сил?». Наряду с этим к ребенку приходит неизбежное понимание, что умирают все. Теперь он начинает бояться всего, что может принести смерть. Огонь, пожар, глубина, землетрясение, болезнь, нападения и т. Д. внушают малышу непреодолимый ужас.

А. И. Захаров пишет, что о детском страхе смерти можно догадаться по наличию «страшных снов» и связанных со смертью страхов, таких как боязнь нападения, огня, пожаров, боязнь заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков). Категория смерти в 6 и 7 лет — это реальность, которую ребенок должен признать как нечто неизбежное в жизни. Именно Нежелание признавать эту неизбежность и порождает страх,

означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Нередко это отражается в сновидениях: «Горит дом, где я», «За мной бежит дядька с ножом», «Крыса растет, становится старухой и душит меня...».

В таких случаях ребенку надо объяснить, что большинство людей живут очень долго и умирают в глубокой старости. У некоторых психологов вызывает противоречия вопрос, стоит ли родителям рассказывать детям про загробную жизнь и Бога.

Необходимо признать, что в наше время дети имеют неплохое логическое мышление. И если в семье про Бога не вспоминали или вспоминали мимоходом, а когда скончалась бабушка, то стали объяснять ребенку, что она на небе у Бога, то есть вероятность, что малыш просто не поверит, так как справедливо решит, что все это выдумка для его успокоения. Тем самым вы научите ребенка лукавить.

Если же ребенок с детства видит рядом с собой верующих людей и воспитан в вере, то его убежденность в уходе бабушки именно к Богу будет неподдельной.

Некоторые психологи утверждают, что если ребенку рассказывать о Боге и загробной жизни, то он начинает бояться самого факта, что Бог может распоряжаться людьми и забирать их. Начинает бояться ухода к Богу матери или отца, так как глобальные и в общем-то абстрактные понятия «судьба», «жизнь» и «старость» для него ничего не значат.

Мне эта точка зрения кажется неправильной: стоит ли очень маленьким детям говорить про Бога, ведь их можно просто уберечь от неприятных эмоций путем непосещения в детали. Опять же, стоит помнить, что чем младше дети, тем легче они переживают перемены, а высшие чувства, такие как любовь, сочувствие, сопереживание, полностью формируются только к подростковому возрасту.

А дети 5-7 лет уже могут довольно четко представить загробную жизнь, порой даже лучше, чем многие взрослые, так как они

верят в сказку и верят взрослым, а если взрослый — истинно верующий, то снятие страха смерти почти гарантировано.

Практика показывает, что при ситуативных острых страхах смерти, когда ребенок только-только утратил очень дорогого и близкого человека, самый оптимальный вариант — искренний разговор про загробную жизнь. Если умер значимый человек, вы (в понимании ребенка) даете умершему право на продолжение жизни и на отдых. Со своей же стороны, ребенок может продолжать общаться с усопшим некоторое время. Разговаривать, плакать, но не держать боль в себе. И поверьте, это лучше, чем если он замкнется и будет жить этой смертью многие недели, храня обиду на весь мир.

Приобретенные страхи

Давайте проясним, какие страхи и по каким причинам возникают и что мы можем сделать, чтобы их предупредить.

Первая причина приобретенных страхов — это некое вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребенком. Например, ребенок боится заходить в лифт (или в другое замкнутое пространство), потому что в нем ранее застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Сюда относятся боязнь собак, отрицательных персонажей и... «нехороших» людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, и если неприятные события не повторяются, то нередко проходят сами собой. Однако не все Дети приобретают страхи в результате травмирующих событий.

Вторая причина. Многое зависит от особенностей характера ребенка, от степени его эмоциональной чувствительности и восприимчивости, тревожности. Некоторые дети носят в себе очень много страхов: став мнительными, имея мнительных родителей и схожий с ними тип нервной системы, они Просто «перетаскивают» родительские тревоги и страхи, а потом еще добавляют и свои.

Третья причина — запугивание в воспитании. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники, боятся животных, природных стихий, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары. Чаще страдают от кошмаров и разнообразных страхов и гиперактивные дети, так как родители, подыскивая методы управления ребенком, очень часто используют запугивание. Причем пугают всем, что придет на ум: милиционерами, дядьками, сказочными героями, пауками, разбойниками, животными и т. д.

Рекомендации для родителей

Иногда родители не замечают того, как они своими высказываниями способствуют зарождению страхов у ребенка: «Будешь капризничать — я тебя отдам чужой тете!» Здесь два варианта исхода: ребенок понимает, что родители запугивают его для того, чтобы получить желаемое поведение, и будет в дальнейшем использовать подобные способы управления людьми, или действительно верит запугиванию, и у него не только появляется ощущение незащищенности в большом мире, но и родители выступают для него источником этого страха. Для вас это приемлемо?

Дело в том, что иногда, сами того не осознавая, взрослые навязывают ребенку страхи: «Почему не хочешь кашу? — Болит живот? — Пойдешь к врачу, и он будет тебе делать уколы». Да, уколы болезненны, и ребенок помнит об этом, он боится и не хочет ни есть кашу, ни уколов, ни врачей... И в следующий раз, когда нужно будет сделать прививку или даже просто получить справку, ребенка сложно будет привести в поликлинику. Высказывания такого типа провоцируют страх врачей. Давайте вспомним, сколько взрослых людей испытывают страх перед врачами. Может, вы или ваши знакомые входите в их число?

Очень часто ваш ребенок боится чего-то не сам по себе, а

потому, что этого боятся родители. Особенно часто такая ситуация случается в семьях, где мама или бабушка обладают высоким уровнем тревожности, который увеличивается во сто крат по отношению к малышу. Особенно если он единственный, поздний или не слишком здоровый. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку — укусит», «Не ходи по лужам — заболеешь», «Не ходи один во двор — там хулиганы». Если ребенок здоров и психически устойчив, то он, скорее всего, привыкнув, перестанет обращать на все это внимание, относясь к предостережениям взрослых как некоторому фону и раздражая этим родителей. Но беда в том, что наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных матерей часто растут тревожные дети.

Причиной возникновения страха могут быть какие-либо события, произошедшие неподалеку от дома (например, драка или ограбление). Большое влияние оказывает и домашняя обстановка ребенка. В своем доме ребенок должен чувствовать себя защищенным от всех опасностей.

В моей практике был случай, когда в прекрасной и доброжелательной семье у ребенка развился сильнейший невроз. Мальчик боялся выходить из квартиры. После диагностики и разговора с родителями выяснилось, что главной причиной страха являются соседи по лестничной площадке. В соседской квартире постоянно происходили пьяные дебоши и драки, детей постоянно били, ругали и запирали в туалете. При отличной слышимости между квартирами у ребенка развился невроз: он очень боялся соседей, а еще боялся, что и его родители могут стать такими же. После довольно длительной работы я поняла, что бесполезно консультировать, оставляя ребенка в вечном страхе. После разговора с родителями и переезда на другое место жительства данный страх был довольно быстро устранен.

Дополнительные источники страхов — СМИ. Обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из средств массовой информации, что он видит в новостях. То, что ребенок видит по телевизору, родителям нужно обязательно знать. Если ребенку внезапно стали сниться кошмары, участником которых является герой телепрограммы или мультфильма, то исключите из просмотра для вашего ребенка эти картины, замените их на менее травмирующие. Или временно замените просмотр телевизионных передач и мультфильмов, например, совместным чтением или прогулкой. Поверьте, ваш малыш будет только рад побыть с вами.

Рядом с телевидением стоит и литература. Чем меньше возраст ребенка, тем большее впечатление производит на него чтение. Действительно, иногда даже взрослый человек ощущает некоторый мороз по коже при представлении картины описываемых событий в современной детской литературе. Именно поэтому, читая ребенку незнакомую сказку, забегайте глазами по тексту вперед: когда вы почувствуете нежелательные слова, которые, возможно, нарушат спокойное существование вашего ребенка, пересказывайте смысл происходящего своими словами.

А. С. Спиваковская полагает, что родителям в случаях проявления страхов нужно устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого надо заставить себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом и критично пересмотреть требования к ребенку. Следует обратить внимание на то, не требуете ли вы от ребенка слишком многого, не слишком ли часто он оказывается в ситуации тотального неуспеха. Помните, что ничто так воодушевляет, как похвала, удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не усиливает чувство тревожности, как неудачи, следующие одна за другой. Поэтому А. С. Спиваковская и рекомендует родителям всеми силами повышать чувство уверенности ребенка в себе, давать ему возможность чаще переживать успех,

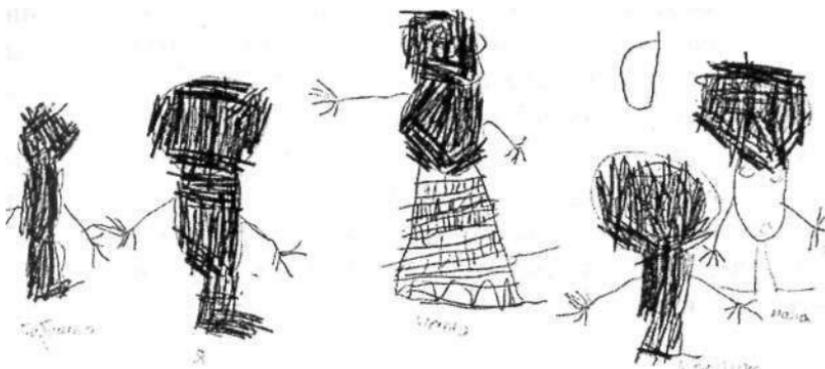


Рис. 1. Семья

показывать, какие у него есть возможности и способности, чтобы самостоятельно справляться с трудностями. На этом фоне полезно и пересмотреть применяемые методы воспитания, оценить, насколько наказания перевешивают поощрения. Именно в таких ситуациях родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь и нежность. Оказанная ребенку помощь в его борьбе со страхом даст совместное спланированное переживание радости от обретенной победы.

А. Фромм, Т. Гордон считают, что для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого вы должны Умерить свои требования к ним, реже наказывать и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Вы должны дать ребенку понять, что гнев, вызванный требованиями родителей и вызванный его поведением, — это совершенно естественное и нормальное явление, которое может конструктивно повлиять на ваши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку вы можете доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Поэтому, как видим, одна из главных ролей в избавлении от страхов отводится понимающим родителям. Насколько мы сможем помочь, пожалеть, успокоить малыша? Сможем ли мы умерить свои требования? Как он воспримет нашу поддержку? Сможем ли мы вернуть душевное равновесие? Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут рассказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Глава 3.

Кошмарные сны

Как справедливо отмечает А. И. Захаров, у нормально развивающихся детей довольно часто бывают ночные страхи. Ребенок во время сна, чаще в первой половине ночи, внезапно начинает кричать, пытается куда-то бежать или защищаться от мнимых преследователей. По отрывочным высказываниям удастся понять, что во сне он увидел что-то страшное. Проснувшись, он может в первую минуту не узнать родителей, не понять, где находится, однако его удастся быстро успокоить, и обычно он засыпает вновь. Наутро ребенок полностью или частично забывает о ночных переживаниях, иногда у него сохраняются лишь отрывочные воспоминания. Ночные страхи возникают с разной частотой: каждую ночь, 1-2 раза в неделю или реже, иногда в высказываниях малыша можно уловить связь с определенной психотравмирующей ситуацией.

Причиной ночных страхов могут стать разные жизненные ситуации, например драки, семейные скандалы, укус собаки, яркие устрашающие впечатления, особенно если ребенок испытывал страх, засыпая. Именно поэтому не стоит рассказывать детям страшные сказки перед сном. **И недопустимо**, чтобы ребенка будили семейные скандалы.

Многие дети не любят засыпать в темноте и даже просто ^сыпать из-за того, что боятся повторения кошмарных снов.

Но родители очень часто не обращают своего внимания на детские кошмары, хотя порой ночные страхи провоцируют энурезы, некрепкий поверхностный сон и мучительное пробуждение. Родители считают, что это со временем пройдет, забудется, что это всего лишь ситуативное, возрастное или единичное событие. Но ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто, совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное. Детки еще не могут сказать себе, что это сон, заставить себя проснуться или изменить сюжет сновидения. Они полностью во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на сильные душевные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся им во сне, преследуют долгие годы.

Так, известный детский психотерапевт и православный психолог Т. Л. Шишова предупреждает родителей о том, чтобы они осторожно вытаскивали ночные ужасы из ребенка: можно побуждать ребенка рассказывать свои сны, рисовать их и разыгрывать в сценках домашнего кукольного театра. Страхи найдут свое отражение в детском творчестве, и вы сможете его мягко корректировать. Но родители должны активно сопереживать малышу, не заикливаясь на его переживаниях, а стараясь поскорее перевести обсуждение в игровую стихию и вызвать у ребенка положительные эмоции. Как известно, смех лечит, поэтому внимание к смешным деталям в рисунках, смешным поворотам сюжета в сценках, все абсурдное и нелепое, которое встречается в снах, поможет увести ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более оптимистичному сценарию.

Если реально посмотреть на сновидения, то кошмары, как и большинство страхов, прежде всего, являются отражением действительности, окружающей ребенка. Если в семье равные, доброжелательные отношения, одинаковые требования обоих родителей и взаимная любовь и уважение, тогда вероят-



Рис. 2. *Рисунок злого чудовища, которое живет на Луне, ест человеческое мясо. Чудовище называется «Рогалик». У него нет друзей*

ность страшных снов сокращается, хотя ребенок может «принести» к себе в сон уличного бомжа или злобного мультипликационного героя... Опять же, чаще всего кошмарные сны снятся детям, обнаруживающим большое количество возрастных страхов: машин, поездов, самолетов, стихии, высоты и глубины, уколов, боли и т. д.

Кто поселяется в снах?

Волк чаще всего появляется в снах очень впечатлительных " одаренных детей. Насколько же он будет оказывать травмирующее действие на их психику, зависит от конкретной психологической атмосферы в семье. Этот страх формируется в Два года под влиянием сказки «Красная Шапочка», разнообразных мультфильмов, сказок, прибауток, а также угроз значимых взрослых и физических наказаний.

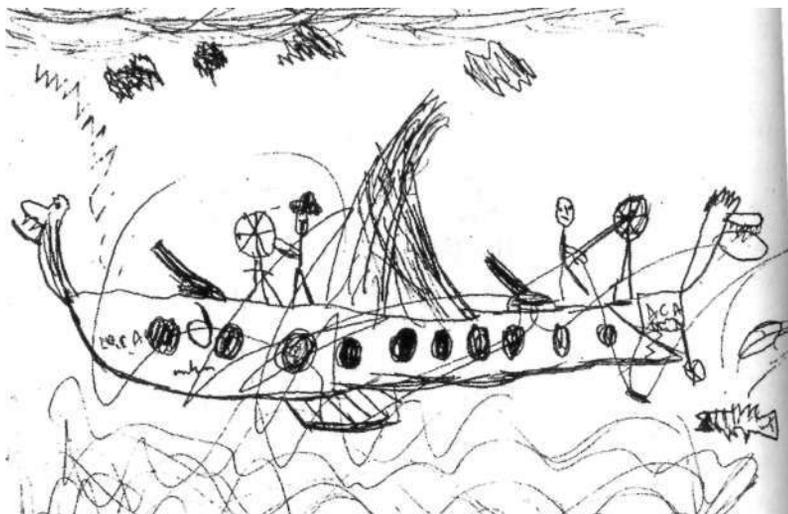


Рис. 3. Рисунок пятилетнего мальчика после просмотра фильма «Пираты Карибского моря»

Лидирующую роль среди отрицательных сказочных персонажей, проще — чудовищ, посещающих сны, занимают бессмертные образы Бабы Яги и Кошеля.

Кому же чаще снятся Баба Яга и Кошеля? Половая принадлежность чудовищ заставляет задуматься об их дифференциальном влиянии на мальчиков и девочек. Действительно, мальчики больше боятся Бабу Ягу, а девочки — Кошеля. В Бабе Яге нетрудно рассмотреть прообраз нервно-раздраженной, угрожающей или физически наказывающей матери — по отношению к мальчикам. В Кошеле заключены те же характеристики плюс эмоциональная холодность, бессердечие и бездушность отца, что более всего значимо для девочек.

Но подобные герои иногда встречаются у детей из очень благополучных семей, в таком случае дети боятся некрофильной трансформации образа любимых родителей.

Также детям часто снятся различные монстры, мумии, привидения и чудовища. Такие сны бывают очень часто после про-

смотря страшных фильмов или когда ребенок долго не может уснуть в темноте, перегружая свою психику страшными образами мнимых обитателей темной комнаты.

И в психологической литературе неоднократно говорится о триаде страхов перед сном: когда ребенок боится, сам не зная почему, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Причем отдельно замкнутого пространства (допустим, лифта со светом) он не боится. Именно темнота и изолированность порождают в воображении чудовищ и монстров, особенно при многочисленных страхах днем, чувстве незащитности, невротической зависимости от родителей и приобретенной мнительности.

У художественно одаренных детей с сильно развитой фантазией и воображением все, что представляется перед сном, может легко перейти в сон. Таким детям я бы рекомендовала читать на ночь добрые и красивые сказки или стихи.

В возрасте 5-7 лет все страхи так или иначе связаны со страхом смерти. Следовательно, в данном возрасте феномен кошмаров можно расценивать в качестве символической защиты от будущей смерти. Итак, о наличии ужасных снов, связанных со страхом смерти, можно сказать, если ребенок боится днем нападения, заражения, животных, стихий, высоты, глубины, огня и пожара, войны.

После таких жутких снов ребенок испытывает все возрастающее беспокойство перед засыпанием, даже если и не помнит их содержания. Подарите ему ласку, тепло ваших рук, сочувствие... Подарите понимание вашему малышу.

Выполняют ли кошмарные сны какие-либо функции для психики?

Да, и причем самые разнообразные. Вот некоторые из них.

- Кошмары — отражение и преломление действительности, в том числе ее психически неосознаваемых сторон.

- Кошмары — плод творческой фантазии, особенно у правополушарных, художественно одаренных людей.
- Кошмары — проявления альтернативных форм поведения, не допускаемых в сознание или отвергаемых по нравственно-этическим нормам.
- Кошмары — отражение и одновременно предвосхищение травмирующего опыта протопатического или глубинного ощущения опасности. Другими словами, кошмары — психофизиологический механизм включения экзистенциальной тревоги как индивидуально-личностной защитной реакции человека.
- Кошмары — показатель готовности характерологических структур к отражению опасности для жизни и благополучия человека или, более широко, для противостояния страхам.
- Кошмары — выражение психического дискомфорта, эмоционального стресса или заболевания на фоне беспокойства и страхов, депрессивного оттенка настроения, неуверенности, беззащитности и низкой самооценки.
- Кошмары — способ отреагирования непереносимого, критического или заблокированного психического напряжения. В этом «терапевтическая ценность» кошмарных снов.

Но в то же время кошмары заостряют общую чувствительность к страхам, вызывая чувство растерянности и неуверенности в себе, своей способности противостоять опасности. В этом их декомпенсирующая, а то и деморализующая функция.

В заключение приведем основные факторы, указывающие на вероятность возникновения кошмарных снов у детей (по А. И. Захарову):

1. Превышающее характерное для данного возраста количество страхов, прежде всего: нападения, заражения, смерти себя и смерти родителей, животных, стихии, высоты, глубины, огня, пожара, войны.

2. Страхи перед засыпанием, в том числе и триада страхов — одиночества, темноты и замкнутого пространства.
3. Дневные страхи Волка, Бабы Яги, Бармалея, Кошечка, Змея Горыныча.
4. Повышенная внушаемость в сочетании с магическим настроением (ребенок быстро переносится в фантазийный мир, создаваемый сказочной атмосферой, и живет там легче, чем в реальности) и низкой самооценкой.
5. Плохая переносимость ожидания, неизвестности; страхи при контактах с незнакомыми людьми, при ответах и выступлениях.
6. Наличие кошмарных страхов у родителей того же пола, особенно у матерей по отношению к дочерям.
7. Невротическое расстройство личности у матерей.
8. Невротическая привязанность (зависимость) детей к чрезмерно опекающей, боязливой и тревожно-мнительной матери, что максимально выражено при недостаточной роли отца в семье и его жестокости.
9. Невротическое расстройство формирующейся личности детей.
10. Затрудненное засыпание с последующим беспокойным сном и плохим самочувствием днем.

Говоря о девочках, следует добавить ряд факторов:

1. Токсикозы беременности у матери.
2. Страхи неожиданных, внезапных ситуаций.
3. Открытость в характере.
4. Конфликтные отношения с отцом и физические наказания с его стороны (по А. И. Захарову).

Глава 4.

Выявление страхов

Чтобы помочь нашим детям справиться со всеми страхами, нужно сначала их выявить. В опроснике А. И. Захарова освещается почти полный спектр детских страхов, однако посмею заметить, что мною обособлены еще несколько страхов, довольно часто встречающихся у детей, а именно:

- страх старых людей (возможно, страх стариков и старух связан с образом Бабы Яги, который сознательно или бессознательно перенесен в конкретный натуральный мир данного ребенка);
- страх потеряться, как отпочковавшийся от страха одиночества (чаще всего внушенный либо ситуативный);
- страх пауков, как обособленный от животных (чаще всего внушенный или ситуативный, но бывает и невротический, когда под пауком ребенок подсознательно воспринимает свою проблему);
- страх ошибиться, как предшествование страха наказания, чаще всего невротического характера (проявляется у детей с повышенной тревожностью).

О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да — нет» или «боюсь — не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов стоит попросить дать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Диагностика детских страхов (составитель А. И. Захаров)

Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

- 1) когда остаешься один;
 - 2) нападения;
 - 3) заболеть, заразиться;
 - 4) умереть;
 - 5) того, что умрут твои родители;
 - 6) каких-то людей;
 - 7) мамы или папы;
 - 8) того, что они тебя накажут;
 - 9) Бабы Яги, Кошеля Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
- Ю) опоздать в сад (школу);
- И) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
 - 13) темноты;

- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, землетрясения, наводнения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) уколов;
- 27) боли (когда больно);
- 28) неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом).

Что считать нормой?

Работая с детскими страхами и их проявлениями, необходимо понять, что при этом считать нормой, а что патологией. В психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16-18-летнего возраста. Что же можно считать нормой при проявлении детских страхов?

Обратимся к таблице «Детские страхи (норма)». В ней приведены данные исследования М. Кузьминой. Для каждой половозрастной группы количество страхов строго регламентировано.

Галочкой отмечены страхи, которые обычно испытывают дети соответствующего возраста.

Психологам следует обратить особое внимание на следующие «кризисные» возрасты: 3-4 года, когда общее количество

Таблица <Детские страхи (норма)>

Название страхов		Мальчики										Девочки												
		Количество лет																						
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Остаться дома в одиночестве				v	v												v	v		v	v		
2	Нападения				v	v												v	v	v	v	v	v	
3	Заболеть и заразиться			v				v			v	v					v		v					v
4	Умереть				v	v												v	v					
5	Смерть родителей					v	v	v											v	v	v			v
6	Чужих людей	v			v												v		v	v				
7	Потеряться	v	v												v	v								
8	Мамы и папы			v														v	v					
9	Наказания				v		v	v	v			v							v	v			v	v
10	Бабы Яги, Кошечка, Бармалей	v	v	v											v	v								
11	Опоздать в школу					v	v	v											v	v	y			
12	Перед тем как заснуть	v		v								v					v	v						
13	Страшных снов		v		v			v				v	v				v	v		v				v
14	Темноты	v	v		v										v	v			v		v			
15	Животных: волка, змей, паука		v		v							v						v		v	v	v	v	v

и

Продолжение таблицы

Название страхов		Мальчики										Девочки									
		Количество лет																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
16	Транспорта: самолетов, машин			✓					✓										✓		
17	Бури наводнений землетрясений	✓				✓	у									✓	✓		✓	✓	
18	Высоты			✓		у	у		✓							✓	✓		✓	у	✓
19	Глубины					✓		✓								✓	✓		✓	✓	✓
20	Тесных маленьких помещений					у				✓		✓		✓							
21	Воды		✓										✓	у		✓		✓		✓	
22	Пожара		✓			у		✓	✓							✓		✓		✓	✓
23	Огня	✓											✓	✓			✓				✓
24	Войны			✓		✓			✓	✓						✓		у		✓	✓
25	Больших помещений, улиц							✓		✓					✓			✓		✓	
26	Врачей	✓			✓				✓		✓	✓			✓	✓		✓		✓	
27	Уколов	✓		✓		у					✓	✓			✓	✓	✓			✓	
28	Боли					✓			✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓	✓
29	Резких, громких звуков					✓	✓			✓							✓	✓			

страхов у мальчиков снижается, а у девочек возрастает; 6-7 лет; **11-12** лет.

Сложным кризисным периодом, как видно из таблицы, является семилетний возраст. Причем для дошкольников в этом возрасте характерны страхи одиночества, смерти, нападения, а для школьников — более взрослые, социальные страхи: опоздать в школу, смерти родителей.

Детский невроз страха. Чтобы понять, что же такое детский невроз страха, обратимся вновь к таблице. Невроз страха прежде всего как любые количественные отклонения в показателях страхов для каждой половозрастной группы. Например, для восьмилетних мальчиков количество страхов в норме должно быть — 6, для девочек такого же возраста — 9. Если у восьмилетнего ребенка количество страхов превышает данные показатели, то значит, присутствует патология в проявлении страхов — детский невроз страха (А. И. Захаров).

Как еще можно выявить детские страхи?

1. Для диагностики страхов можно прочитать и разыграть в ролях замечательную дидактическую и диагностическую сказку Виталии Лаврентьевой, с которой я познакомилась в книге Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Путь к Волшебству».

Однажды попросил старик-отец Иванушку принести ему молодильное яблочко. Стал собираться Иван в дорогу, развернул перед собой карту, чтобы заранее хорошенько продумать свой путь. А путь ему предстоял интересный и сложный. Чтобы дойти до чудесного сада, где росли молодильные яблочки, нужно было путешественнику:

1) сначала пройти через волшебный лес, где неожиданно мог вспыхнуть огромный пожар;

2) после этого взобраться на вершину очень высокой горы и слететь вниз на спине горного орла;

3) далее вместе с Чудо-Юдо-Рыбой спуститься глубоко-глубоко в Подводное царство и испросить у Его Морского Величества позволения продолжить путь;

4) затем пройти через Царство Ветров, где живут маленькие ветерки и их большие братья — Ураганы.

Не простой путь предстоял Иванушке. И перед тем, как направиться в путь, он попросил благословения и напутствия у друга — мудрого Волшебника.

Благословил Волшебник Ивана в путь-дорожку. Дал ему с собою камешек-помощник. Если бросить его перед собой на землю да и топнуть три раза — любая опасность стороной пройдет. Вот только использовать камешек волшебный можно лишь один раз, когда своих сил не хватает, чтобы справиться с опасностью.

Вопросы:

Использовал ли Иван камешек или прошел весь путь сам?

Если он использовал камешек, то при каких обстоятельствах и в каком царстве?

Как камешек помог ему справиться с опасностью?

В этой сказке Виталии Лаврентьевой диагностируются страхи огня, высоты, глубины, стихийных бедствий. По ее мнению, ребенок использует силу волшебства в тех ситуациях, которые его сознательно и бессознательно беспокоят, вызывают страх.

2. Также диагностику можно проводить при помощи кляксы: в образе кляксы ребенок чаще всего видит свой страх. Он сам подробно расскажет о своем страхе: чем он пугается, почему пугает, зачем существует и т. д.
3. Можно попросить ребенка нарисовать свой страх, а потом уже работать с готовым рисунком. Если ребенок боится рисовать, можно нарисовать страх самому, но постоянно переспрашивая: «Я все правильно делаю?», «Как ты думаешь, какого цвета?» и т. д. Обычно уже рисунок оказывается не настолько страшным, как ожидал ребе-

нок, а уж пририсовывая страху ошейники и бантики, он вовсе теряет свой грозный вид.

4. Также можно попросить ребенка нарисовать кошмарный сон и тоже прорабатывать его разными способами. Про страхи ребенка также можно судить по рисуночным тестам «Несуществующее животное» и «Семья».
5. Можно попросить ребенка представить свой страх и поговорить о нем от имени страха: «Откуда он?», «Что с ним делать?», «Как его зовут?», «Для чего он нужен?». И, в зависимости от ответов и реакций ребенка, продолжать коррекционную работу.

Глава 5.

Методы устранения страхов

Щ

В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых.

Рисование страха. Невротичный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии ребенку предлагают подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

Бывают случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорят, что страх очень сильный, и они не знают, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем, и страх испарится». Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта.

А также существуют еще несколько правил и рекомендаций для более успешной работы со страхами при помощи ри-

сунка. Методы представлены Т. А. Арефьевой и Н. И. Галкиной в книге «Преодоление страхов у детей»:

1. Надо помнить про обратно-пропорциональную зависимость: чем младше чадо, тем больше должны быть кисть и лист бумаги.

2. Приемы и способы:

- Дорисовка «защитного объекта».
- Закрашивание «страшного».
- Уничтожение зла (скомкать, разрезать, порвать).
- Дорисовка интересных, интригующих деталей (сюрприз).
- Видоизменение рисунка, превращение «страшного» в «смешное».
- Развитие (дорисовка) ситуации, с возможными последующими решениями.
- Украшение мрачного, преобразование в красивое.



Рис. 4. Добрый паук дядюшка Шнюк
(из мультсериала «Лунтик»)



Рис. 5. Коррекция страха

- «Заглядывание в темноту» (расчищение темного пространства).
3. Необходимо следить, чтобы ребенок не закрашивал самого себя, «уничтожал» не конкретного человека — противника, а лишь зло, которое тот причиняет. «Зло» не должно побеждаться «злом».

Приведу несколько примеров успешной коррекции детских страхов с помощью рисования.

На рисунке изображен спящий ребенок, который посреди ночи неожиданно видит, как из-за двери высовывается медуза, а с потолка (из угла) на него смотрит и перебирает лапами страшный и крупный паук. «Я не спал. Вдруг ко мне в комнату дверь открылась, и в дверь стала пробираться медуза, а с самого потолка свисал прямо над кроватью паук». Когда мы стали разговаривать об этом сне, мальчик стая доказывать, что это был не сон, а явь. Подобное состояние описано в трудах А. И. Захарова: ребенку кажется, что он и не спал вовсе.

При таком реальном и конкретном ужасе мы вначале выяснили, кого больше всего боится ребенок — паука или медузу. Когда выяснилось, что паука, то мы с Женей решили его убрать и завернули его в тряпочку (закрашенный овал), а потом поселили в сундук. Однако ребенку этого показалось мало, и он запер паука на два замка, оставив ключи себе.

Затем мы стали думать, что же можно сделать с медузой в квартире? Так как Женя обожает истории про море, то мы решили превратить его кровать в корабль на волнах. Несчастную, замучившуюся без воды медузу мы отпускаем в море... Но, чтобы она не вернулась, все-таки вешаем на корабль угрожающий пиратский флаг. Тут ребенок вновь вспоминает о пауке и говорит: «А пусть он тоже в море поплавает...» И сундук с пауком нас тоже перемещается в море. Женя оговаривается,

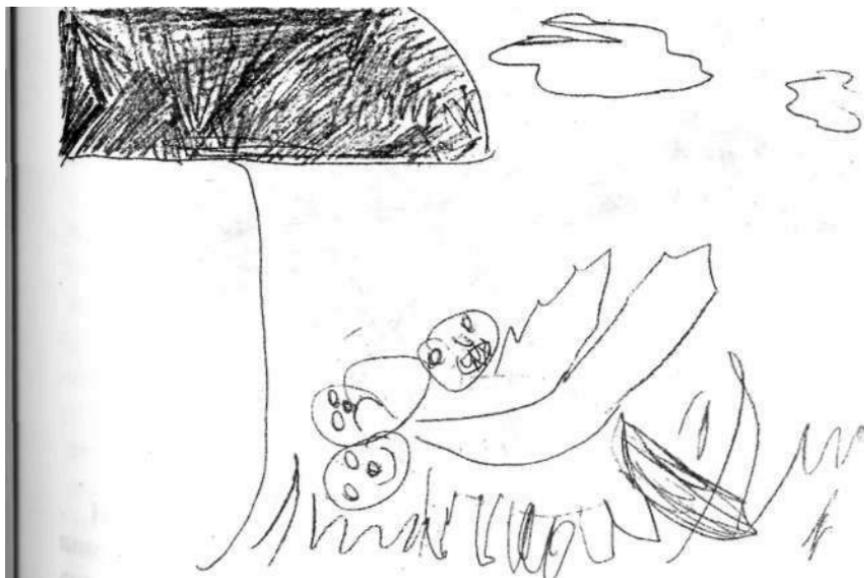


Рис. 6. Коррекция страха

что сундук деревянный, он не тонет, и немного погода мы его выловим и освободим паука (а если мы его спасем и освобождаем, то паук становится несчастным, и Женя — героем). Ключик от сундука хранится у Жени.

На рисунке изображен персонаж сна пятилетней девочки Кати. Это животное несколько раз «прилетало» в сон. Девочка после этого плакала, долго не могла уснуть.

Переменчивое животное имеет три головы—добрую, злую и грустную. Хорошая голова внизу — почти всегда спит. «Оно настоящее, я знаю, что оно где-то живет. В джунглях, наверное... Оно ест колбасу, и плачет, и злится, и смеется, а когда колбасы нет, то бежит за людьми, чтобы их съесть...»

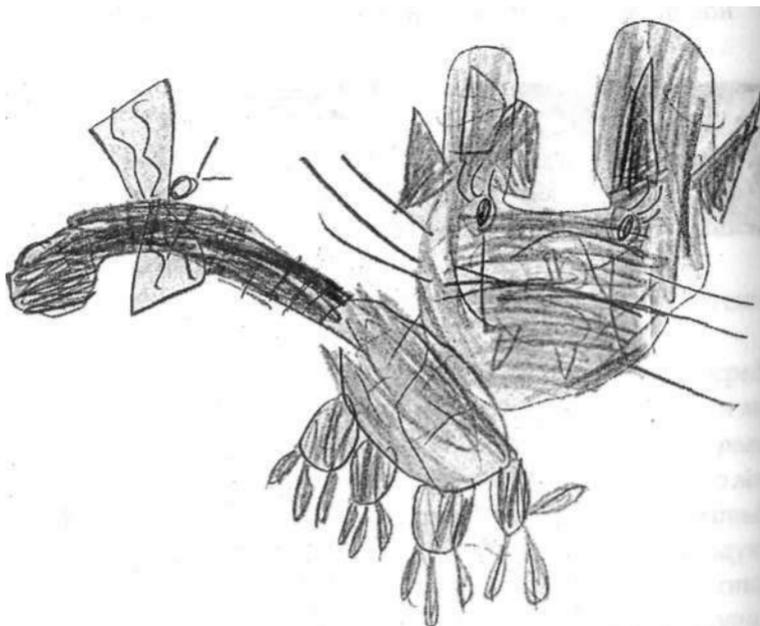


Рис. 7. Коррекция страха

Сразу пришла мысль обесценить страх, «поиграв» с размером чудовища. Мы с Катей решили, что это милое животное будет... жуком! А для пущей наглядности нарисовали рядом с ним огромный гриб, который должен быть для жука вкуснее, чем колбаса. А когда мы представляли, как он смешно бежит на своих лапках за людьми, чтобы их съесть, то не смогли удержаться от смеха. А Катя решила еще и проиграть это. Она бегала и пищала: «Стойте, великаны, дайте от вас откусить кусочек или хотя бы принесите колбасы...»

С первого взгляда это милое животное может показаться ощетиившимся котенком, но, узнав некоторые подробности, начинаешь понимать, что это чудовище. Голова и тело медведя, длинные клыки — «чтобы убивать», хвост льва, «который умеет жалить», и волчьи ноги с когтями, «чтобы обдирать кожу». Несколько раз ребенок оговаривался, называя свое чудовище «ПАПА».

С подобными изображениями можно работать по-разному. Можно посадить в клетку и отнести такое интересное животное в зоопарк. Можно сделать его очень маленьким, нарисовав рядом, скажем, огромный ботинок... Но, учитывая то, что мальчик, увидевший и нарисовавший данный сон, сам является довольно агрессивным, мы решили заняться украшательством, чтобы не провоцировать его на насилие...

Вот, что из этого получилось: на хвост посадили бабочку, на когтях сделали маникюр, нарисовали длинные ресницы и привязали банты, на кончиках усов нарисовали звездочки и отдали это чудесное животное в цирк, радовать детей.

Надо отметить, что практически все рисунки снов, прошедшие коррекционную работу, уносятся счастливыми детьми ^{и^e}ой. Бабы Ежки, преобразаясь, становятся принцессами.

Рисунки чудовищ, теперь уже не страшных, а смешных, дети уносят для дальнейшего отреагирования. Ведь ребенок еще не посмотрелся на нового безопасного и смешного героя Животные, оказавшись в клетке, не представляют опасности. А еще очень часто ребенок уносит домой рисунок, чтобы показать маме — я справился, посмотри, похвали.

Сочинение рассказа на тему страха

В этом случае задача психолога — приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора. Вот характерный случай из практики М. Кузьминой.

Пациентка Кристина восьми лет боялась медведя. По представлению девочки, он мог ночью влезть в окно второго этажа и загрызть ее. У Кристины был нарушен сон, аппетит. Кристина рисовала медведя на бумаге, а психолог попутно рассказывала ей о поведении этого животного в условиях дикой природы, тайги. На одно из занятий она принесла репродукции с картин русских художников, рисовавших медведей. Кристина с удовольствием слушала, как психолог в лицах читала басни Крылова «Медведь в сетях», «Трудолюбивый медведь», стихотворение «Топтыгин и лиса». Кристина отметила, что во всех сказках медведь представлен в образе неудачника, милого глупца, которого немного жалко.

Затем они вместе сочинили рассказ о том, как медведь ночью отправился на свидание к медведице и заблудился. Он попробовал влезть в чужое окно, но не смог дотянуться и свалился в сугроб, набив большую шишку. Кристина громко смеялась, слушая эту историю еще и еще раз. Теперь ее уже больше не пугал большой, злой медведь. Проснувшись ночью, она вспоминала эту шутку, улыбалась и спокойно засыпала.

Использование игры, небольших представлений, инсценировок, сказок (отреагирование). На занятиях в группах детям предлагают сочинить сказку или придумать страшную историю. Их можно начать словами «Жил-был...» или «Однажды...». Дети с неврозом страха, как правило, придумывают истории с печальным концом. Задача психолога заключается в том, чтобы проиграть их сюжеты в группе. Но настаивать на этом не нужно, ребенок сам должен предложить свой рассказ для постановки. Затем автор распределяет роли и начинается представление.

Использование фильмов ужасов. Несмотря на то что этот метод считается достаточно спорным, он может оказаться в ряде случаев вполне эффективным. Обязательное условие — фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом. И конечно, в случае просмотра детьми сюжет должен быть понятен им и соответствовать моральным нормам.

«Открывая война» со страхом. Есть много людей, которые пострадали при взрывах домов, захватах помещений, крушениях самолетов. К большому сожалению, многие из них — это дети. Кроме того, есть дети, которые просто очень хотят сами и быстро победить свой страх.

Успешность лечения в подобных случаях зависит от внутренней готовности ребенка к преодолению своих проблем, к ^{вс}Дению с ними «открытой войны».

Марина Кузьмина приводит пример работы психолога с Мальчиком, который лежал некоторое время под обломками Дома после взрыва.

Во время занятий Дима ложился на пол и накрывал себя сверху одеялом. Постепенно увеличивалось время его пребывания в искусственной изоляции от нескольких секунд до 15-20 минут. Так ребенок научился бороться со своим страхом, переживать его. Затем на занятия пришла бабушка, и все, взяв одеяло и посадив внутрь Диму,

раскачивали его. Дима громко кричал: «Я ничего не боюсь! Я сильный! У меня все получится!»

На групповой терапии была проведена такая игра. Дима стоял в центре круга из 10 человек. Его задачей было бороться со всеми и вырваться за пределы круга. Применение данного психологического приема работы со страхами стимулируют в ребенке смелость, уверенность в себе и своих возможностях. Кроме этого, Дима понял, что он не одинок и все его друзья готовы оказать ему помощь и поддержку.

В своей практике я достаточно часто использую методы «открытой войны» со страхами темноты и высоты. Избавляясь от страха темноты, мы оставляем все меньше и меньше источников света при каждом последующем занятии. При избавлении от страха высоты — поднимаем ребенка с каждым занятием все выше и выше, устраивая потом «качки на корабле», «землетрясения» или «цирковое представление».

Фантазирование

Не у всех детей мы можем выявить конкретные страхи. Но, наблюдая ребенка изо дня в день, замечаем, что он подавлен, тревожен, эмоционально ослаблен. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях (элемент психодрамы) — зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться, зачем он пришел, почему остался надолго и т. д. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, мимикой, поведением, ведь именно здесь могут промелькнуть⁶ важные воспоминания, касающиеся основных внутренних пр⁰блем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

Игры (по материалам А. И. Захарова)

Игра — способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Это движение, радость общения, проигрывание различных сюжетов и моделей поведения, а также многократное их переживание. Игра для ребенка — основная деятельность, поэтому он живет, играя, и мы, включаясь в игры, помогаем ему постичь многие жизненные ситуации.

В психологически направленных играх самое главное — снять ту тревожность, страх и скованность, которые возникают под влиянием страха. Застенчивым и неуверенным в себе ребятам психологически направленные игры помогут раскрепоститься, осознать себя важным членом команды, почувствовать свою значимость.

Первая игра — «Пятнашки». Она служит своеобразной разминкой к последующим играм.

Даже такая, казалось бы, простая игра содержит ряд правил, которые делают ее коррекционной. Во-первых, игровая зона — ограничена, мебель расставлена так, что остаются проходы между ней. Во-вторых, через некоторые предметы пятнать нельзя, например через стулья. Кто выполняет правила, сам становится водящим.

В-третьих, можно пятнать только по конкретному месту, например по низу спины, и достаточно сильно. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний.

Если же в игре присутствуют такие реплики, как: «Только Попадись!», «Ну, погоди!», «Я тебе сейчас покажу!», «Поймаю сьем!», «Лови его!», «Ага, попался!», затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой овкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Да что же это Кое!», «Ух, устал!», «Сдаюсь!» и т. д., а убегающий в ответ: *^{а^с} Догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!», — то

обеспечивается двухсторонний эмоциональный контакт в ход игры.

Игра «Прятки». Тоже имеет свои правила. Тут у нас имеются запретные места для «прятания». Игра усложняется еще и тем, что выключается почти весь свет и остается только небольшой источник света (здесь явно просматривается работа над страхом темноты). Так же как и в первой игре, водящий ищет не молча, а произнося шуточные угрозы в адрес своих соигроков. Их же задача — ни чем себя не выдать, проявив терпение и выдержку. Когда же водящий считает вслух до десяти, давая игрокам спрятаться, то он некоторое время проводит в одиночестве, в практически не освещенном помещении.

Надо стараться вовлекать детей в игры. Очень хорошо, если ребенок сразу хочет стать водой, преодолевая свой страх. Так же хорошо, когда сдаются родители, а ваш малыш ищет всех до последнего человека.

В игре «Кто первый» в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки, лицом к стульям. Все находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях. Если кто-то попытается начать движения раньше другого, то он возвращается назад; если фальстарт повторяется, то игрок выбывает из игры.

Двигаться можно только после определенного сигнала и только ползком. Ползти нужно между стульев и, обогнув один из них, коснуться стены и вернуться. Кто первый это сделает, тот и выиграет. Можно толкать, щекотать, не пропускать друг друга в проход, всячески препятствовать и мешать этому.

Движение к стульям можно начинать после определенного сигнала: свистка, хлопка, выстрела игрушечного пистолета. Можно сделать несколько обманных движений, это усиливает накал игры и напряжение.

Игра может использоваться с двух лет, а с четырех лет движение к стульям можно начинать после произнесения какого-либо слова, что развивает слуховое внимание.

С 6 лет можно еще усложнить игру, например давать старт двумя словами. С 5-7 лет можно экспериментировать с цифрами.

«Быстрые ответы». Это игра напоминает телевизионный аналог «Умники и умницы». Игровое пространство делится определенным образом на квадраты. По одну сторону от них располагается ведущий, по другую — все остальные игроки.

Ведущий создает напряжение счетом 1,2, 3, в ходе которого должен быть обдуман и произнесен ответ на посильный для данного возраста вопрос. Ограничение времени создает стрессовую ситуацию. Ответы необязательно должны быть верными, они могут просто соответствовать детской логике.

Например, 6-тилетнего мальчика спрашивают: «Как называется страна, где живут самые высокие люди?» Оптимальным будет ответ: «Великания».

Если ответа нет, то задается очередной вопрос следующему игроку. Ответивший может сделать шаг вперед. Ведущий должен вести игру так, чтобы разрывы между участниками были минимальны.

«Противоборство» — это комплекс из четырех последовательно проводимых игр.

Первая из них — «**Поединок**» — фехтование на игрушечных саблях. В этой игре не допускается использование щита. И хотя сабли достаточно гнущиеся, все равно — укол их ассоциируется у ребенка с болью, смертью и уколом. Победивший сражается с третьим игроком — чаще всего со взрослым.

Вторая игра — «**Стрельба из лука**» — заключается в поурядней стрельбе из лука стрелами-присосками. Один из Участников стреляет во второго. Второй может обороняться Щитом или руками. Ожидание выстрела и попадание дает острое чувство беспокойства. После выстрела независимо от того, есть попадание или нет, второй участник чувствует разрядку, снятие эмоционального напряжения.

Следующая игра — «**Сражение**» — бросание мелкими, тяжелыми предметами (шарики, кегли, бумажные шарики) друг в друга. Так как сражение ведется при помощи укрытий из стульев, то больше всего оно напоминает снежное побоище в крепостях, играющие делятся на два лагеря, причем родители и дети находятся в разных лагерях.

Перед непосредственно сражением необходимо «посоветиться», высказать определенные обиды и «объявить войну».

Та сторона, у которой кончились все «снаряды», должна выйти из укрытия и собрать их. Апогей игры — в «атаке» (сближении под прикрытием стульев) и «рукопашной схватке» (противоборстве).

Заканчивается сражение перемирием и рукопожатием.

Следующая игра — «**Проникновение и выход из круга**», образуемого сцепленными руками взрослых и детей. Участники закрывают глаза и клянутся, что никто не проникнет в их царство-государство!

После этого каждый из участников начинает ходить вне круга и пытаться прорваться вовнутрь. Но охрана замка не пускает никого и проникнуть в круг не просто.

Один из участников проник внутрь, ура! Теперь он хлопает в ладоши, и вся «охрана» открывает глаза. Его задача — выйти из круга. Все снова закрывают глаза и повторяют не менее решительно, что ни за что никого и никогда не выпустят.

Игра «Проникновение и выход из круга» помогает устранить страх замкнутого пространства.

Эту же цель преследует и игра «Сжатие». Все участники круга начинают медленно сужаться, угрожая центральному сделать из него лимонный сок. Говоря при этом, что они его сожмут, превратят в букашку и т. д.

Но у них не должно ничего получиться! Играющий в середине расставляет руки, и при его прикосновении участники круга должны отпрыгнуть, «шарахнуться». Далее следует новая волна наступления и угроз, но обороняющийся не дает себя в обиду, и так продолжается несколько раз.

«Автобус». Участники игры образуют своеобразный автобусный остов. Впереди — водитель, в автобусе имеется только одна плохо работающая дверь. Автобус должен собрать пассажиров на всех остановках, провезти их в жуткой тесноте по всем коридорам, закоулкам и проходам, а затем развалиться, обломки лежат на полу, а пассажиры отправляются по своим делам.

Игра рассчитана на преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте.

«Коридор». Страхи нападения и животных (собак), боли, неожиданного воздействия и отчасти замкнутого пространства получают свое эмоциональное отреагирование в игре «Коридор». Родители и дети, изображая собак, строятся в своеобразный коридор и встают друг напротив друга так, чтобы проход был довольно узок.

Задача «собак» — лаять все громче и злее, пока один из детей добежит по коридору до приза и вернется обратно. Бежать можно только при временном затишье, когда «собаки» уюмонятся, но они в любой момент могут начать лаять, прыгать и пытаться схватить за ногу.

Обычно не все дети с первого раза соглашаются на такой смелый поступок, но, выяснив, как можно усыпить бдительность «собак», и увидев, как это делают другие, они все же решаются.

Как во всех играх, неудачные попытки повторяются при более теплой поддержке играющих.

«Футбол» и «Регби». В этих играх главное — это состав команд. При достаточном количестве правил в «регби» допустимы захваты, броски руками, «куча-мала». В этих играх очень хорошо использовать шуточные угрозы по отношению к соперникам; таким образом, эмоциональный заряд родительских угроз может быть безболезненно отреагирован как детьми, так и родителями.

«Кочки». Кочками являются стулья, которые расставляют^{ся} на достаточно близком расстоянии. Играющему необходи-

мо перебраться на другой берег, любое непопадание на кочку возвращает ребенка к началу (так как «утонул»). Постепенно расстояние между «кочками» увеличивается.

Взрослые и остальные дети высказывают недоверие: «Все равно не получится», «Оступишься!», «Ничего не выйдет» и т. д. (Имитируя родительское недоверие к детям и стимулируя упрямых, с их точки зрения, детей к действию.)

Затем оставшиеся участники встают рядом со стульями и начинают пугать: взмахивать руками, кричать, ухать. Но руками трогать нельзя.

В третий раз идти предстоит не только по стульям, но и по спинам взрослых.

На четвертом этапе нужно идти только по спинам. Если есть затруднения, допускается ползти.

И наконец, самый сложный этап — пройти на другой берег по качающимся спинам. Прошедший испытания получает приз.

Игра рассчитана на преодоление страхов глубины и чудовищ, живущих в болоте, всяких там кикимор, водяных змей, даже крокодилов и пираний.

«Восхождение». Самый высокий взрослый встает впереди, остальные, прислонившись и крепко обхватив друг друга руками, стоят за ним, наклонив голову вбок, как при игре «чехарда». Получаются как бы ступеньки, по которым карабкается ребенок, все выше и выше, пока не очутится на «вершине» — плечах взрослого, стоящего в начале. Можно еще встать в полный рост (при поддержке за ноги) и, подняв руки, дотронуться до «неба» — потолка или абажура лампы.

Все кричат «ура», и ребенок спрыгивает вниз на руки страхующего взрослого. А далее его качают, как героя, подбрасывая вверх, что окончательно устраняет страх высоты, если он и был вначале.

Остальные восхождения проходят сложнее. Чтобы добраться до горы, ребенок должен преодолеть ряд препятствий.

Рольевые игры-драматизации. Для преодоления оставшихся длительно существующих и влияющих на характер страхов предназначен третий, заключительный, этап их психологической коррекции в виде рольевых игр-драматизаций.

Главный эффект игр-драматизаций состоит в том, что ребенок сам управляет в сказке своим устрашающим персонажем. Теперь он хозяин своего страха. Захочет — Баба Яга станет певичей. Захочет — и волк откажется есть Красную Шапочку.

Здесь надо, конечно, учитывать возрастные особенности ребенка, чтобы не переусердствовать и не стать причиной новых сказочных страхов. В этом возрасте дети еще настолько наивны, что воспринимают все происходящее в сказках буквально, и вторым их действием является сон, где Баба Яга, Волк и Бармалей получают полную власть над ребенком.

Если же в проигрывание сказок подключатся родители, то вероятность снижения или даже исчезновения страхов повышается, так как довольно часто дети ассоциируют страшных сказочных персонажей со строгими родителями. И путем проигрывания победы над ними,отреагируют свой страх.

Теневые куклы. Теневые куклы имеют преимущественное значение в формах работы с детскими страхами: детям легче всего наделить их теми чертами, которые они приписывают страху, так как темное пространство картонной фигурки уже представляет собой неизвестность — пугающие тени в детской комнате, например.

Куклы для теневого театра изготавливаются из черного или Умного картона. Занятия по изготовлению теневых кукол обычно проходят следующим образом. В начале занятия мы выясняем наличие наиболее значимого на данный момент страха. В моей практике это были: ремень, паук, кто-то неизвестный, Баба Яга и т. п. Далее на занятии мы делаем страх баемым, видимым и можем, взяв его под контроль, делать ним все, что хотим. Натянув белую ткань или кусок ватмана

и подсветив с одной стороны лампой, мы можем приглашать в теневой театр зрителей и актеров. Проигрывая со своей куклой различные истории, ребята обычно не только перестают бояться свою куклу-страха, но даже порой роднятся с ней и при выборе ее дальнейшей судьбы уносят домой. Конечно, скорее всего, это связано с тем, что страх еще не до конца проработан и ребенок хочет поиграть в него. Можно оставить куклу-страх взаперти в волшебном ларце, а можно сделать с ней то, что захочется ребенку. Очень важно в этом методе, что ребенок не только материализует свой страх, но и берет его под свой контроль: сзади к кукле приклеивается прочная нить, которая символически удерживает страх «на цепи».

Амулеты. Амулеты, обереги дают детям чувство защиты. Если ребенку дать любой «волшебный предмет», то вы удивитесь, сколько внутреннего потенциала кроется в нем. Волшебные вещи придают волшебные силы. С амулетом ребенок может бесстрашно зайти в темную комнату (на минуточку — за расческой), но и это для него великая победа, одержанная благодаря волшебству амулета.

В моей практике была девочка Оля, которая жутко боялась праздников. Диагностика выявила у нее страх перед Бабой Ягой, вызванный очень страшным образом, который Оля увидела на предыдущем празднике. Нарисовав Бабу Ягу в деталях, украсив ее и вылечив от гриппа, девочка все еще опасалась идти на праздник. До него оставалось два дня, а страх, хоть и значительно сниженный, еще оставался. Тогдау себя дома я обнаружила старые бусы. Натуральные камни были прохладные, таинственные и красивые... Выбрав один из зеленых камней, я прислушалась к своим ощущениям... С ним было спокойно. Привязав к нему серебряную нить, я отнесла его своей маленькой «бояке». Вместе с ней мы еще раз ощутили спокойную силу этого камня. Праздник прошел отлично. Но позже мама девочки сказала мне, что Оля

теперь всегда надевает нить с камнем, если чего-то опасается.

Ловушка для страхов и плохих снов. Ловушка для страхов — это, в сущности, безделушка, придуманная китайцами, но она, как оказалось, действует не только на детей, но и на взрослых. Моему удивлению не было предела, когда я стала замечать эти ловушки в гостях у своих взрослых друзей и родственников. Причину этого я вижу в том, что срабатывают механизмы самовнушения. Ловушка для страхов и плохих сновидений вешается над кроватью в изголовье и представляет собой художественно оформленный круг (похожий на пяльцы), на который красиво натянуты, как своеобразная паутина, разноцветные нитки. Это своего рода амулет.

Пазлы (страх зависим от ребенка). Работа со страхом с помощью пазлов — тоже интересный и новый подход. Получается, ребенок, изобразив свой страх, сам делит его на кусочки, сам режет и превращает в пазл.

Чем хорош пазл? Страх теперь полностью зависим от ребенка! Если ребенок захочет, он соберет его верно, совпадут все части, а не захочет — соберет неверно, чтобы получилось посмешнее, вот у страха нога растет из руки, а улыбка с острыми зубами торчит из пятки... а возможно, что и не соберет вообще. Хотя практика показывает, что дети, получая удовольствие от власти над страхом, очень часто его собирают и вновь разбирают, тем самым прорабатывая его вновь и вновь и переставая бояться.

Закреть страх в сундук. Закреть страх в сундук или отдать психологу на хранение — один из часто применяемых приемов избавления от страхов. Суть заключается в том, что, Нарисовав свой страх и достаточно много рассказав о нем, Ребенку предлагается запереть страх в сундук. При этом используются натуральный сундук и ключ. Некоторые дети очень охотно идут на это, но многим становится жаль свой рисуночный страх, и они не хотят запираить его. Тогда надо полностью

«обезвредить» его (например, разукрасив разноцветными сердечками, обуть в мягкие смешные тапочки и т. п.) и разрешить взять с собой или предложить просто оставить у психолога.

Пластилин. Что только можно сделать с пластилиновым страхом! Украсить бисером, прилепить юбочку и корону, сделать из него всевозможные цветы, превратить в одинокого щенка или простой камень и оставить на дороге!.. Воображение подскажет, что делать с конкретным слепленным страхом конкретного ребенка. Пока ребенок лепит страх, он будет его чувствовать, конструировать, проговаривать, а еще почти наверняка страх получится не таким уж страшным и большим... Если это одушевленное лицо, то можно тут же проиграть сеанс игротерапии, задействовав другие игрушки по выбору ребенка.

Нитки. Страх, выложенный нитками, размотанными из клубка, является бестелесным, а потому — нестрашным. Ребенок видит — внутри страха ничего нет, каким бы контуром он ни обладал. Кроме того, он будет легкоизменяемым (круг, квадрат, треугольник из страха, цветок из страха) и быстро-сматываемым. (Если ребенок начинает нервничать, вы (или он) просто сматываете клубок, и страх исчезает.)

Кляксы (малыш в них видит свой страх). Кляксы являются скорее диагностическим приемом, хотя, когда начинаешь работать с конкретной кляксой, она приобретает статус рисуночного страха. В произвольных кляксах, сделанных психологом, ребенок предпочитает увидеть свой страх (это напоминает мне гадание на кофейной гуще: все видят разное в одной и той же чашке). Потом клякса дорисовывается, чтобы быть похожей на конкретный страх, а далее идет работа, как с рисуночным страхом. (Посадить в клетку и отнести в зоопарк, дорисовать БОЛЬШОГО ребенка-хозяина, нарисовать бантики, покрасить страху губы и т. д.)

Часть II Сказки

Глава 1. Достоинство сказок

То, что мы должны знать о влиянии сказок, принимая их как метод терапевтического воздействия:

1. Время появления основных сказочных сюжетов невозможно установить. В масштабах человеческой культуры — очень давно.
2. Сказки передаются от старшего поколения младшему в виде «пакета» с основными зафиксированными сюжетами.
- 3- Сказки могут служить матрицами и практически наверняка служат источниками информации при образовании основных форм поведения и жизненных сценариев.
- 4- Большинство основных сюжетов имеют несколько вариантов, из которых в данной местности или стране принят только один. Соответственно каждый конкретный Ребенок узнает, как правило, один вариант сюжета.

5. Сказки работают преимущественно на бессознательно[^] уровне. В жизни конкретного человека степень проявленности, а также выбор между заранее подготовленными действиями («сценарными ходами») зависит от конкретных событий и, таким образом — а возможно иногда и напрямую — от работы сознания.
6. Сказочные предания являются самой устойчивой формой передачи информации в культуре. Подавляющая часть их ровесников — мифов, законов, даже моральных предписаний и технических приспособлений, — сегодня в первоначальном виде живут в лучшем случае в специально изучающих их науках, но не в живой культуре.
7. Сказки совершенно никому не обязаны приносить никакой пользы. Они прыгают из мозга в мозг — и все (Д. Соколов).

Привлекательность сказок для психотерапии, психокоррекции и развития личности ребенка, их главные достоинства заключаются в следующем:

- Отсутствие в сказках дидактики, нравоучений.
- Неопределенность места действия главного героя, позволяющая наполнить пространство сказки значимыми образами.
- Образность и метафоричность языка, открывающего кладезь мудрости данной культуры, опыта поколений.
- Победа добра, дающая психологическую защищенность.
- Наличие тайны и волшебства, раздвигающие границы возможного.

Возрастная динамика сказочных сюжетов. Детям 3–5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто

идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами — принцами, царевнами, солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки.

Глава 2.

Сказкотерапия

Сказкотерапия, как известно, — это целенаправленное использование сказок в психологической, психокоррекционной, психотерапевтической работе. Тем не менее приведу наиболее значимые авторские определения, отражающие богатство и уникальность этого метода.

Определения сказкотерапии

Сказкотерапия

- это один из наименее травмоопасных и безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому, что с помощью сказок (или под их влиянием) сформировался жизненный сценарий и с помощью сказки же можно попытаться из этого неудачного жизненного сценария человека извлечь (С. А. Черняева, 2002);
- это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем;
- это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса сказочных смыслов в реальность;
- это процесс активизации ресурсов, потенциала личности;
- это процесс объективизации проблемных ситуации;

- это процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг;
- это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может реализоваться мечта; а главное, в ней появится чувство защищенности и аромата Тайны...

Функциональные преимущества сказкотерапии

1. Сказка дает великолепный общий язык для взрослого, работающего с ребенком. Обычно они разговаривают на разных языках. При этом двуязычен скорее ребенок, а проблемы с общением есть преимущественно у взрослого. (Тем более что это взрослый чего-то хочет.) Язык сказки их, естественно, сближает.
2. Сказка более информативна, чем обычная стиснутая речь. Она не выдает свои положения за что-то более серьезное, чем символы, метафоры и аналогии. В этом плане сказки, которые сочиняют сами пациенты, дают и материал для анализа, и названия для индивидуально значимых понятий.
3. Сказка способствует пробуждению детских и творческих сил в самом терапевте.
4. Сказка несет свободу.

Таблица. *Структура коррекционно-развивающего сказкотерапевтического занятия по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой*

Практика сказкотерапии

Этап	Назначение	Содержание этапа
»• Ритуал «входа» в сказку	Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку	Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу

Продолжение таблицы

Этап	Назначение	Содержание этапа
2. Повторение	Вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились	Ведущий задает детям вопросы о том, что было в прошлый раз, что они помнят, использовали ли они новый опыт в течение тех дней, пока не было занятий, как им помогло в жизни, чему они научились в прошлый раз и пр.
3. Расширение	Расширить представления ребенка о чем-либо	Ведущий рассказывает или показывает детям новую сказку. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из этой сказки и пр.
4. Закрепление	Приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт, совершаются символические путешествия, превращения и пр.
5. Интеграция	Связать новый опыт с реальной жизнью	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня
6. Резюмирование	Обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся	Ведущий подводит итоги занятий. Четко проговаривает последовательность происходящего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации

Окончание таблицы

Этап	Назначение	Содержание этапа
		реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт
7. Ритуал «выхода» из сказки	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде	Повторение ритуалов «входа» в занятия с дополнением. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было с нами, все, чему мы научились». Ребята протягивают руки в круг, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди

Ребенок почерпнет из сказки намного больше, если будет не просто пассивным слушателем, а непосредственным участником сказочного сюжета. Он может путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, ребенок легко воспринимает «сказочные законы» — нормы и правила поведения, которые иногда с трудом прививаются детям родителями и педагогами.

Принципы сказкотерапии, считает М. В. Яковлева, заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене позитивным жизненным опытом. Этот метод развивает творческие способности и умение слушать себя и других, учит принимать и создавать новое.

Дети, как и взрослые, все разные. К каждому нужно подобрать свой ключик. Э. Фромм отмечал: «Способность ребенка двигаться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях — это нацеленность на открытие нового и

способность к глубокому осознанию своего опыта»¹. Один ребенок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо постоянно двигаться. Третий любит что-то мастерить своими руками; четвертый обожает рисовать... То, как человек рисует, рассказывает, сочиняет, является ключом к познанию его внутреннего мира. Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни, и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.

Для того чтобы ребенок лучше «воспринимал» то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал вхождения в Волшебную Страну. Должно быть специальное место входа и выхода, а также ритуал, пропускающий детей в сказку. В нашем варианте это Волшебный Цветок.

В процессе каждого занятия по сказкотерапии мы можем дополнительно решать определенные задачи. Например: отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, коррекции личности, расширение эмоционально-поведенческих реакций и др. Сказка служит для ребенка посредником между реальностью и внутренним миром. Она общается с ним и к жизни, и к тысячелетней человеческой культуре. На примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах. Ведь в сказочных ситуациях, при всей их фантастичности, много весьма жизненных, легко распознаваемых ребенком моментов. Выбор детей в развивающие и коррекционные группы обычно основывается на их рисунках, беседах с ними и их родителями, а также с воспитателями.

¹ Цит. по: Одаренные дети / Пер. с англ., общ. ред. Г. В. Бурмой и В. М. Слутскоо. М.: ТС «Сфера», 1999.

Страхи в сказках

В работе со страхами целесообразно придумать и продекламировать какой-нибудь простенький стишок, с помощью которого герой (а с ним и дети) прогнал бы страх.

Например, на занятии по куклотерапии по методике И. Я. Медведевой, посвященном страхам, дети разучивают такое четверостишие:

Страх, страшок, страшила,
Брысь, брысь, брысь!
В смех, смешок, смешилку
Превратись!

А в программе Т. А. Арефьевой и Н. И. Галкиной предлагается такое стихотворение:

Злые духи и Кощей
Не живут среди вещей.
Но бывает из-за страха
Я в прихожей вижу Аха!
Нужно громко крикнуть «АХ!» —
И тотчас исчезнет страх!

Вот, например, как может строиться психотерапевтическая сказка по преодолению «больничных» страхов.

Жил да был Медвежонок. Был он очень веселый, шустрый, любил лазить по деревьям и лакомиться медком. Но однажды напали на него пчелы да так искусили, что пришлось беднягу положить в лесную лечебницу. Весь он распух и сделался похожим на плюшевый мячик. Где глаза, где нос, где голова, а где лапы — не разберешь.

В больнице, конечно, оказалось несладко. Хотя мама Медведица каждый день приносила Медвежонку горшочек меда, это все равно не могло подсластить горьких

пилюль, которые давали Мишке врачи. А главное — уколов! Медвежонок так боялся уколов, что начинал о них думать еще с вечера и дрожал от страха всю ночь, не в силах заснуть...

Дальше сказку следует сочинять (по возможности разыгрывая в куклах) вместе с ребенком. Полезно читать детям вслух жизнеутверждающие рассказы и сказки, в которых звучит тема исцеления от тех или иных недугов.

Каждый педагог, воспитатель, психолог, родитель имеет свои ценности, взгляды на мир и на стиль воспитания ребенка. Поэтому, выстраивая свою работу с детьми, каждый будет придумывать собственный сценарий путешествия по сказке.

Сказочные образы несут в себе огромный смысловой и чувственный заряд. Например, образ зайца в русских народных сказках сцеплен с такими человеческими качествами, как трусость, нерешительность, он вызывает у детей сочувствие, сопереживание, желание помочь. Робкие дети нередко отождествляют себя с этим сказочным персонажем. Победа трусливого сказочного зайчишки над волком или лисой воспринимается ими как их собственная и может послужить стимулом к преодолению собственных страхов ребенка (см. 9 историй про Зайчишку-Трусишку Т. Л. Шишовой). Очень часто только в сказочной форме дошкольники могут познакомиться с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как верность и предательство, бескорыстие и алчность, самоотверженность и подлость. В сказках все это изображено вполне доступно для восприятия ребенка и в то же время совсем не примитивно.

Если говорить о сказкотерапии, то имеется немало опытов диагностических и коррекционных сказочных сюжетов, работающих на обесценивание страхов. Множество сказок, направленных на удаление страха, были написаны специально под конкретных людей, исходя из их личностных особенностей и страхов. Узнавая конкретный страх, мы можем У*^c направленно работать с ним, сочиняя сказочную историю дл*

конкретного человека и наделяя главного героя схожими переживаниями...

Типология сказок

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие виды сказок.

Художественные сказки — все литературное наследие наших предков, то, что мы и привыкли называть сказками, мифами, легендами и пр. Художественные сказки могут быть народными и авторскими. Они содержат опыт, мировоззрение, систему ценностей как отдельного автора, так и этноса в целом.

Дидактические сказки — это сказки, которые придумывают педагоги для создания положительной мотивации к учебному процессу. Эта категория сказок призвана передавать в доступной метафорической форме дидактический материал, а также учебные задания и инструкции.

Психокоррекционные сказки — это сказки, сочиняемые психологами, психотерапевтами, педагогами и родителями. В них метафорически отражаются проблемы пациента: эмоциональные и поведенческие затруднения, проблемы во взаимоотношениях, тревоги, обиды, страхи и пр.

Психотерапевтические сказки — это сказки, которые в полном смысле лечат душу. За образами этих сказок стоят глубинные механизмы бытия, рассуждения о философских понятиях «любовь», «добро», «гордыня», «смерть»... Примером могут служить замечательные сказки петербургского сказочника о- Гнездилова. Большим плюсом этих сказок является тот Факт, что они сочиняются по проблемам, характерным для того

контингента, с которым работает психолог, а иногда сказка пишется для конкретного клиента. Как указывает С. А. Черняева, актуальная проблема представлена в сказке и, как правило, приписана значимому герою.

Медитативные сказки рассказываются под специальную музыку, способствующую расслаблению.

Глава 3.

Направления сказкотерапии, методы и формы работы со сказками

Сказка — многогранный материал, и можно применять ее в психологической работе, используя тот ракурс, который наиболее соответствует психокоррекционным и психодиагностическим целям.

В основании этого терапевтического метода лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе огромный скрытый смысл, опыт решения нашими предками сложных жизненных проблем. На нынешнем этапе развития сказкотерапии **аналитическое направление** представлено в двух формах: исследовательской и терапевтической.

Исследовательская форма тесно связана с именами К.-Г. Юнга и его последовательницы М. Л. фон Франц. Расшифровка глубинной, архетипической природы сказочных образов дает возможность понимания сложнейших мотиваций и жизненных Законов. Так, анализируя образ Бабы Яги, можно сказать, что она амбивалентна: о ней нельзя сказать определенно, какая она — злая или нет. Наряду со сказками, где она крадет и хочет есть маленьких детей, есть сказки, где она бескорыстно помогает главным героям... Исследователь А. Андреев считает, что Раз Яги связан с языческой колдуньей, богиней, жившей на Рани двух миров — яви (наш реальный мир) и нави (мир усоп-

ших, тонкий мир). Понимание архетипической природы сказочных героев и того контекста, в который они включены, важно не только для специалистов, но и для родителей.

Терапевтическая форма является прикладной и используется в групповой и индивидуальной работе с детьми. В рамках этой формы решаются задачи формирования способностей к установлению причинно-следственных связей поступков и явлений, развития творческого мышления и воображения.

Терапевтическая форма применяется в двух видах:

- библиотерапия;
- решение сказочных задач.

Библиотерапия предполагает формирование ценностей личности, более глубокое понимание смысла жизненных явлений и развитие аналитико-синтетических способностей. Эта форма работы подходит детям от 5–6 лет. В качестве психотерапевтического материала используются художественные сказки А. В. Гнездилова, С. А. Черняевой и др. После прослушивания психолог проводит групповую дискуссию, задает вопросы.

Важно, чтобы слушатели почувствовали и проговорили не сюжетную линию сказки, а уловили и ее скрытые смыслы: что происходит, почему и зачем, есть ли аналоги сказочным ситуациям в нашей жизни и т. п.

Сказочная задача формулируется так, чтобы на нее можно было перенести свой жизненный опыт. И самое главное — она не имеет единственно верного решения.

Желательно, чтобы задача отвечала следующим требованиям (по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой):

- была задана каким-либо сказочным существом;
- служила испытанием;
- ситуация не должна была иметь единственного правильного ответа;
- образы, герои и события задачи должны заинтриговать ребенка, быть ему близки;

- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему;
- ситуацию и вопросы лучше построены и сформулированы так, чтобы побуждать ребенка самостоятельно предлагать и проследивать причинно-следственные связи.

Особенности рассказывания сказок

Дети очень любят слушать и рассказывать сказки. Некоторые сказки они готовы слушать несколько десятков раз, каждый раз переживая за героев и воспринимая события сказки, прорабатывая модели поведения, изучая характеры персонажей. Однако рассказывание сказок как сказкотерапевтический метод имеет свои особенности.

Рассказывание группе или одному человеку новой или известной сказки от третьего лица. Рассказывает взрослый. В этом случае важны актерские умения и навыки: «вжиться» в героев сказки и передать их интонации, вовремя делать паузы и смысловые акценты.

Самому рассказчику обязательно нужно подумать: «Что я могу транслировать слушателям?», чтобы не перенести им свое отношение к событиям, и свои ценности, и свою внутреннюю проблематику.

Групповое рассказывание сказок. В этом случае рассказчиком является группа детей (или взрослых, или подростков).

Рассказывание известной всей группе сказки. Каждый Участник группы по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет себя предыдущий рассказчик. Если рассказывание прочитается в детской группе, ведущий может участвовать в разыгрывании.

*Рассказывание известной сказки и придумывание к ней про-
^ лужения.* После того как сказка рассказана, участники груп-

пы придумывают к ней продолжение, причем последний рассказчик должен закончить сказку.

Групповое придумывание сказки. Кто-то начинает говорить первую фразу (например: «В некотором царстве, в некотором государстве...»), следующий участник группы присоединяет к сказочной фразе одну или две фразы и т. д. Желательно, чтобы групповая сказка сложилась не более чем за три круга и имела свой конец. Это прием, включающий следующие важные компоненты:

- развитие произвольной памяти;
- развитие фантазии и воображения;
- развитие умения выражать свои мысли (вербально);
- развитие умения слушать.

Рассказывание сказки от первого лица и от имени различных персонажей сказки (может проводиться как в группе, так и индивидуально). Участники группы выбирают сказку, которую они собираются рассказывать, и распределяют персонажи сказки между собой. Причем персонажи, от имени которых будет рассказываться сказка, могут быть разнообразными. Затем каждый участник группы (или некоторые из них) рассказывают сказку от лица и с точки зрения выбранного ими персонажа.

Сочинение сказок

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни сочинял разные истории, сказки, байки... Но очень многим сложно ни с того ни с сего просто взять и сочинить сказку: нужна тема, главный герой, мораль — то, ради чего можно стараться. Есть ряд простых приемов для того, чтобы начать сочинять сказки-

Прием первый. Придумайте 10 слов: существительных, прилагательных. Желательно, чтобы они изначально не *в*звали у вас смысловые ассоциации и были из разных областей жизни. Теперь вам нужно сочинить рассказ или сказку, где *о*б

ти Ю слов были использованы и связаны по смыслу. При этом разрешается преобразовывать слова.

Прием второй. Необходимо задуматься, на какую тему нам интересно было бы поговорить с близким человеком или с самим собой. Если ответ на вопрос не приходит, можно взять за рабочую тему ситуацию, которую вы уже неоднократно «прокручиваете» в своей голове.

Прием третий. Попробуйте выбрать из придуманных вами 10 слов то, которое вам наиболее интересно, вызывает множественные ассоциации, берет за «живое». Это слово может стать либо темой, либо героем вашей сказки.

Закройте глаза и попробуйте представить себе картинку, в которой присутствовал бы образ выбранного вами слова. Рассмотрите ее и опишите на бумаге. Это начало сказки.

А теперь представьте, что могло бы нарушить эту картинку, изменить ее на 180 градусов. Это будет конфликт вашей сказки.

Если вы проделали эти шаги, то вам будет совсем нетрудно связать увиденные вами ситуации и сочинить сказку.

1. Переписывание сказок.

Переписывая сказку, ребенок, подросток или взрослый сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию сюжет и конец. Он находит тот вариант, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения. В этом —^{пе} ихокоррекционный смысл переписывания сказок. Переписывание любимых сказок детства может быть полезно в том ^Учае, если любимая сказка стала жизненным сценарием и ° Дает человеку свободно и осознанно строить свою жизнь.

2- Сказочная куклотерапия.

"а данном этапе сказкотерапии мы используем три вари- ла кукол:

- куклы-марионетки;
- пальчиковые куклы;
- теньевые куклы.

3. Постановка (разыгрывание) сказки.

Не секрет, что многие из нас любят театр. Возможность проиграть множество моделей развития сюжета при множестве смен ролей, при множестве смен характеров, эмоций и переживаний и т. д. — это именно то, что помогает глубже осознать, понять, принять...

Драматизация хороша сама по себе, а в рамках сказкотерапии, с заложенной победой добра и сказочной атмосферой, она показывает себя, как один из наиболее успешных коррекционных и развивающих приемов.

Слушая или читая сказку, ребенок или взрослый проигрывает ее в своем воображении. Он представляет себе место действия и героев сказки. Таким образом, ему видится целый спектакль. Поэтому совершенно естественным является использование **постановки сказки** с помощью кукол в психологических целях. «Оживляя» куклу, ребенок чувствует и видит, как каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Таким образом, ребенок получает оперативную не директивную обратную связь на свои действия. А это помогает ему самостоятельно корректировать свои действия, улучшая кукловождение. Ребенок реально становится волшебником, заставляя неподвижную куклу двигаться так, как он считает нужным.

В сказкотерапии используются несколько видов постановок сказок:

- 1) спектакли с пальчиковыми куклами;
- 2) спектакли теневого театра;
- 3) спектакли-экспромты с участием кукол-марионеток;
- 4) театральные игры;
- 5) сказки на песке.

Предполагается разыгрывание психокоррекционных, психотерапевтических или обучающих сказок.

4. Сказочная имидж-терапия.

В жизни все мы играем различные роли. Например, женщина 30-40 лет может быть матерью, дочерью, женой, пар^{ен}ти^н

не ром по танцам, начальницей и подчиненной, сказочницей и требовательным педагогом...

Смысл сказочной имидж-терапии — МГНОВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ. Отцом сказочной имидж-терапии стал сказочник А. В. Гнездилов, известный под псевдонимом Доктор Балу. Надевая костюм, соответствующий мироощущению на данный момент, человек не только начинает чувствовать себя соответственно выбранному образу, но и нередко открывает в себе новые способности и творческий потенциал. Изменяясь внешне, начинаешь процесс полного изменения, и у нового персонажа появляется своя жизнь со своим прошлым, настоящим и будущим.

Для детей же свойственно себя идентифицировать с различными героями. Поэтому замечательно, если есть множество костюмов и аксессуаров, чтобы ребенок мог завершить свой новый образ. Ведь в сказочном образе из скромной простушки на вас может взглянуть королева, полная самолюбия и коварства, волшебник, который еще не определился — волшебник он или колдун. Или, наоборот, основательный и распланированный своими родителями ребенок с удовольствием превращается в королевского шута.

5. Сказочное рисование.

Все сказки, сказочные герои и сказочные сюжеты можно «Ще и рисовать. В сказкотерапии существуют две группы методов.

Проективное *диагностическое рисование*. Проективные графические методы с помощью тематических рисунков исследуют внутренний мир человека, систему его отношений к себе и к другим, его индивидуальность. Например: «В какое сказочное существо я бы превратился у входа в Сказочную страну», «Во что бы меня там заколдовали», «Мой маскарадный костюм» (самовосприятие); «Моя семья в образах животных», «Моя семья в образах сказочных героев» (отношение к семье). «Человек», «Человек под дождем», «Дождь в сказочной стра-

не» (жизненная стойкость человека по отношению к сложным ситуациям).

Спонтанное рисование. Рисование специальными сказкотерапевтическими объемными красками.

6. Медитации на сказку.

Медитация — погружение в какой-либо процесс. Сказкотерапия имеет два вида медитаций.

Статические медитации. Под музыку рассказывается медитативная сказка, дети находятся в лежачем или сидячем положении, в расслабленном состоянии. Цель — снять напряжение, достигнуть эмоционального равновесия.

Психодинамические медитации:

- первая группа связана с перевоплощением (в животных, в камень в дом, подоконник, полотенце и т. д.);
- вторая группа приемов связана с погружением в различные стихии (земля, вода, воздух, огонь);
- третья — с изображением растений;
- четвертая — упражнения с тканью;
- упражнения с зеркалом;
- танцы (по материалам Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

Часть III Сценарии занятий по снижению основных детских страхов

Глава 1.

Особенности программы

Победа над страхом важна для ребят.
Нам мудрые книги всегда говорят:
Страшилок нет в мире, живут они в нас,
Желая, чтоб свет в нашем сердце погас.
Ведь страх наш силен, лишь пока мы боимся,
Пока не поймем, что напрасно страшимся,
Пока не решимся понять, отчего
Страшилкой пугаем себя самого.

Л. Калинин

В программе представлены 10 занятий на обесценивание
^аиболее распространенных детских страхов дошкольного
^{Воз}раста. Основные страхи выделялись в ходе разноплановой

диагностики **по результатам качественного и количественного анализа 200 детей на протяжении четырех лет в одном из ДОУ Санкт-Петербурга.**

Эта программа обеспечивает снижение наиболее распространенных страхов в дошкольном возрасте. Она построена на принципах сказкотерапевтической психодиагностики, коррекции, терапии. Под психодиагностикой с помощью «сказочных» приемов подразумевается проективная диагностика, описывающая как целостную картину личности, так и отдельные ее проблемные и потенциальные элементы. Под сказкотерапевтической коррекцией понимается систематическое усиление потенциальности и творческих способностей человека, за счет которого происходит преодоление проблемных элементов. Сказкотерапевтическая коррекция исключает директивное изменение негативных форм поведения, вместо этого предлагается принцип «расширения спектра альтернативных реакций». То есть человеку в сказочной форме предлагается множество моделей поведения в различных ситуациях и предоставляется возможность проиграть, «прожить» как можно больше из этих моделей. Поэтому ребенок чувствует себя в сказке защищенным (своим образом), раскованным, говорит о своих проблемах и страхах свободно. Наряду с рациональными страхами, которые не только не мешают, но и в какой-то мере защищают ребенка (страх переходить улицу на красный свет, страх электричества, горячего чайника), имеются страхи, влияющие на психическое состояние ребенка. Эти страхи являются одним из факторов нервозности, напряжения, агрессивности и нередко заболеваемости детей. Большинство из таких страхов внушены средствами массовой информации, а также родителями либо другими родственниками (страх Бабы Яги, Усей-лебедей, собак, пауков и т. д.). Такие страхи снимаются у детей легче, чем глубинные, подсознательные страхи (Демоничества, боли, темноты, смерти). Терапевтический эффект

данной программы заключается в изменении состояния зависимости от конкретного страха у ребенка, снижении тревожности.

Любой сценарий сказочного путешествия содержит в себе основные элементы сюжета сказки. Исходя из этого, сценариев может быть множество. Герои, встречающиеся на пути, могут быть как знакомыми, так и нет. Потому что новых неизвестных героев легче наделять «нужными» качествами, характеристиками и ситуациями. От лица героев сказки дети легко воспринимают правила поведения, с удовольствием выполняют задания на развитие памяти, внимания, речи.

Однако в этом блоке представлены занятия не только в виде сказочных путешествий. Кроме этого (в сказочном мире), ребята рисуют, играют, смотрят мультипликационные фильмы, диафильмы, сочиняют новые сказки.

Занятия построены таким образом, чтобы задействовать как можно больше потенциальных возможностей детей. Группы состоят не более чем из 10 человек, занятия проходят в музыкальном зале. К каждому занятию меняется сказочное декорирование. Организация детей по группам (в зависимости от преобладания того или иного страха) будет проводиться исходя из диагностики², индивидуальных бесед с детьми и родителями (интервью), наблюдений, рисуночных тестов.

Блок состоит из десяти занятий по 30 минут каждое.

В эти занятия входят задания на напряжение-расслабление;^{3а} Дания на развитие эмпатии; упражнения на развитие креативного мышления и фантазии; упражнения на развитие умения формулировать речь, выразить свободно свои мысли; упражнения на развитие умения различать эмоциональные состояния; проигрывание страхов, рисование пугающих событий, героев и др.

^{3а}*арова. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007.

Диагностикой по результатам будет служить качественный и количественный анализ (по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой).

В таблице качественного анализа фиксируются:

1. Имя участника группы.
2. Цвет, которым будет указан его график.
3. Психоэмоциональное состояние на начало занятия.
4. Особенности поведения и реагирования ребенка; его желание и успешность проигрывания.
5. Психоэмоциональное состояние на конец занятия.

Протокол количественного анализа построен по принципу семантического дифференциала и состоит из 6 шкал, включающих в себя полярные качества.

Ставится оценка от «0» до «10» баллов; балл «5» показывает отсутствие явной выраженности качества. Баллы от «0», «1» и «9», «10» задают систему отсчета, символизируют гипервыраженность качества.

Шкалы:

1. Агрессивность — миролюбие.
2. Страх (тревожность) — спокойствие.
3. Индивидуализм — сотрудничество.
4. Отстраненность — вовлеченность.
5. Стереотипность — креативность.
6. Сопереживание — безразличие.

Целями данной программы являются:

1. Устранение, либо снижение наиболее распространенных страхов у детей дошкольного возраста.
2. Полное или частичное снятие физиологических проявлений страха (мышечного напряжения, тремора, оцепенения) посредством упражнений на расслабление мышц (снятие эмоционального и мышечного напряжения), Упражнений на развитие тактильных ощущений и установления положительного эмоционального настроения.
3. Повышение самооценки ребенка.

Задачами данной программы являются:

1. Развитие эмпатии.
2. Развитие умения управлять мышцами (справляться с мышечными зажимами) лица, рук, ног, упражнения с тактильным взаимодействием.
3. Развитие креативного мышления и фантазии.
4. Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот.
5. Развитие речи, свободного выражения своих мыслей.
6. Отработка навыков взаимодействия с партнером.
7. Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях. (Страх быть потерянным; страх собак.)
8. Развитие образного мышления.
9. Умение различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния.

Глава 2.

Страх темноты

Данные обследования детей по выявлению основных детских страхов, проводимого в ГДОУ № 118 (Санкт-Петербург), показали, что страх темноты — наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. Но если заглянуть поглубже в себя, то мы увидим, что и множество взрослых людей с опаской воспринимают темное время суток. В темноте мы более уязвимы, так как выключается основной канал органов чувств — зрение. Мы теряем ориентацию в пространстве, воздух как будто становится плотнее, и мы находимся уже не в своей комнате, а в совершенно новой реальности. Кроме того, обострившийся слух воспринимает малейшие шорохи и звуки, а у детей ко всему прочему начинает усиленно работать воображение. В темноте есть нечто волшебно пугающее, мистическое. Она и манит, и ужасает одновременно. Общеизвестно, что у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых, именно поэтому они боятся темноты панически, безудержно и безоговорочно.

Поэтому никогда нельзя заставлять ребенка находиться в темной комнате. Закрывая в наказание ребенка без света, в абсолютно точно сформируете ряд новых страхов, связанных с темнотой, — страх одиночества, замкнутого пространства, устрашающих сказочных героев. Поэтому ночник рекомен-

ван практически всем детям, а уж впечатлительным, с высоким уровнем развития воображения — он просто необходим. Настанет время, когда ребенок сам шагнет в неосвещенный коридор и, преодолевая страх, раз за разом начнет его проходить. Станет строить темные домики под столом и играть в них. Но пока мы должны попытаться ослабить страх темноты, рассказать ее тайны и раскрыть ее красоту.

Большая страшилка — «что там, в темноте?»
То ведьмы, то монстры живут в черноте.
Как только представим, кто может там быть,
Сейчас же от страха нам хочется выть.
«Ой, кто притаился во тьме и молчит?» —
Страшилка в нас громко зубами стучит.
И нравится ей нас страшить и пугать,
И хочет заставить нас громко кричать.
Но если бояться уже надоело,
То скажем страшилкам мы твердо и смело:
«Страшилки, забыли? Половник — мой друг!
Не взять вам меня ни за что на испуг!
Сейчас мы с половником люстру зажжем
И быстро порядок вдвоем наведем!

Л. Калинин

Занятие 1

(По пособию Е. Сеницыной «Умные сказки». М.: Лист, 1997.)

Занятия рекомендуется проводить педагогам-психологам.

^а
°РД
нное занятие рассчитано преимущественно на младшую и
°РД
дную группы.

Цели и задачи:

¹- Устранение либо частичное обесценивание страха темноты.

2. Повышение самооценки.
3. Развитие ориентации в пространстве, в темноте.
4. Развитие тактильных, кинестетических ощущений.
5. Развитие коммуникативных навыков, работа над сплоченностью.
6. Развитие фантазии, креативного мышления.
7. Развитие речи, логики, мышления.

Оборудование:

1. «Волшебный цветок».
2. По паре карточек-«билетов» одного цвета. Пять пар (по количеству детей).
3. Нарисованные городские домики.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами попадем в чудесную страну разговаривающих предметов: там все-все умеют чувствовать и говорить. Итак, давайте подойдем к волшебному цветку:

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты смелость и свет подари
И сказку новую нам оживи!

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот мы и попали в страну «Услышляндию». Как вы думаете, что говорят и чувствуют эти стены?

ДЕТИ: прислушиваются к себе, угадывая, как бы они говорили друг с другом и о чем, если бы были стенами.

ПСИХОЛОГ:

— ...Этот пол?

ДЕТИ: пытаются представить, как чувствует себя пол под ним, как они по нему ходят, легко ли ему и т. п.

ПСИХОЛОГ:

— ...Зеркало?

ДЕТИ: стараются почувствовать себя зеркалами, например меняют отражения в себе.

ПСИХОЛОГ:

— О чем говорят деревья и машины на улице?

ДЕТИ: стараются поставить себя на место машин и деревьев.

ПСИХОЛОГ:

— Давайте представим, что все мы — АВТОБУСЫ. О чем мы можем думать, говорить?

ДЕТИ: представляют, как могли бы чувствовать и размышлять автобусы, если бы они были живыми и разумными.

ПСИХОЛОГ:

— Все люди, звери и, наверно, предметы чего-то боятся... Итак, мы автобусы... Чего мы можем бояться?

ДЕТИ: перечисляют, какие страхи могли бы быть у живых автобусов.

ПСИХОЛОГ:

— Сегодня мы узнаем, что же думал и чувствовал маленький автобус, который очень боялся... темноты. Итак, жил-был на свете малютка-автобус. Он был ярко-красного цвета и жил с папой и мамой в гараже. Каждое утро все трое умывались, заправлялись бензином, маслом и водой, а затем везли пассажиров из деревни в большой город у моря. Туда и обратно, туда и обратно.

ДЕТИ: играют в игру «Автобусы-пассажиры». Каждому «автобусу» нужно найти своего «пассажира» по билетам одного Цвета. А затем, взявшись за руки, «поехать» под музыку, пока Другие «автобусы» не найдут своих «пассажиров». Игра выполняется без слов.

ПСИХОЛОГ:

— • Малютка-автобус часто проделывал этот путь днем, но ⁰³Дно вечером ездить ему не приходилось. К тому же он очень боялся темноты.

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, давайте покажем: как он боялся?

ДЕТИ: изображают страх.

ПСИХОЛОГ:

— И вот мама сказала ему... Что могла сказать малютке-автобусу мама, чтобы он не боялся? Какими словами утешить подбодрить?

ДЕТИ: предлагают свои варианты слов утешения.

ПСИХОЛОГ:

— Послушайте-ка одну историю! Давным-давно темнота очень боялась автобусов. И однажды мама сказала ей: «Не надо бояться. Если ты вечером побоишься выйти, чтобы укутать мир тьмой, люди так и не узнают, что пора спать. И звезды не узнают, что пора светить. Ну же смелей!»

ДЕТИ: выполняют пантомимный этюд «Темнота боится». Ребята показывают настроение и состояние темноты.

Мне страшно, мурашки бегут по спине.
Мне грустно, печально, нерадостно мне.
Пойду я направо, налево, кругом,
Но только спуститься я вниз не могу.
Автобусов страшно боюсь... Но, друзья,
На землю спускаться — работа моя.

ПСИХОЛОГ:

— Наконец темнота укутала весь город, но не успела она опомниться, как, гудя на ходу, сквозь нее промчался автобус. Какая неожиданность, но ей понравилось. Пожалуй, немножко щекотно, но очень весело.

ДЕТИ: играют в подвижную игру «Автобусы ловят, щеко-чут темноту» (модификация «Липучки»). Двое (автобус), взявшись за руки, ловят темноту (всех остальных). Кого поймут — присоединяют к себе и ловят дальше.

ПСИХОЛОГ:

— Позднее, когда вышла луна, темнота играла в прятки с домами. А утром взошло солнце и отправило темноту домой к маме. Но теперь темнота уже не боялась автобусов.

ДЕТИ: играют в игру «Темнота ищет дом». Спрятаны нарисованные дома; психолог направляет ребят на поиски по залу или говорит, где «горячо», а где «холодно».

ПСИХОЛОГ:

— Когда мама-автобус закончила свою историю, малютка-автобус сказал: «Ладно, поеду». Пришел водитель, завел мотор, зажег свет, пришли люди, расселись по местам, и маленький автобус поехал прямо в темноту к большому городу.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Автобус едет в темноту». Ребята вместе с психологом делают большой «паровозик». И «ездят-ходят» по практически неосвещенному «городу-залу».

ПСИХОЛОГ:

— А теперь, ребята, мы должны покинуть эту чудо-страну, ведь наше время истекло, скорее к Чудо-цветку.

Цветок-цветок, сказка пришла,
Нам много чудного преподнесла.
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани!

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, ребята, мы узнали одну маленькую историю. Как вы думаете, теперь темнота будет бояться автобусов?

ДЕТИ:

— Нет.

ПСИХОЛОГ:

— А автобусы темноту будут бояться?

ДЕТИ:

— Нет.

ПСИХОЛОГ:

— Что нужно для того, чтобы не бояться? Что посоветует мама автобусу?

ДЕТИ:

— Попытаться понять, что на самом деле скрывает темнота,
Прощание.

Занятие 2

Занятие рассчитано на старшую и подготовительную группы. Проводится в сумеречном освещении.

Оборудование:

1. «Волшебный цветок».
2. Гирлянды.
3. Диапроектор, диафильм.
4. Фонарик.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы опять отправимся в Страну Чудес. Мы там встретим прекрасную героиню — красивую, но грустную. А кто это такая, вы сами мне расскажете.

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты смелость и свет подари
И сказку новую нам оживи!

И вот мы уже идем на поиски нашей героини. Как вы думаете, почему у нас слабое освещение?

ДЕТИ: выдвигают свои версии.

ПСИХОЛОГ:

— Да потому, что она не любит много света — она вообще при нем исчезает. Она не сердитая и не страшная, она просто не может жить при свете. Вы догадались, кто это?

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

— А вот и она... (Сидит красивая, вся в черном, Темнота и плачет.) Почему ты плачешь? И расскажи ребятам — кто ты?

ТЕМНОТА:

— Я — Темнота. А плачу я потому, что очень люблю детей, а они меня почему-то все очень боятся.

ПСИХОЛОГ:

— Ну что ты, Темнота, очень многие ребята тебя не боятся совсем, а те, кто боятся, не знают, как ты переживаешь... Ребята, мы боимся эту Темноту?

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

— Милая Темнота, хочешь, мы с тобой поиграем?

ДЕТИ: играют в подвижную игру «Жмурки наоборот». Один участник с завязанными глазами ловит других и узнает на ощупь, психолог координирует движения.

ТЕМНОТА:

— Ой, как весело! Спасибо, ребята, а я вам хочу кое-что показать. (Включает гирлянды.) Ведь и гирлянды и салюты очень красиво смотрятся именно в темноте.

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, а чем еще освещают таинственный мир темноты?

ДЕТИ: предлагают варианты (люстры, фонари, фары, рекламные вывески, светильники, свечи и т. п.).

ТЕМНОТА:

— А еще я хочу вам показать одно из моих любимых раз- течений.

ДЕТИ: смотрят небольшой диафильм «Ахи-Страхи».

ПСИХОЛОГ: проводит краткое обсуждение диафильма.

— А ведь смотреть диафильмы тоже можно только в темно-

е. Ой, почему ты опять заплакала! А сейчас что тебя огорчило?

ТЕМНОТА:

~~ Вы-то хорошие ребята, а все остальные дети так и будут
Me »я бояться. АААА!

ПСИХОЛОГ:

— Нет, мы расскажем им, что ты совсем не страшная.

ТЕМНОТА:

— Но я им все время об этом говорю, но они меня не слышааааааат.

ПСИХОЛОГ:

— А давай им что-нибудь посоветуем. Ребята, почему мы боимся темноты?

ДЕТИ: рассказывают о причинах своего страха перед темнотой.

ПСИХОЛОГ:

— А что можно сделать, чтобы не бояться ее.

ДЕТИ: предлагают свои варианты решения этой задачи.

ТЕМНОТА:

— Конечно, ребята, меня не стоит бояться, но не забывайте о том, что я иногда сама не вижу, что во мне прячется. Остерегайтесь открытых люков, разных ямок и всяких других неприятностей, которых просто можно не увидеть в темноте.

ПСИХОЛОГ:

— Да, а можно взять фонарик... Вот посмотрите (достаёт фонарик). Только нельзя светить на Темноту— она боится фонарика.

ДЕТИ:

— А почему ты боишься света?

ТЕМНОТА:

—Я исчезаю при свете, а ведь если я не спущусь на город, то люди не узнают, что пора ложиться спать, а звездочки с луной не узнают, что пора выходить на небосклон. А теперь давайте еШ^е поиграем, а то ведь со мной никто никогда не играет.

ДЕТИ: играют в подвижную игру «Кто поймает зайчика. » Темнота пускает «зайчиков» фонариком, одни дети по очереди (во избежание травм) ловят его под музыку, а другие под сказывают: правее — левее — выше и т. д.

ТЕМНОТА:

— Здорово, очень мне с вами весело! А приходите ко мне еще раз! Вы придете?

ДЕТИ:

- Да.

ПСИХОЛОГ:

— А сейчас нам пора расставаться, но мы помним, что ты (Темнота) совсем не страшная и очень-очень добрая. Скорее подойдите все к цветку, пора возвращаться в детский сад.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

Ребята, понравилось вам в этой сказке?

ДЕТИ: рассказывают о своих впечатлениях.

ПСИХОЛОГ:

— Что сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: перечисляют то, что им запомнилось.

ПСИХОЛОГ:

— Темнота — она какая? Почему ей грустно?

ДЕТИ: описывают Темноту.

ПСИХОЛОГ:

— Отчего дети ее боятся?

ДЕТИ: рассказывают, что их пугает в темноте.

ПСИХОЛОГ:

~- Чего нужно опасаться в темноте?

ДЕТИ:

~~ ... (того, что можно не разглядеть).

ПСИХОЛОГ:

""— Чем освещают волшебный мир Темноты?

ДЕТИ: предлагают варианты.

ПСИХОЛОГ:

Молодцы! Мы еще раз навестим Темноту?

ДЕТИ: отвечают утвердительно.

Прощание.

Занятие 3

Занятие можно проводить среди детей старшей и подготовительной группы. Лучше всего оставить один слабый источник света в зале, чтобы вокруг царил полумрак.

Оборудование:

- 1) бенгальские огни;
- 2) мешочек с разнообразными предметами;
- 3) 10 маленьких фонариков;
- 4) кувшин;
- 5) большой «пазл» (с изображением кувшина);
- 6) большой цветок (раскидистый);
- 7) «волшебный цветок»;
- 8) стулья детские (5-6 штук);
- 9) скользкая материя больших размеров;
- 10) «тоннель» из обручей, обтянутых тканью.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята, сегодня мы опять попадем в сказку к чудо-темноте. Давайте вспомним, что было, когда мы ее видели в последний раз (вспоминаем). А теперь, ребята, пойдёмте скорее к нашему волшебному цветку, который поможет нам попасть в новую сказку (дети садятся вокруг «волшебного цветка»)

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты смелость и свет подари
И сказку новую нам оживи!

Смотрите, ребята, сегодня совсем темно, но нам же^н страшно, правда? Давайте попробуем найти Темноту (иШ^с темноту в темной комнате по шепоту).

ДЕТИ: приветствуют Темноту.

ТЕМНОТА:

— Я тут, я тут (шепотом)! Ребята, а я очень рада, что вы ко мне пришли. Вы меня нашли, узнали. А вот интересно, узнаете ли вы друг друга?

ДЕТИ: играют в игры «Узнай на ощупь» и «Узнай по голосу».

ПСИХОЛОГ:

— Как здорово! Вы так хорошо знаете друг друга!.. Что-то мне кажется, что ты сегодня какая-то странная, что случилось? Ты съезжилась, сгустилась, забилась куда-то...

ТЕМНОТА:

— Дело все в том, что я такая темная, что не всегда знаю, что во мне прячется. То мне кажется, что это паук, а это просто цветок. То мне мерещится Баба Яга, а я ее очень-очень боюсь. Вот и теперь я думаю — там стоит дракон (показывает на пианино).

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, это разве дракон? Как вы думаете, что это?

ДЕТИ: отвечают, что это пианино.

ПСИХОЛОГ:

— Мы можем тебе показать, Темнота.

ДЕТИ: подсвечивают весь рояль фонариками....

ТЕМНОТА:

— А там осьминог? (и т. п.).

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, покажите темноте, кто там... Вот видишь, Тем^{но}та, это все не страшные предметы, а обыкновенные, которые из-за твоей фантазии становятся пугающими. А мы ведь с Рентами тоже умеем превращаться в разных животных и даже "Предметы (игра «Море волнуется раз»).

ДЕТИ: учат Темноту играть в игру «Море волнуется раз», и ^{на} сама называет изображаемые предметы.

ТЕМНОТА:

Ребята, что же мне делать, чтобы не бояться?

ПСИХОЛОГ:

— У нас для тебя есть маленький подарочек, его найдут ребята вот в этом волшебном мешке (игра «Волшебный мешок»).

ДЕТИ: объясняют, что нашли, какой формы, температуры фактуры и т. п.

ПСИХОЛОГ:

— А вот и он — твой подарочек! Это маленький фонарик, который мы дарим тебе, чтоб ты не боялась всяких страшных вещей. Ребята, мы подарили Темноте фонарик, а чем еще можно осветить темное царство Темноты?

ДЕТИ: беседуют об освещении, предлагают варианты — свечи, гирлянды, фонарики, лампы, фары, вывески, светофор и т. д.

ПСИХОЛОГ:

— А еще, чтобы ты никого не боялась, я тебе и всем ребятам дарю волшебный стишок.

Страх, страшок, страшилка,
Брысь, брысь, брысь.
В смех, смешок, смешилку
Пре-вра-тись!

Когда ты увидишь что-то страшное и ужасное, то сразу говори эту прогонялку.

ТЕМНОТА:

— Давайте я попробую! (Пробует.)

ПСИХОЛОГ:

— А теперь вы, ребята. Все вместе. По одному.

ДЕТИ: разучивают стишок.

ТЕМНОТА:

— Здорово! Ничего не боюсь! (В комнате вспыхивает свет. Темнота падает.)

ПСИХОЛОГ:

— Что с тобой? Чем мы можем помочь? Кто же это сделал?

ТЕМНОТА:

— Вон там... (Показывает в угол комнаты. В углу лежат разрозненные части большого пазла. У каждого ребенка своя часть пазла, дети собирают из десяти частей единую картинку.)

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, посмотрите, что там нарисовано (например, кувшин с «живой водой»)

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

— Ну что, ребята, значит, надо найти для Темноты кувшин с «живой водой», в ее темном царстве это трудновато. Готовы ли вы идти?

ДЕТИ:

— ...Мы идем по горам (по стульям), по болотам (по скользкой ткани на четвереньках), по пещере (через обручный тоннель, обтянутый черной тканью). Вот он — наш волшебный сосуд! (Поим Темноту, она приходит в себя.)

ТЕМНОТА:

— Спасибо, ребята! Вы мне очень помогли сегодня. Опять меня порадовали, научили никого и ничего не бояться, спасли.

ПСИХОЛОГ:

— Но кто же зажжет свет прямо в волшебной сказке? Как вы думаете, ребята?

ДЕТИ: предлагают свои варианты.

ПСИХОЛОГ:

— А ты как думаешь, Темнота?

ТЕМНОТА:

Я думаю, что это кто-нибудь, кто боится меня, потому ⁰ не знает, какая я одинокая и несчастная, как мне бывает ¹ Устно и страшно. Но вы, ребята, не побоялись со мной ² меня выручать. Спасибо вам! За это я хочу вас наградить ³ Дает бенгальские огни, дети зажигают их).

ПСИХОЛОГ:

—Ах, как красиво горят бенгальские огни в темноте, но нам ребята, пора возвращаться, до свидания, Темнота. Мы тебя теперь совсем не боимся потому, что знаем, какая ты добрая, красивая веселая. А сейчас, ребята, нам пора возвращаться из сказки.

Цветок-цветок, Сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

Ну вот мы и вернулись из сказочного путешествия. Расскажите, ребята, что сохранил в нас волшебный цветок. Что для вас было наиболее важное, интересное? Что было трудно? Как вы себя чувствуете (какие ощущения)?

ДЕТИ: делятся впечатлениями.

Прощание.

Глава 3.

Страх вымышленных или сказочных героев

Один из самых распространенных страхов — страх вымышленных сказочных героев. В наше время, когда он может встретиться повсюду, этот страх приобретает огромную силу над детьми. Как правильно отмечает Т. Л. Шишова, ничего удивительного в этом нет, ведь наше искусство нельзя назвать шадящим. Еще недавно С. В. Образцов, создатель знаменитого кукольного театра, вполне серьезно рекомендовал родителям не приводить пятилетних детей на спектакль «Красная Шапочка», считая образ Волка слишком впечатляющим для них. А теперь малыши смотрят не только мультфильмы, в которых Действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, мумии, зомби, но и триллеры, боевики, фильмы ужасов.

Если добавить к этому различные компьютерные игры, в^{ко} которых следует уничтожать противников, переходя на более Ложные уровни и делая это с каждым разом увереннее и изощреннее (а герои этих игр тоже не напоминают плюшевых ми[^]ек), то можно лишь поразиться, как при такой нагрузке на^{пс} ихику еще не все наши дети невротизированы...

Хочется отдельно остановиться на некоторых шедеврах временного кинематографа.

Первый фильм, который хочется отметить как нежелательный для просмотра в дошкольном возрасте, это всевозможные похождения и приключения Гарри Поттера.

Почему? Захватывающий сюжет, более подходящий для взрослого человека, заставляет ребенка тоже смотреть фильм без перерыва и до конца. Однако все мы можем согласиться, что фильм напичкан жуткими ситуациями и страшными персонажами. А если еще учесть, что повествование о Гарри начинается уже как о школьнике, то можно предположить, что эта сказка не предназначена для детей дошкольного возраста.

Православная церковь высказывается резко против поттеромании, так как и в книгах, и на экране, по их мнению, мы можем наблюдать магические обряды и довольно жестокие сцены. Хотя, как волшебная, сказка довольно интересна.

Следующий фильм нежелательный для просмотра — «Властелин Колец» (все части). Для детского воображения и несформировавшихся эстетических вкусов в нем слишком мало образов, олицетворяющих добро и красоту, и огромное коли-

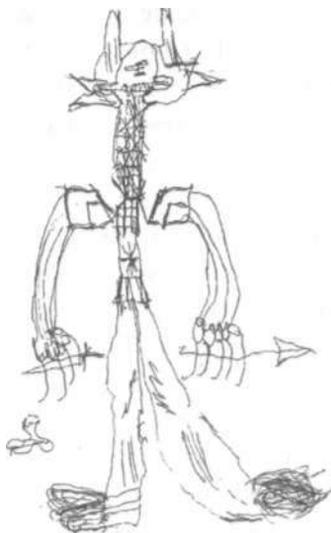


Рис. 8. «Робот-монстр»

ество монстров и чудовищ... Если смотреть на общую образную картину — грязный, жуткий и страшный фильм.

Уважаемые взрослые, ребенок не понимает сюжетную канву, он упускает смысловую нагрузку, а не понимая смысла он смотрит фильм просто для того, чтобы «бояться». Детский организм настраивается на переживание страха, выбрасываются гормоны страха (в частности, адреналин). Ребенку и жутко, и интересно одновременно, но в его сознании, в его памяти остаются только «огромные страшные монстры, которые наступают...».

И особое внимание, конечно, хочется обратить на прекрасный фильм для взрослых «Пираты Карибского моря». Дети настолько реально его воспринимают и он им так нравится, что героем ребенка становится разбойник, вор, пират и в общем-то убийца — Джек-Воробей. Ребята подражают ему, манерничают, воруют вещи из дома и в детском саду... А рисуют они висящие на виселицах трупы, пиратов, пьющих ром, ходячих мертвецов, черную колдунью и многие другие фрагмен-

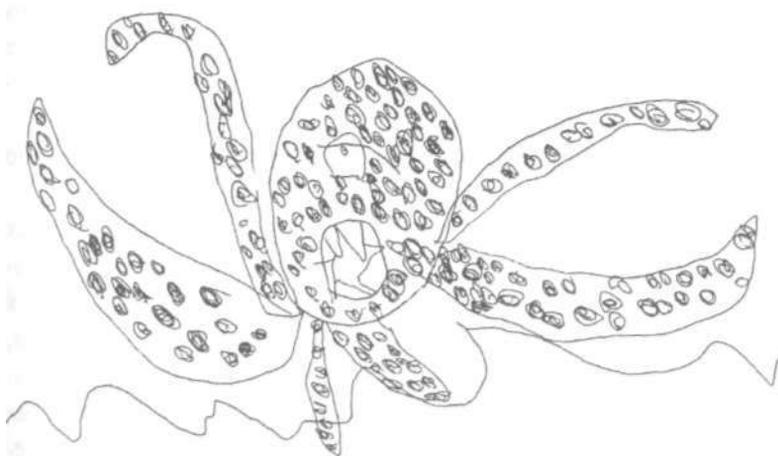


Рис. 9. Образ, навеянный просмотром фильма «Пираты Карибского моря». Это чудовище, живущее в унитазе и пожирающее людей

ты фильма. Я не останавливаюсь здесь детально на образе морского чудовища, которое только в нашем детском саду породило 9 случаев возникновения страха конкретно перед ним и 5 случаев ночного энуреза, не говоря уже о страшных снах связанных непосредственно с просмотром этой киноленты.

Страх перед образами фильма усугубляется еще и тем, что российский рынок буквально наводнили китайские игрушки, продаваемые за счет этого бренда. Пистолеты, сабли, корабли, пираты, осьминоги и многие другие атрибуты не дают покоя нашим детям, а взрослые, предусмотрительно не показавшие фильм, начинают задумываться — раз так много игрушек для дошкольников, связанных с фильмом, то, вероятно, его можно им показывать.

Конечно, очень трудно отсеивать грубое и жестокое на экранах телевизоров: взять хотя бы рекламу, вот нам показывают веселую капельку Сорти и тут же — отрывок из боевика, да еще поизощреннее, чтобы за три секунды семь трупов...

Поэтому даже к такому безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас нужно относиться очень осторожно. И если ребенок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров (даже если он это требует).

Проще всего просто ограничить время, проводимое около телевизоров и компьютеров.

Не стоит также забывать, что страх некоторых сказочных персонажей маскирует за собой страх строгих или грубых родителей. Как определить такую боязнь? Разыграйте в куклах несколько сказок вместе с ребенком и двумя-тремя друзьями, к которым у ребенка более-менее нейтральное отношение. Обратите внимание, какими ролями наделяет вас ваш ребенок. Не вмешивайтесь в процесс создания сюжета. Смотрите-Замечайте. Анализируйте...

У А. И. Захарова есть очень хорошая игра, прогоняют³¹ страхи сказочных героев, эффект всегда остается положитель-

нь гм. Он предлагает, отправиться к Бабе Яге или Кощею вместе с ребенком: соорудить, например, из диванных подушек их жилище. Ребенок любит преодолевать препятствия, поэтому надо, чтобы ваш путь пролегал через горы и долины, реки и пропасти (табуретки, подушки, коврики и т. п.). Пусть ребенок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями, чтобы ребенок играл роль Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью и даже побывав в «шкуре» злодея, он перестанет его бояться. Но его нужно непременно его похвалить, подчеркивая смелость и отвагу.

В программе мы постарались пойти от обратного — вызвать симпатию, жалость и сочувствие.

Занятие 1

Цели и задачи.

1. Полное либо частичное устранение страха «Сказочных героев».
2. Повышение самооценки.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие психических процессов.
5. Развитие креативности и творческого мышления.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами попадем в сказочную страну, где очень много сказочных героев. Итак,

Цветок-цветок,
В сказку веди,
Не дай, цветок,
Ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи...

Вот мы с вами в волшебной стране. Сегодня нам предстоит путешествие через волшебный, сказочный лес. А как вы думаете, кто у нас живет в сказочном лесу?

ДЕТИ: перечисляют любимых героев.

ПСИХОЛОГ:

— Мы должны у одного персонажа взять волшебное зеркало удачи. Говорят, что тот, кто посмотрит в это зеркало, всегда будет смелым, храбрым и удачливым. А кто мне поможет рассказать, что такое «удача»?

ДЕТИ: предлагают свои определения и примеры.

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, а теперь мы отправляемся на поиски чудо-зеркала. А в этом нам помогут замечательные подсказки, которые нам оставила Темнота (наша давняя подруга). Смотрите — светится фонарик: наверное, там и есть первая подсказка (ведь Темнота писала ночью).

Первая подсказка

Чтобы правильным был путь,
Превращаться не забудь.
Научитесь побыстрее
Быть грустнее, веселее,
Разными зверюшками,
Ежками, игрушками.

ДЕТИ: играют в игру «Быстрые превращения». Звучит бодрая музыка, дети ходят по кругу под музыку, а когда музыка останавливается, ведущий произносит: «А теперь повеселись, в клоуна ты превратись», «А теперь чуть-чуть позлись Бабку Ежку превратись», «А теперь попробуй ты стать железным роботом», «А теперь превратись в Кошечку, чтобы жадным был и позлее», «А теперь превратись в боксера, приготовишься к бою», «И последнее — в певца, которому хлопаю без конца».

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, вы сейчас можете встретить любую опасность. Где же вторая подсказка? Давайте ее поищем. (Находят под черным платком.)

Вторая подсказка

Чтобы третью подсказку вам найти,
Надо лужу перейти и углы все обойти.

ДЕТИ: играют в игру «Лужа». Изображают, что переступают лужу. При этом им надо вспомнить сказочных героев, живущих в воде: водяного, русалку, царевну-лягушку, золотую рыбку, щуку и т. д.

ПСИХОЛОГ:

— Где же последняя, третья подсказка? (Ищем в углах.)

Третья подсказка

Чтобы зеркало забрать, надо бабку вам позвать.

ПСИХОЛОГ:

— Как вы думаете, какую бабку можно позвать в сказку?

ДЕТИ: предлагают свои варианты.

ПСИХОЛОГ:

— Давайте ее позовем?

ДЕТИ: зовут Ягу.

ЯГА:

— Это кто это ко мне пожаловал?

ДЕТИ:

— Баба Яга, мы вот все тут пришли за зеркалом удачи, отдай его нам.

ЯГА:

— Может, и отдам, только если я в этом зеркале буду красивой.

ПСИХОЛОГ:

"— Ребята, а как сделать Бабу Ягу красивой?"

ДЕТИ:

— ...(расчешем, накрасим, переоденем, скажем, что надо кушать, научим, как себя вести.)

ДЕТИ: играют в игру «Не сердись, а улыбнись».

Если в лужу ты упала — не сердись, а улыбнись;

Не с той ноги сегодня встала? — не сердись, а улыбнись;

Мыла блюдце, расколола — не сердись, а улыбнись;

Позабыла что-то дома — не сердись, а улыбнись,

Ведь с улыбкой ты чудесна, ты в улыбке — хороша,

Если личико прекрасно, то меняется душа!!!

Улыбайся! Улыбайся! Все получится, поверь,

Жизнь прекрасна, это ясно — все изменится теперь! (Речь с движениями по смыслу.)

ЯГА:

— Дорогие ребята! Неужели это я? Это же какая-то красотка?

ДЕТИ:

— Нет, Яга, это ты! А где же наше зеркало?

ЯГА:

— Ах, да! Вот оно — дарю.

ДЕТИ: каждый смотрит в зеркало и говорит: «Я сильный, смелый и удачливый, я возьму эту силу с собой из сказки».

ПСИХОЛОГ:

— А теперь, ребята, нам пора возвращаться из этой сказки, прощайтесь с Ягой и скорее к волшебному цветку!

Цветок-цветок, сказка прошла,

Нам много чудного преподнесла,

Скорее домой нас отнеси

И, что узнали мы, в нас сохрани.

Скажите, когда мы переделали Бабу Ягу, она разве осталас страшной и злой?

ДЕТИ:

— Нет, она стала... (Варианты...)

ПСИХОЛОГ:

— Что вы чувствовали? Что вам понравилось?

ДЕТИ: рассказывают о своих ощущениях, эмоциях, переживаниях.

Прощание.

Занятие 2

Цели и задачи.

1. Полное либо частичное устранение страха «Сказочных героев».
2. Повышение самооценки.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие психических процессов.
5. Развитие креативности и творческого мышления.

ПСИХОЛОГ:

—А сегодня, ребята, мы отправимся в Африку гулять. Ведь мы уже стали сильнее:

Мы не боимся темноты, и с нами сила «зеркала удачи».
 Цветок-цветок, в сказку веди,
 Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
 Для нас ты радость и свет подари
 И сказку новую нам оживи....

Где же мы очутились? (Вывеска: «Лим-по-по».) Мы попали
^{на} Лим-по-по.

А давайте вспомним, кто живет в Африке!

ДЕТИ: вспоминают сказочных жителей Африки. А ведущий Достает картинки, среди них и Бармалей.

ПСИХОЛОГ:

— А кто в Африке самый страшный и плохой?

ДЕТИ:

"—... (Бармалей, крокодилы, акулы, гориллы.)

ПСИХОЛОГ:

— А давайте покажем, какие они страшные...

ДЕТИ: исполняют этюд на эмоциональное выражение образа.

ПСИХОЛОГ:

— Как вы думаете, а почему они такие страшные для нас? Из-за чего?

ДЕТИ: рассказывают и обосновывают свои предположения.

ПСИХОЛОГ:

— А как вы, ребята, думаете, можно с ними справиться? И не бояться их?

ДЕТИ: предлагают варианты избавления от страха.

ПСИХОЛОГ:

— Давайте мы всех их нарисуем добрыми.

ДЕТИ: каждый выбирает, кого и чем рисовать. Дети рисуют 5-7 минут. Вдруг дверь открывается, входит добрый (очень доброжелательный и положительный) Бармалей.

ПСИХОЛОГ и ДЕТИ:

— Ты кто?

БАРМАЛЕЙ:

— Я — Бармалей! Я же обещал, что буду добрей, полюблю я детей, а я человек слова. Сейчас мне даже очень стыдно за свое поведение. Это вы кого нарисовали? Ой, и меня тоже? Да разве ж я такой страшный и ужасный? Нет, вот здесь даже очень красивый!!! Скажу вам по секрету, что крокодил, после того как меня проглотил, тоже перевоспитался: он прочитал сказку про крокодила Гену и Чебурашку и решил найти себе друзей. А я теперь живу в Петербурге, навещаю детишек и рассказываю, как неприятно быть жестоким и страшным. А вы хотите узнать, какие я знаю веселые игры?

ДЕТИ:

— ...Конечно, Бармалей, мы любим играть!

БАРМАЛЕЙ:

— Давайте поиграем в игру «Зеркало». Вы зеркала, я буду

смотреть в зеркала, а вы говорите, какое выражение на моем лице!

ДЕТИ: говорят, какое выражение лица у Бармалея.

БАРМАЛЕЙ:

— А теперь не только сказать надо, но и показать, повторить за мной:

- Я рад.
- Мне грустно.
- Мне рассказали смешинку.
- Я боюсь.
- Я рассержен.

ДЕТИ:

— ... (Показывают пантомиму.)

БАРМАЛЕЙ:

— А теперь новая игра! Я называю героя сказки, а вы говорите, кто еще был в этой сказке... Вот я и проверю: хорошо ли вы сказки знаете?

Бармалей — ...

Дюймовочка — ...

Незнайка — ...

Шапокляк — ...

Красная Шапочка — ...

Конек-Горбунок — ...

Колобок — ...

Теремок — ...

А теперь наоборот: я называю персонажей, а вы — сказку:

Щука — ...

Курочка — ...

Тетя-Кошка — ...

Царевна-Лебедь — ...

Лягушка — ...

Буратино — ...

И Молодцы, ребята. Я вижу, вы и вправду очень смысленные, награду, я покажу вам мультик о том, как я стал добрым и страшным.

ДЕТИ: смотрят мультфильм.

БАРМАЛЕЙ:

— Ну вот, теперь вы видите, я не обманщик. Так что передайте всем, — Бармалей не злой, не кровожадный, не беспощадный и, вообще, уже не разбойник!

ПСИХОЛОГ:

— А теперь, ребята, нам пора возвращаться...

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорей домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

ПСИХОЛОГ:

— Что вам понравилось в этой сказке?

ДЕТИ: рассказывают о своих впечатлениях.

ПСИХОЛОГ:

— Испугались ли вы Бармалея вначале?

ДЕТИ:

- Да .

ПСИХОЛОГ:

— А теперь боитесь его?

ДЕТИ: отвечают на вопрос и обосновывают ответ.

Прощание.

Глава 4.

Страх врачей, уколов, крови, боли

Страшилка для многих — «укол у врача».
Стою я под дверью, под нос бормоча.
«Уже я здоров, ничего не болит,
Не надо уколов!» — страшилка велит.
Боимся уколов? Понятное дело!
Расскажем об этом любому мы смело,
Кому же приятно, когда его колют?
Но плакать от страха страшилки неволят.
Страшилку с уколом прогнать поспешим.
Во-первых, мы плакать себе разрешим,
Всем скажем: «От БОЛИ я плакать могу,
Слезами быть смелым себе помогу!
А если почувствую боль посильнее,
Могу я и крикнуть, ничуть не робея!»
Иль, просто взяв в руки иглу, убедимся:
Напрасно уколов так сильно страшимся.

Л. Калинин

Один из самых распространенных страхов — страх боли.
^{Ка}залось, что все страхи этой четверки тесно связаны между
^{оо}й именно этим страхом. Дети боятся уколов, боятся все и
^{ег}Да, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть

трусливыми в глазах сверстников-друзей. Но это уже в старшем дошкольном возрасте или в школе, а пока... Все группы стоят перед прививкой в коридоре... И все боятся...

Итак, как выяснилось в ходе опроса, дети практически совсем не боятся крови, если она не связана с болью, то есть чужой крови они не боятся на 97%. Далее — они абсолютно не опасаются врачей, которые «слушают и смотрят горлышко, глазки и ушки...». Но практически все признают, что уколов они боятся из-за боли, боли, которая необходима и прогнозируема, боли, которую надо ждать в очереди и получать как должное...

Есть две отличные сюжетно-ролевые игры, которые помогают «привыкнуть» к боли. Это «Сражение» и «Больница». В сражениях мальчики получают (понарошку) различные травмы и раны и мужественно терпят боль. Лучше, если их отвозят в военный госпиталь и начинают лечить как можно реалистичнее. Девочки же играют в больницу. Они очень часто сами проигрывают роль врачей, делающих уколы. В ходе игры им приходится уговаривать пациентов потерпеть, объяснять, как укол полезен и нужен. Это, в свою очередь, тоже является своеобразным самовнушением. Хорошо, когда в ходе игры ребята меняются ролями «пациент» и «доктор». Наши дети подсознательно понимают, как «приручить» страх, — эти сюжеты достаточно распространены в детских играх. Чем чаще они проигрываются, тем больше ребенок подготовлен к реальной встрече со шприцом.

Хуже, когда ребенок остается в больнице один, без мамы. Это достаточно серьезно травмирует его психику: нет защиты, «некому поплакать», надо самому справляться со всеми трудностями, терпеть все больничные неприятности. (А эт не только боль, очень часто это еще и больничная дедовщина.) Дети вроде не показывают своего одиночества, не прячутся домой, но очень часто после больниц у детей появляются энурезы, заикание, они становятся замкнутыми и закрытыми... Состояние детей, долгое время лежащих в больнй

можно определить словом «обреченность». Эти ребята начинают чувствовать себя одинокими, у них появляются различные множественные страхи — «Я не нужен», «Меня могут не забрать», «Я больной», «Я останусь здесь навсегда...»

Когда ребенок попадает домой, надо очень осторожно возвращать ребенка к больничной теме, чтобы она не отложилась неврозом, но в играх в больницу, пусть ОН будет навещать своего больного... слоненка, приносить гостинцы, читать книжки, ободрять его. Когда он будет «навещать» своего друга уже достаточно часто и спокойно, можно предложить ему роль больного, но в игре родители должны, по мнению Т. Л. Шишовой, фиксироваться уже не столько на сострадании, сколько на положительных моментах пребывания в больнице. Больному приносят вкусные лакомства, дарят подарки, выполняют его желания, да и сверстники уважают человека, который перенес операцию, считают его смелым, выносливым, завидуют его умению стойко переносить боль.

Список рекомендуемой литературы по преодолению «больничных» страхов:

Прокофьева С. «Приключения желтого чемоданчика». С одной стороны, в этой сказочной повести ненавязчиво и в то же время детально прорабатывается тема преодоления страха, а с другой — сюжет тесно связан с темой врачей и болезни.

Портер Э. «Полианна». Учит детей альтруизму, милосердию и оптимизму, показывает, что даже тяжелобольные люди могут быть счастливы.

Мамин-Сибиряк Д. Н. «Серая шейка».

«Как Илья из Мурома богатырем стал». Русская народная сказка.

Носов Н. «Приключения Незнайки» (глава «Как Незнайка ат ался на газированном автомобиле» и те главы, в которых рас сказывается, как Незнайка лежал в больнице).

Курпин А. В. «Слон». Трогательный рассказ, повествующий о родительской любви и о важности ярких, радостных впе-

чтлений для того, чтобы у человека возникло желание победить болезнь.

Детям дошкольного и младшего школьного возрастов имеет смысл предложить проиллюстрировать психологически важные эпизоды. Можно вылепить сказочных героев из пластилина или вырезать из бумаги: опора на зрительные образы способствует лучшему усвоению прочитанного.

Занятие 1

Цели и задачи.

1. Полное либо частичное устранение страха врачей.
2. Повышение самооценки.
3. Повышать уровень знаний, связанный с больницами, пользой врачебной деятельности.
4. Развитие навыков общения.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята, сегодня мы отправимся в страну Здравую. Как вы думаете, кто живет в этой стране?

ДЕТИ: делятся своими фантазиями.

ПСИХОЛОГ:

— Какая она?

ДЕТИ: предлагают свои варианты.

ПСИХОЛОГ:

— Нам пришло письмо, только его нужно правильно собрать.

ДЕТИ: играют в игру «Собери письмо» (по инструкции психолога: первое слово на красной карточке, второе на желтой и т. д.)

ПСИХОЛОГ:

— В нем написано: «Приезжайте к нам в Здравую скорей»- Интересно, кто же это нас так зовет? Давайте поскорее посмотрим! Итак...

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи....

И вот мы в этой чудесной стране.

Давайте войдем в первый дом, и посмотрим, кто там живет.

ДЕТИ: разыгрывают сценку «Таня и мама» (по рассказу К. Д. Ушинского «Лекарство»).

ПСИХОЛОГ:

— Захворала мать Тани, и доктор прописал больной горькое лекарство. Видит девочка, что мать пьет с трудом, и говорит ей: «Милая мама! Дай я выпью лекарство за тебя».

ДЕТИ: обсуждают, правильно ли поступила Таня, предложив выпить за маму лекарство.

ПСИХОЛОГ:

— Давайте поможем Тане. Что она сделала неправильно?

ДЕТИ: обсуждают поступок Тани и проигрывают сценку....

ПСИХОЛОГ:

— Как надо поступить? Какой поступок у Тани, добрый или злой?

ДЕТИ: обсуждают действия Тани.

ПСИХОЛОГ:

— Чем помочь маме?

ДЕТИ: предлагают варианты оказания помощи в данной ситуации, думают, как можно облегчить болезнь (почитать, посидеть рядом, погладить по голове и т. д.).

ПСИХОЛОГ:

— А теперь мы пойдем во второй дом. (Перед детьми лежат предметы из игрушечной аптечки доктора.)

ПСИХОЛОГ:

— Посмотрите, тут письмо:

«Наша кукла заболела,
Мы не знаем, в чем же дело.

Надо вылечить больную,
Нашу куколку родную».

ДЕТИ: играют в игру «Лечим куклу». Каждый ребенок определяет, что болит у куклы, и подбирает необходимые предметы для лечения: термометр, банки, горчичники, лекарства пипетку. Лечит куклу самостоятельно, а остальные ребята и психолог обсуждают, лечат ли таким образом от данной болезни, или ребенок ошибается.

Ведущий по ходу игры заводит разговор об анализах и прививках— зачем они нужны. Проводится беседа.

ПСИХОЛОГ:

— А теперь, ребята, мы обязательно должны пойти в третий дом, ведь там тоже кто-то ждет нашей помощи. (Третий дом — это гараж.)

Здесь тоже есть письмо! Читаю.

«Ребята, пропали из больницы все "помощницы"! Угадайте, кто они?

К вам на помощь поспешат,
Все машины обгоняя.
Если вдруг беда какая —
Вам здоровье возвратят.
Докторов к вам привезут,
Помощь первую дадут».

ДЕТИ: разгадывают загадку.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, ребята, это машины «скорой помощи». Давайте нарисуем эти нужные машины для Здравии! (Дети рисуют машины «скорой помощи».)

ПСИХОЛОГ:

— А теперь поспешим в последний, четвертый домик. Там случилось?

ДЕТИ: играют в мимическую игру «Заболел малыш»:

Заболел малыш сегодня,
Ой!-Ой! Ой!-Ой!
Он горячий, он голодный,
Ой-Ой! Ой!-Ой!
Не поет и не играет,
Ой-Ой! Ой-Ой!
Глаз своих не открывает,
Ой-Ой! Ой-Ой!
Тише, тише, не шумите,
Шш'. Шш! — Шш! Шш!
(Погрозить пальцем.)
Малыша не разбудите!
Ой! Проснулся, улыбнулся,
Ай-Ай!
Сладко-сладко потянулся,
Ай!
(Резко поднять руки над головой, показать их всем.)
Мой малыш совсем здоров,
Ля! — Ля! — Ля!!!
Нам не надо докторов!
Ля! — Ля! — Ля!
(Нежно прижать к себе.)

ПСИХОЛОГ:

— Вот и выздоровели наши малыши. Мы обошли все четыре дома и всем помогли. А теперь нам пора возвращаться Домой, но мы надолго запомнили, что доктора — это наши Друзья и что лечиться **надо**.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, мы обошли четыре домика. Как вы думаете наша помощь была там нужна? А для чего нам необходима медицинская помощь?

ДЕТИ: отвечают на вопросы, делятся впечатлениями и рассказывают, в каком домике им было интереснее.

Прощание.

Занятие 2

Цели и задачи.

1. Снижение страха уколов.
2. Формирование понятия «необходимо»
3. Обоснование необходимости уколов, прививок, сдачи анализов.
4. Повышение самооценки.
5. Вырабатывать умение контролировать волевую сферу.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся гулять в лес. Как хорошо, свежо и легко в лесу!

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи...

Но в лесу нас могут подстергать некоторые неожиданности. Вот и наша сегодняшняя сказка начинается с такой неожиданности в лесу. Однажды Ваня пошел в лес. Он отправился не один, а со своим лучшим другом — Никитой. Ребята хотели набрать много ягод, чтобы мама сварила вкусное варенье и компот. Они присели около целой полянки с черникой и стали собирать ягоды, как вдруг... Ребята, как вы думаете, что могло произойти.

ДЕТИ: предлагают критические ситуации в лесу.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, ребята, все это действительно может произойти в лесу, а как же надо поступить, если произойдет... ?

ДЕТИ: обсуждают выход из критических ситуаций, воспитатель корректирует ход беседы.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, ребята, теперь вы сможете сохранять спокойствие в сложных ситуациях и оказывать первую помощь при необходимости. Но у нашей сказки другое продолжение.

...Как вдруг на Ванину руку прыгнуло что-то маленькое скользкое и, отскочив, зашуршало по траве. Ваня только и успел разглядеть длинный хвост какой-то змейки. Никита обернулся на слабый окрик Вани. «Кажется, я нечаянно наступил на хвост змейке, — сказал Ваня, — и она меня, кажется, укусила...» Рука начинала краснеть, чесаться и пухнуть. И Ваня уже совсем струсил. Но Никита оказался очень хорошим другом. Он сказал... Ребята, что сказал Никита?

ДЕТИ: предполагают, как же ответит Никита.

ПСИХОЛОГ:

— Что бы вы сделали на месте Вани?

ДЕТИ:

— ...(Обсуждение выходов и нахождение правильного выхода совместно с детьми.)

ПСИХОЛОГ:

— Никита сказал: «Надо срочно перетянуть жгутиком над ранкой, выдавить как можно больше яда и быстро ехать к врачу». Он посадил Ваню на багажник своего велосипеда и изо всех сил принялся крутить педали. У врача Ване сказали, что необходимо сделать укол, а Ваня очень боялся уколов! Гораздо больше, чем змей. Что сказал Ване доктор?

ДЕТИ: беседуют о необходимости уколов — сывороток, прививок, анализов.

ПСИХОЛОГ:

— Доктор убедил Ваню сделать укол.

ДЕТИ: проигрывают ситуацию укола с детским набором «Доктор» (все ребята должны побывать в роли врача и пациента).

ПСИХОЛОГ:

— Ваня быстро поправился. А Никита был рад, что помог ему в лесу. Вот такая история случилась с мальчиками. Уколы иногда бывают необходимы. А для чего же нужны прививки? Давайте посмотрим мультфильм про одного бегемота.

ДЕТИ: смотрят мультипликационный фильм «Про бегемота, который боялся прививки». Обсуждают пугающие моменты, рисуют на тему мультфильма.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, эти рисунки мы покажем детям, которые очень сильно боятся уколов. А вы расскажете, для чего они нужны. А теперь немножко отдохнем. Представьте себе, что вы отдыхаете в красивом месте. Рядом с вами журчит ручей. Вам тепло удобно и уютно. Светит солнце. Вам хорошо и спокойно (релаксация 5-7 минут). На счет «3» медленно поднимаемся. Ребята, а теперь нам пора возвращаться, все к цветку.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

Ребята, о чем была сегодняшняя сказка?

ДЕТИ: высказывают свои мнения, рассказывают, что больше всего понравилось, запомнилось.

ПСИХОЛОГ:

— Для чего необходимы уколы?

ДЕТИ: обосновывают свои ответы.

Прощание.

Глава 5.

Страх животных

Смотри, вон паук поташил в паутину
Слона на плече и большую машину...
Не страшно? Смешно? Значит, страх победили,
При этом, друзья, никого не убили.
Возьмем паучка и тотчас убедимся,
Что он не опасен, а мы — не боимся!

Л. Калинин

Страх животных очень распространен среди детей. Как уже рассказывалось ранее, страх Волка появляется практически у всех детей в возрасте от 2 до 4 лет по разным причинам: у кого от прочитанной накануне сказки про Красную Шапочку, у кого от бессознательно перенесенного образа жестокого отца... Страх медведя тоже фигурирует довольно часто, но благодаря русским народным сказкам (где медведь обычно простофиля и добрая душа) и творению про Вини-Пуха — этот страх снимается достаточно быстро. Но мне бы хотелось поподробнее остановиться на других животных. Практически у всех детей, обследованных за четыре года, Имеется страх пауков, так как он (в опроснике А. И. Захаров^ВЮ тоже входит в страхи животных, то и рассматривать его Мы будем в данном контексте.

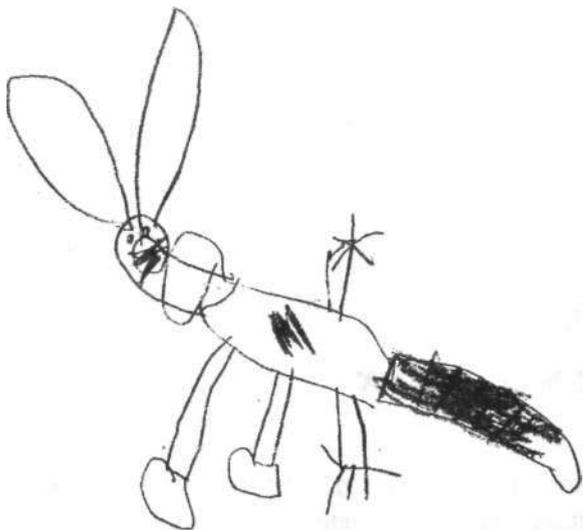


Рис. 10. «Прыгун». Чудовище с планеты Юпитер

По-моему, один из факторов, влияющих на появление страха пауков, — это страх боли. Пауки непонятны и неприятны внешне, они быстро бегают, имеют устрашающий вид, но самое главное — они могут укусить. Ведь очень много художественных и документальных фильмов посвящено борьбе с пауками-монстрами, тому, как огромные пауки кусают людей и нередко побеждают их... Подсознательно ребенок начинает ассоциировать себя с жертвой, он начинает бояться укуса, и эта боязнь может проявиться как во сне, так и наяву.

Четырехлетние дети в ужасе убегают от паука, а пятилетние — с удовольствием топчут его ногой, убивая свой страх. • • Немаловажную роль в создании этого страха играет и незабвенная «Муха-Цокотуха». Нет, я не спорю, сказка определенно имеет свой терапевтический эффект. Прочитывая ее триста раз ребенку, уже боящемуся пауков, мы снижаем уровень страха, как бы проживая победу над ним много-много раз. Н

«хотя же происходит с ребенком, который никогда не задумывался, а страшен ли паук, никогда не задумывался, чем он питается. И вообще, относился к нему, как к любому другому насекомому. Как, по-вашему, на него должны действовать следующие слова?

А злодей-то не шутит,
Руки-ноги он Мухе веревками крутит,
Зубы острые в самое сердце вонзает
И кровь у нее выпивает.
Муха криком кричит,
Надрывается,
А злодеи молчит,
Ухмыляется.

В последнее время, при большом количестве телеканалов про животный мир, мы можем получить очень много информации о различных видах пауков. Огромные пауки появляются в фильмах, в мультфильмах, порождая новые страхи. Дети знают, что существуют тарантулы, но они не знают, что те не живут в нашей местности.

На этом фоне очень приятно наблюдать, как проходят страхи пауков у детей, смотрящих сериал мультфильмов про Лунтика, где пауком является добрый персонаж дядюшка Шнюк.

Занятие 1

Цели и задачи:

1. Полное либо частичное устранение страха насекомых.
2. Повышение самооценки.
3. Развитие чувства сопереживания, сочувствия.
4. Развитие эмоциональной сферы, мимических выражений.
5. Развитие тактильных ощущений.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы опять с вами попадем в сказку. Нам надо выручить из беды кого-то очень несчастного. Он написал нам письмо:

«Помогите мне, ребята,
Я несчастный и больной.
Жду вас очень! Помогите!
И прошу побыть со мной».

ПСИХОЛОГ:

— Кто же это такой? Поможем ему?

ДЕТИ: принимают решение помочь.

ПСИХОЛОГ:

— Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи...

Мы попали, кажется, в лес. А в лесу очень много жителей. Разные звери, птицы, насекомые. Интересно, кто же нас звал? Посмотрите-ка вон там... (лежит помощник-паучок).

ДЕТИ:

— Ты кто? И не ты ли звал нас на помощь?

ПАУЧОК:

— Я — несчастный паучок. Мои папа и мама потерялись, а я пошел их искать и попался плохому мальчишке. Он сломал мне ножки, обращался со мной жестоко. Теперь я не могу ходить, и у меня все болит.

ПСИХОЛОГ:

— Посмотрите, ребята, какой он несчастный. Как мы можем ему помочь?

ДЕТИ: играют в игру «Лечим словом» (каждый говорит ласковые слова, ободряет.)

ПСИХОЛОГ:

— Ну скажи, тебе теперь не так одиноко?

ПАУЧОК:

— Что вы, ребята, с вами замечательно!

ДЕТИ: играют в игру «Волшебные руки». Дети гладят, жалеют паучка, «перевязывают ранки».

ПАУЧОК:

— А теперь, ребята, я уже выздоравливаю, вот только что-то грустно мне.

ПСИХОЛОГ:

— А давайте развеселим нашего паучка? Поиграем в игру «Кто это пришел?» (Ребята показывают пантомимой разных обитателей леса, можно — только насекомых.)

ПАУЧОК:

— Здорово! Я почти здоров! А вы знаете, ребята, что многие боятся нас, пауков. А что нас бояться? Знаете, как трудно и плохо быть паучком? Вот я, например: я слабый, я боюсь, что порвут мою паутинку, боюсь людей и птиц, я маленький и никогда не вырасту. А еще, у меня совсем нет друзей.

ПСИХОЛОГ:

— Вот видите, ребята, как непросто быть пауком. Вот вам по волшебному шарик, давайте представим, что шарик в ваших руках — это наш паучок.

ДЕТИ: играют в игру «Волшебные шарики» (по Я. А. Павлов^{во}й). Дети гладят, катают, убаюкивают, утешают, «окутывают Обовью» свои паучки-шарики.

ПАУЧОК:

— Спасибо вам, ребята, за то, что вы такие ДОБРЫЕ. Дайте я покажу вам свою любимую игру «Паутинку». (Первый вариант: дети должны сплести паутинку, а паучок — распутать. Второй вариант: дети, взявшись за руки, ловят остальных, кого присоединяют к себе.)

ПАУЧОК:

— Ну что, ребята, понравились вам мои игры? Спасибо, что пришли помочь мне и поиграть со мной, ведь я так одинок и несчастен. Вы будете со мной дружить?

ДЕТИ: благодарят паучка и обещают навещать его и в дальнейшем

ПАУЧОК:

— Только, пожалуйста, не убивайте пауков просто так, лучше отпустите. Не мучайте насекомых, ведь нам тоже бывает очень больно. Обещаете?

ДЕТИ: обещают.

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, ребята, с кем мы сегодня познакомились, а теперь нам пора в детский сад. Попрощайтесь с паучком. Давайте подойдем к волшебному цветку.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

ПСИХОЛОГ:

— Скажите, ребята, почему нас позвал паучок?

ДЕТИ: рассказывают о несчастье, произошедшем с паучком.

ПСИХОЛОГ:

— Какая жизнь у паучка?

ДЕТИ: обсуждают трудности жизни насекомых.

ПСИХОЛОГ:

— Что вам больше всего запомнилось в сказке?

ДЕТИ: рассказывают свои впечатления.

Прощание.

Страх собак

Еще есть страшилка — «большая собака»,
Как будто она обязательно бяка.

Размер, грозный вид нас страшит и пугает.
Собака про страх наш, конечно же, знает
И думает: «Хм, а чего он боится?
Что там за тревогой и страхом таится:
Поступок плохой, иль коварство, иль зло?
Пожалуй, мне надо бояться его!»
И вот уж собака от страха рычит,
То зубы оскалит, то грозно ворчит.
Так страх с нами шутки играет подчас —
От страха собаки сердиты на нас.
Ведь если собак не бояться — не лают,
Послушны и тихи, хвостом нам виляют.
Боимся собак? Кто б стать смелым помог?
Страшилку прогонит... обычный щенок!

Л. Калинин

Следующее животное, на которое хотелось обратить пристальное внимание, это собаки.

Страх собак является чаще всего ситуативным или внушенным. Если ребенок просто видит, что собака кого-то укусила или облаяла, это еще полбеды, но если при этом сердобольная бабушка сказала: «Посмотри, как бывает, не подходи к собакам — кусают, покалечат...», то тут уже можно прогнозировать появление довольно сильного страха, который будет мешать жить. Со страхом собак можно работать следующим образом:

1. Другие дети могут рассказать в группе о своих домашних любимцах, их повадках и смешных историях, связанных с ними.
2. Лучшее средство — в кругу значимых сверстников (чтобы не так сильно хотелось убежать) привести настоящую добрую собаку или завести собаку дома или на даче, воспитывая животное с щенячьего возраста, чтобы ребенок не только не боялся его, но и был главным другом и опекуном.

Очень продуктивно со страхом собак психологи работают при помощи рисунков. Эти рекомендации также можно применять родителям и воспитателям малышей, которые боятся собак.

Манипуляции с рисунком устрашающей собаки:

1. Нарисовать рядом себя большого.
2. Дать собаке нести в зубах что-то смешное или полезное (сумку, мячик и т. п.).
3. Страшное животное можно посадить в клетку и отвести в зоопарк (в нарисованном виде).
4. «Надеть» на нее ошейник, на лапы — мягкие тапочки, «завязать» пасть платочком или дорисовать улыбку.
5. Дорисовать к глазам длинные, девчачьи ресницы.
6. Если морда острая, можно ее закруглить, сделать щенячьей.
7. Необычно и забавно раскрасить животное (разноцветными горошинами, звездочками и т. п.).
8. «Приручить» собаку. Дать ей будку и сосиску (Т. А. Арефьева, Н. И. Галкина).
9. Раскрывать повадки собак. Рассказывать о породах и характерах тех или иных пород собак.

На этой основе и построено следующее занятие, в основе которого лежат рекомендации собаковода З. Т. Еременко.

Занятие 2

Цели и задачи.

1. Полное либо частичное устранение страха собак.
2. Повышение самооценки.
3. Развитие навыков общения.
4. Развитие умения спонтанно, быстро и логично реагировать на сложную сложившуюся ситуацию.
5. Понимание языка собак (виляние хвостом, рычанье, вставание на задние лапы и т. д.).

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! А сегодня мы отправимся в такую сказку, где все животные умеют говорить.

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи...

Кого же мы здесь встретим? Ой, смотрите, барашек идет.

ДЕТИ: играют в игру «Два барана» (дети на спортивной скамейке пытаются друг друга столкнуть надутыми «дубинками»).

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, ребята! Интересно, а кто еще встретится нам на пути? Ой, смотрите, это же ежик! А подалее, за деревом...

ДЕТИ: играют в игру «Эхо» (дети говорят первое пришедшее на ум определение либо ассоциацию).

ДЕТИ:

Лиса—...	Заяц —...	Бегемот — ...
Волк —...	Медведь —.	Жираф— ...
Ежик —...	Лев —...	Слон —...
Котик—...	Крокодил —	Собака —...

— Ой, кто-то еще бежит к нам. Это маленькая собачка! Ой, какая она красивая! Скажи, а ты тоже умеешь разговаривать?

ПСИХОЛОГ:

— Ты такая хорошенькая, а я вот, например, знаю одну девочку, которая очень боится собачек.

СОБАКА:

— Это потому, что они не умеют разговаривать и не могут вам сказать, какое у них настроение, как их дела и т. д. А я сейчас все расскажу о том, что мы думаем, чего хотим, когда Рычим и кусаем, и ты, вместе с ребятами, расскажешь своей

девочке об этом. Собака не может вам рассказать, но она все умеет пролаять и показать. Ведь когда собака лает, это она разговаривает, как и люди. И так же, как и люди, она умеет ругаться.

Если собака не подходит к тебе, обходит стороной, значит она не хочет с тобою играть (может, у нее что-то болит или просто плохое настроение). Когда собака рычит на тебя, значит, она или чувствует в тебе опасность (боится) и тогда надо отойти, или охраняет что-то, тогда тоже лучше уйти. Когда подбегает и обнюхивает то: или узнает, или у вас в сумке есть что-то вкусное, и она просит кусочек.

Собака может лаять на вас, защищая вас, не понимая, допустим, что такое санки или качели, велосипед. Эти предметы кажутся им непонятными существами, которые что-то делают с вами.

Если собака укусила тебя, то это значит, что она либо защищалась, либо она больна, в любом случае надо обратиться сразу к врачу. Если собачка хочет с тобою поиграть, то она виляет хвостом, приносит палочку, весело лает, приносит мячик, дает лапу... Добрые собаки вас никогда не обидят.

Но есть специальные собаки, предназначенные для поимки преступников, вот они (показ фотографий бойцовских собак), к ним лучше просто не подходить. Ну вот, ребята, теперь вы можете понимать «язык» собак, а расскажите-ка мне, каких сказочных собак вы знаете?

ДЕТИ:

— ... (Шарик, Татошка, Барбос, Тобик и т. д.)

СОБАКА:

— А теперь, ребята, давайте поиграем. Представим, что мы все — маленькие собачки. Веселые и симпатичные.

ДЕТИ: играют в игру «Постараетесь мне пролаять так.--»-

- привет (радостно);
- дай мне (просит);
- отойди (рычит);

- давай поиграем (радостно);
- это моя палочка, дом (защищает).

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы! А теперь мы немного отдохнем. (Релаксационный тренинг.) Ложитесь удобно на пол. Прислушайтесь к звукам музыки. Представьте себе, что вы где-то в очень красивом месте, вам хорошо, тепло и спокойно. Ноги расслаблены, руки расслаблены, голова и шея лежат спокойно и удобно. Все тело мягкое и тяжелое. Мысли плывут, как облака в небе. Вот, по дорожке, к вам бежит собака. Она добрая и веселая. Она хочет с вами поиграть, она хочет, чтобы вы ее погладили. Если хотите, погладьте. Она никогда не обижает детей. Побудьте с ней. Посмотрите в ее добрые и умные глаза. Она не обидит вас. А теперь постепенно начинаем шевелить пальчиками, потянулись всем телом (сделались твердыми, как пружинки) и расслабились, еще раз. Медленно садимся... Ну вот, мы и отдохнули. И нам пора возвращаться в детский сад.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

Вот мы и вернулись. Скажите, ребята, с кем мы сегодня общались?

ДЕТИ: вспоминают, кого они встретили.

ПСИХОЛОГ:

— Что нового вы узнали о собаках?

ДЕТИ: рассказывают о том, что им поведала о себе собачка.

ПСИХОЛОГ:

— Что делает собака, когда не хочет с вами общаться?

ДЕТИ: вспоминают и обсуждают именно этот момент.

ПСИХОЛОГ:

— К каким собакам лучше не подходить вообще?

ДЕТИ: вспоминают и обсуждают опасных собак.

ПСИХОЛОГ:

— Что нужно делать, когда собака на тебя бежит?

ДЕТИ: вспоминают и обсуждают, как защитить себя от нападений.

ПСИХОЛОГ:

— Что делают собаки, которые хотят с вами поиграть?

ДЕТИ:

— ... (виляют хвостом, становятся на задние лапы, крутятся на месте, лают.)

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, ребята, теперь вы научились понимать собак, и не стоит их бояться, а лучше повнимательнее посмотреть, чего же хочет собака.

Прощание.

Глава 6.

Страх потеряться (одиночества)

Большая страшилка — «побыть одному».
«Остаться без вас? Ни за что!» Почему?
«А вдруг не вернетесь, вдруг что-то случится?
Что буду я делать?» — страшилка боится,
И нас заставляет угрозу искать.
И вот уж не можем спокойно играть:
«Кто знает, что там за диваном таится?»
Нам хочется где-то скорее укрыться.
Пришло время вспомнить: «Ведь я не один!
Половник — мой друг! Мы вдвоем поглядим,
Кто нас отвлекает, мешает играть».
И страхам в квартире уже не бывать!

Л. Калинин

Как известно, дети с пяти лет уже могут ненадолго оставаться и играть одни. Они находят, чем себя занять, играют в ролевые игры и дают возможность родителям заниматься своими Делами. Но это не касается тех детей, о которых пойдет речь.

Очень много разных причин можно узнать, если подойти к Каждому случаю страха одиночества отдельно. Это и неуверенность в своих действиях из-за гиперопекающей роли родителей,¹¹ неврозы страха темноты и замкнутого пространства, и ревность

к старшим или младшим братьям и сестрам, и застенчивость и возможная бессознательная боязнь разлуки с матерью (в младенчестве часто жил у бабушки) и т. д. и т. п. Необходимо обязательно найти причину именно этого страха и работать конкретно с ней, потому что к каждой причине нужен свой подход. Если страх одиночества основан на том, что ребенок не может один дать выход своему творческому потенциалу, задача родителей — научить его самовыражаться на бумаге, в ролевых играх или же в творческих работах. Если он тяготится одиночеством, постоянно прислушиваясь ко всему в доме, каждый скрип ему кажется ужасным и враждебным. Дайте ему интересное задание на время вашей отлучки и включите приятную мелодию. Также одним из помощников в данной ситуации может стать простой предмет «устрашения страха»: это может быть и детская сабля, придающая храбрость или, например, половник.

Одна из разновидностей страха одиночества — страх потеряться.

Особенно он владеет детьми, уже потерявшимися однажды. Дети, пережившие этот шок, иногда месяцами после этого случая не отходят и не отпускают маму. Пережившим этот страх детишкам можно порекомендовать следующие игры с родителями (игры предложены Т. Л. Шишовой).

«Потеряшки» (4-8 лет). Можно использовать мягкие игрушки, а можно играть и самим. Количество участников не ограничено.

В одном доме жил маленький щенок. (Пусть ребенок сам придумает, хорошо ему там было или не очень, и покажет это вместе с вами в сценках.) Пошел он как-то на прогулку и... потерялся. (Прочувствуйте состояние щенка в тот момент, когда он понял, что хозяев рядом нет. Попросите ребенка показать мимикой, как щенок испугался, растерялся, впал в отчаянье. Если он будет затрудняться, покажите ему, как можно изобразить эти чувства. Непременнo обсудите и причину, по которой потерялся щенок. Может, он слишком далеко убежал вперед

или, наоборот, зазевался и не заметил, когда хозяева свернули в переулочек? Или заигрался и не обратил внимания на команду?) Дальнейшее развитие сюжета будет зависеть от состояния ребенка. Если он охотно участвует в игре и готов продлить ее, придумывайте вместе с ним приключения Потеряшки. Если же сюжет его травмирует, поскорее предложите счастливую развязку, но через несколько дней вернитесь к этой игре и проследите реакцию ребенка. Показывайте именно ПРИключения, а не ЗЛОключения Потеряшки, подчеркивая доброту персонажей, с которыми щенок будет сталкиваться по ходу сюжета. Если ребенок скажет, что щенку было у прежних хозяев неуютно, пусть его найдут другие люди. Например, сам ребенок. Момент обретения дома должен быть, конечно, отыгран как очень радостный, но надо непременно подчеркивать, что и приключения щенка потом вспоминал с удовольствием.

«Случай в магазине» (5-8 лет). Эта игра наполовину кукольная, наполовину драматическая: ребенок и родители изображаются без помощи кукол, а остальные — покупатели, продавцы — куклами и мягкими игрушками. Нужно создать ощущение многолюдного помещения, где царит суета и все снуют в разные стороны.

Ваш ребенок попал с вами в большой магазин. Народу было очень много, поэтому, не желая, чтобы малыша толкали, вы поставили его (пусть он сам предложит, где именно) и сказали, что сейчас придете. (Повторяя игру через несколько дней, можно на время выйти в другую комнату.) Малыш остался один. Пусть он покажет, как он вас ждет, как через некоторое время начинает беспокоиться, хочет даже кинуться на поиски мамы, Но потом вспоминает, что надо стоять там, где его оставили, Иначе действительно потеряется. (Таким образом ребенок лишний раз в игровой форме будет усваивать важнейшие правила Поведения в людных местах.) Наконец вы появляетесь! Вы очень Довольны тем, что ваш ребенок проявил терпение и выдержку. Не скупитесь на похвалу и дайте малышу приз (причем настоя-

щий!). Если призы варьировать и до последней минуты держать в секрете, у ребенка появится дополнительный стимул затевать игру. Время ожидания мамы надо потихоньку растягивать (но естественно, не до бесконечности), побуждая малыша заполнять паузы какой-то умственной деятельностью. Пусть он в зависимости от своих склонностей и интересов, либо понаблюдает в окно за тем, что происходит на улице, а потом расскажет вам, либо сочинит какую-нибудь историю, либо займется устным счетом круглых предметов или почитает.

«Малютка потерялась». Эту сценку лучше разыграть в куклах. Однажды ваш ребенок (пусть играет себя сам, тем более что он вряд ли будет отказываться от столь лестной роли) увидел в магазине маленькую девочку (она должна изображаться совсем крохотной игрушкой, чтобы ваш ребенок почувствовал себя по сравнению с ней большим и сильным). Девочка плачет. Ваш сын или дочь заговаривают с ней и понимают, что она потерялась. Дальнейшие действия вашего ребенка должны от игры к игре становиться все более уверенными и решительными. Пусть сначала он просто утешит малышку и поиграет с ней, пока ее не найдут родители. В следующий раз пусть выяснит у нее, где именно она потерялась, отведет ее туда, правильно рассчитав, что мама с папой будут искать девочку прежде всего там. Затем пусть подойдет к администратору магазина и попросит вызвать родителей девочки по радио. Эти эпизоды будут не только вселять в вашего ребенка уверенность в собственных силах, но и подскажут ему правильную тактику действий в подобных ситуациях.

Занятие

Цели и задачи.

1. Полное либо частичное устранение страха «потеряться»-
2. Повышение самооценки.
3. Осознание значимости социальных навыков (знание адреса, умение обращаться за помощью).

4. Выбатывать умение контролировать некоторые физиологические проявления. (Не впадать в панику.)

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы попадем в сказку, которая мне не известна, но наверняка очень интересную!

Цветок-цветок, в сказку веди,
Не дай, цветок, ослабнуть в пути,
Для нас ты радость и свет подари
И сказку новую нам оживи....

Смотрите, прибежала книга!

КНИГА:

— Я не могу закрыться и встать на полочку, помогите мне, ребята! Вы должны закончить сказку «Про Олю».

Однажды мама и Оля пошли в большой универмаг за подарками к Новому году! Они ходили вместе, но Оля всегда любила убежать от мамы и прятаться. Это была такая игра, но мама почему-то все время расстраивалась. Вот и сегодня Оле очень захотелось посмотреть игрушки, а маме — посуду, и Оля побежала в отдел игрушек. Игрушек было много разных, красивых...

ДЕТИ: играют в игру-пантомиму «Игрушки».

Вот стоит мишка косолапый...

Вот суперсолдат...

Вот балерина...

Буратино...

Чебурашка...

Вот — Барби с Кеном едут в машине... и т. д.

...И вдруг Оля поняла, что мамы нет. Что же было дальше, Ребята? (Надо продолжить и закончить сказку.)

ДЕТИ: играют в игру «Потеряшки» (на развитие эмоциональных выражений).

Оля — испугалась... (показывают как).

Оля — удивилась...

Оля — обиделась...

Оля — рассердилась...

ПСИХОЛОГ:

— Как вы думаете, ребята, что же было дальше? (Беседа.)

ДЕТИ: находят выходы из сложившейся ситуации. После обсуждения делаются такие выводы о том, что следует делать когда потеряешься:

1. Попросить о помощи женщину с ребенком, бабушку или милиционера.
2. Остаться, где стоишь.
3. Вспомнить Ф. И. О. мамы (свою, папы), адрес, телефон, город.
4. Не паниковать (дыхательная гимнастика), не искать маму самому.
5. Обратиться за помощью к работнику универсама с просьбой объявить по громкой связи местонахождение (смотреть на униформу, бейджики).

ПСИХОЛОГ:

— Одно из самых лучших средств, ребята, — обратиться к милиционеру или охраннику.

Отрывок из поэмы «Дядя Степа»:

Что случилось?
 На вокзале
 Плачет мальчик лет пяти.
 Потерял он маму в зале.
 Как теперь ее найти?
 Все милицию зовут,
 А она уж тут как тут!
 Дядя Степа не спеша
 Поднимает малыша,
 Поднимает над собою,
 Над собой и над толпою
 Под высокий потолок:

«Посмотри вокруг, сынок!»
И увидел мальчик — прямо
У аптечного ларька
Утирает слезы мама,
Потерявшая сына.
Слышит мама голос Колин:
«Мама! Мама! Вот где я!»
Дядя Степа был доволен:
«Не распалась семья».

А теперь с помощью вас давайте придумаем окончания этой сказки и выберем самое лучшее!

ДЕТИ: играют в игру «Мама нашлась» (на развитие эмоциональных выражений):

Оля — обрадовалась...

Оле — стало стыдно...

Оля пришла в смятение...

ПСИХОЛОГ:

— Какой была Оля, когда потерялась? Какой стала, когда нашлась?

ДЕТИ: рассказывают об эмоциональных переживаниях девочки.

ПСИХОЛОГ:

— А теперь, ребята, давайте сыграем эту сказку до конца, чтобы несчастная книжка могла закрыться.

ДЕТИ: проигрывают сказку. Следует задействовать всех Детей.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, ребята, теперь и вы не потеряетесь (а если и потеряетесь, то будете знать, как себя вести), и книжка теперь может вернуться на полку.

КНИГА:

— Спасибо, ребята, теперь и я не потеряюсь, а вернусь в свой дом на полочку.

ПСИХОЛОГ:

— А теперь мы должны вернуться в детский сад.

Цветок-цветок, сказка прошла,
Нам много чудного преподнесла,
Скорее домой нас отнеси
И, что узнали мы, в нас сохрани.

Итак, ребята, что сегодня сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: делятся своими впечатлениями.

ПСИХОЛОГ:

— Как надо вести себя, если ты потерялся?

ДЕТИ: вспоминают варианты реагирования и озвучивают для всех.

ПСИХОЛОГ:

— Что нужно знать, чтобы не потеряться?

ДЕТИ:

— Адрес, телефон, имя, фамилию и т. п.

Прощание.

Приложение.

Сценарии занятий

по развитию эмпатии

у детей

В наше время очень многие факторы вызывают детские страхи. Эмоциональные дети очень остро воспринимают бешеный поток нефильтрованной информации. Как отражается эта информация на наших детях?

Жестокие сцены, грубые и агрессивные герои мультфильмов и кинофильмов, бесконтрольность просмотра телевизионных Программ... Высшие чувства формируются к 12 годам, совесть «просыпается» к 7-8 годам, а на основе чего? В последнее время, к сожалению, мамы практически перестали читать книги своим Мальшам, заменив бесценное человеческое общение просмотром очередного мультфильма. «Черепашки-Ниндзя», «Человек-Паук» заполнили все фантазийное пространство детей... Где ребенку найти доброту? Сочувствие? Сопереживание? Как научить детей любить и помогать друг другу, если не прививать им с малолетства желание и потребность помочь?

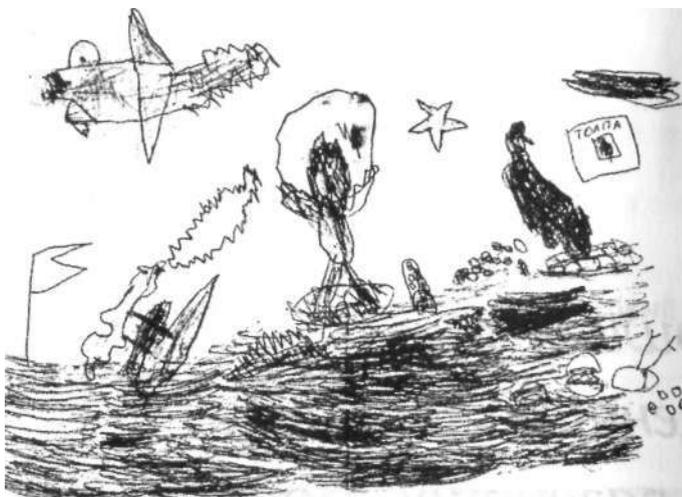


Рис. 11. *Рисунок после двух часов компьютерных игр*

Мы забываем порой посмотреть в глаза нашему ребенку. Проходим в метро мимо нищих, отводя глаза. Быстро уводим ребенка от помойки, если в ней копошится бомж. Мы забываем могилы родных, не посещая их много лет. Мы думаем, что достаточно добры... Но в чем это выражается? Видит ли ваш ребенок это? Замечает ли он добрые и теплые отношения в семье? Всегда ли мы справедливы и терпеливы к престарелым членам семьи?

Надо заботиться... А как? Родился младший ребенок? А кто научил старшего делиться, помогать, терпеть, любить?

Последующие пять занятий направлены на развитие эмпатии у детей.

Сказка «Дюймовочка»

Занятие 1. Начало сказочного путешествия

Занятия по этой сказке ориентированы на младшую и среднюю группы.

Цели и задачи.

1. Развивать сочувствие и сопереживание в детях.
2. Научить детей владеть, управлять своими эмоциями.
3. Развивать креативное мышление.
4. Различать эмоциональные состояния других детей.

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказку про очень маленькую девочку. Кто догадался, в какую сказку мы сегодня попадем?

ДЕТИ: высказывают свои предположения.

ПСИХОЛОГ:

— Жила-была на свете одна женщина. И не было у нее детей. А ей очень хотелось маленькую девочку. И тогда она решила пойти за помощью к волшебнице. «Ну что ж, горю твоему можно помочь, — сказала волшебница, — вот тебе ячменное зернышко. Это не простое зерно. Посади его в цветочный горшок, а там увидишь, что будет».

ДЕТИ: выполняют упражнение «Ячменное зернышко». (Кукла-волшебница раздает детям зернышки, потом дети выполняют задания на расслабление-напряжение кистей рук, ухаживают за зернышком — сажают, поливают.)

ПСИХОЛОГ:

— И едва успела женщина посадить зерно в землю, как из него тотчас же вырос прекрасный, большой цветок. Внутри Цветка что-то шелкнуло, и он весь раскрылся. В его чашечке сидела хорошенькая, крошечная девочка ростом не больше Дюйма.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Цветок» (упражнение на напряжение-расслабление пальцев рук).

ПСИХОЛОГ:

— Скорлупка грецкого ореха была колыбелькой Дюймовочки, а лепесток розы — одеялом. Однажды ночью, когда Дюймовочка спала в своей чудесной колыбельке, в окна вскочила

большущая жаба, отвратительная и мокрая. Она подхватила ореховую скорлупку с девочкой и утащила ее на свое болото.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Лягушата» (упражнение на расслабление — напряжение мышц лица; хлопки с одновременным кваканьем в определенном ритме; поза лягушки).

ПСИХОЛОГ:

— «Вот славная жена для моего сынка», — сказала жаба, и Дюймовочка горько-горько заплакала. Ей вовсе не хотелось выходить за сына жабы. Маленькие резвые рыбки в реке пожалели прелестную девочку. Они попросили рака перекусить лист кувшинки, на котором сидела Дюймовочка, и листок поплыл по ручью.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Танец ручейка» (танец с лентами; работа над брюшным дыханием).

ВОСПИТАТЕЛЬ:

— Лист кувшинки плыл все дальше и дальше. Мимо пролетал майский жук. Он увидел Дюймовочку, схватил ее и унес на дерево. Там майский жук покормил Дюймовочку сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем не похожа на жука.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Любование» (выражение восхищения). Девочку, изображающую Дюймовочку, сажают на стул. Все остальные хвалят ее таланты и внешний вид: «Ты красивая», «У тебя мягкие волосы», «Ты так отлично умеешь...» и т. д. Повторяться нельзя.

ПСИХОЛОГ:

— Потом к ним пришли с визитом другие жуки, которые жили на том же дереве, оглядели Дюймовочку с ног до головы и нашли, что она совершенно некрасива, потому что не похожа на них: «У нее только две ножки! Какое убожество! У нее даже нет усиков! Какая у нее тонкая талия! Фи, как она яохожа на человека! У нее даже нет крыльев!»

ДЕТИ: выполняют мимический этюд-упражнение «Отвращение».

ПСИХОЛОГ:

— На самом деле Дюймовочка была прелестна. Она не стала обижаться на жуков и подружилась с другими обитателями леса: стрекозами, муравьями и бабочками. По утрам Дюймовочка ела сладкий цветочный мед, пила росу. Днем слушала птиц и танцевала с бабочками. Все лето прожила Дюймовочка в лесу.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Танец с бабочками».

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, ребята, все волшебные силы мы истратили, поэтому прощаемся с Дюймовочкой до следующего раза, а теперь подойдем к цветку, пусть он перенесет нас обратно в детский сад.

ПСИХОЛОГ:

— Что вам больше всего запомнилось в этом путешествии?

ДЕТИ: рассказывают, что больше всего понравилось, комфортно ли им было находиться в роли отверженных (этиод «Отвращение») и в роли, окруженных любовью и восхищением (упражнение «Любование»).

Прощание.

Сказка «Дюймовочка»

Занятие 2. Спасение ласточки

ПСИХОЛОГ:

— Итак, ребята, сегодня мы продолжим путешествие по сказке «Дюймовочка». Давайте вспомним, чем закончилось прошлое занятие.

ДЕТИ: вспоминают предыдущее занятие.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, Дюймовочка осталась одна, без друзей в незнакомом лесу... Так прошло лето, прошла и осень. Начинаюь длинная и холодная зима. Холод пробирал Дюймовочку Насквозь. Пошел снег, и каждая снежинка была для Дюймо-

жабы или крот в бархатной шубе. Из каждого цветка вылетели эльфы и закуружились в веселом хороводе.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Танец эльфов» (спонтанный танец с газовыми платками на расслабление).

ПСИХОЛОГ:

— Вот и закончилась сказка, и мы снова должны вернуться в детский сад. Пусть волшебный цветок перенесет нас. Что наиболее запомнилось вам в этой сказке?

ДЕТИ: делятся впечатлениями и переживаниями в кругу.

ПСИХОЛОГ:

— Что означают слова «сочувствие», «сопереживание»?

ДЕТИ: повторяют понятия и их определения, приводят примеры.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы.

Прощание.

Сказка «Снежная Королева»

Занятие 1. Злые льдинки

Занятия по этой сказке можно проводить в старшей и подготовительной группах.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы отправимся с вами в сказку, в сказку про сердце... Кто знает, что это за сказка?

ДЕТИ: предлагают варианты.

ПСИХОЛОГ:

— Да, ребята, это сказка — «Снежная Королева», а помогать в путешествии нам будет наше... сердце. Сердце обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее, доверчивое и радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце. А теперь положите правую ладонь себе на грудь, закройте глаза и тихо-тихо послушайте, как бьется ваше горячее доброе сердце. Попросите свое сердце дать вам силу для путешествия

по сказке. Молча, про себя... Получилось? Молодцы. Поблагодарите свое сердце.

ДЕТИ: благодарят свое сердце. «Цветок-цветок...»

ПСИХОЛОГ:

— В большом городе жили двое бедных детей — Кай и Герда. Они не были родственниками, но любили друг друга как брат и сестра. Родители часто позволяли мальчику с девочкой ходить друг к другу в гости и сидеть на скамеечке под розами. Как прекрасны были эти летние дни и кусты благоухающих роз!

ДЕТИ: выполняют упражнение «Аромат розы» (брюшное дыхание). Ведущий: «Мы как будто наполняем этим чудесным ароматом шарик внутри нашего животика, чтобы сохранить и потом выдохнуть его для любимого человека».

ПСИХОЛОГ:

— Зимой это удовольствие заканчивалось. Дети сидели дома и слушали рассказы бабушки. «А у снежинок есть королева?» — спрашивал мальчик. «Есть, — отвечала бабушка. — Часто летает она по городским улицам в полночь и заглядывает в окошки — тогда они показываются ледяными узорами, словно цветами». — «А снежная королева не может ворваться сюда?» — спросила как-то девочка. «Пусть только попробует! — сказал Кай. — Я посажу ее на теплую печку, она и растает». Вечером Кай смотрел, как за окном порхают снежинки. Одна из них, очень крупная, вдруг начала расти. Росла-росла, пока наконец не превратилась в женщину.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Растущая снежинка». В положении на корточках прислушиваются к ощущениям в себе.

ПСИХОЛОГ:

— Женщина эта была необычайно красивая, вся из льда, Из ослепительного сверкающего льда. Глаза ее сияли, как звезды, но в них не было ни тепла, ни ласки. Она крикнула мальчику и поманила его рукой. «Ай! — вскрикнул вдруг маль-

чик. — Больно! Меня кольнуло прямо в сердце, и что-то попало в глаз!» Бедняжка Кай! Теперь его сердце стало превращаться в кусок льда. А глаза стали видеть во всем добром и прекрасном только злое и некрасивое. «Фу, какие гадкие розы, — сказал Кай, — у, какая ты некрасивая, Герда!»

ДЕТИ: выполняют упражнение «Злые льдинки». Ведущая набрасывает на себя белый платок и превращается в Снежную Королеву. Дети становятся полукругом и расслабляются. Королева рассыпает «снежинки»: касается волшебной палочкой, на конце которой новогодняя мишура («дождик»). Как только «снежинки» касаются детей, они тут же превращаются из спокойных и расслабленных в грубых, резких, злых. Это состояние они показывают жестами, мимикой, выражают словами. Разрешается говорить грубости. Перед началом упражнения ведущий объясняет, что в этой игре нельзя обижаться на грубости товарищей. Ведь никто не виноват, что Снежная Королева превратила их добрые сердца в кусок льда.

ПСИХОЛОГ:

— Теперь нам надо расслабиться, давайте погладим друг друга по плечам, рукам, спинам: теперь вы снова становитесь мягкими, добрыми, а ваше сердце наполняется радостью.

ДЕТИ: расслабляются. После упражнения ведущий предлагает каждому попросить прощения у всех и самому простить своих товарищей.

ДЕТИ: просят прощения за свою грубость.

ПСИХОЛОГ:

— Однажды в зимний день, когда Кай катался на салазках, на площади вдруг появились большие белые сани. Кай быстро прицепил к ним свои салазки и покатил. Снег вдруг повалил большими густыми хлопьями, так что ни зги не было видно, а сани помчались, ныряя в сугробах, прыгая через изгороди и канавы. Это были сани самой Снежной Королевы. А что случилось с Каем дальше, мы узнаем на следующем занятии, а сейчас пора обратно в садик.

ВОСПИТАТЕЛЬ и ДЕТИ:

— Доброе наше сердце, помоги нам сохранить то, что мы сегодня узнали, и перенеси нас обратно в детский сад.

Прощание.

Сказка «Снежная Королева»

Занятие 2. Путешествие Герды

ПСИХОЛОГ:

— Ребята, на прошлом занятии мы с вами познакомились с Каем и Гердой, а так же с красивой, но бессердечной Снежной Королевой. А сегодня мы опять отправимся в эту сказку и узнаем, что же было дальше.

Итак, давайте опять попросим свое сердце перенести нас в сказку...

ДЕТИ: произносят просьбу к сердцу. См. часть I.

ПСИХОЛОГ:

— А что же было с маленькой Гердой после того, как исчез Кай? Кого только не спрашивала Герда о брате, но никто не знал, куда он девался. Долго ждала его Герда, и вот, однажды утром, когда было еще очень рано, Герда поцеловала спящую бабушку, надела башмачки и отправилась искать Кая. Через некоторое время она оказалась возле маленького домика с прекрасным садом. Здесь жила добрая старушка, которая умела колдовать. Герда так понравилась доброй колдунье, что та решила оставить ее у себя навсегда. Старушка стала расчесывать Герде волосы золотым гребешком, и чем дольше она их Расчесывала, тем быстрее забывала Герда своего Кая.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Причесывание». Разбившись на пары, они нежно поглаживают друг друга по голове, Прислушиваясь к своим ощущениям.

ПСИХОЛОГ:

— Потом старушка пошла в сад, дотронулась до розовых Кустов, и они все ушли глубоко-глубоко в землю. Старушка

боялась, что Герда, увидев ее розы, вспомнит о своих розах, а там и о Кае, да и убежит от нее.

ДЕТИ: выполняют упражнения «Кусты роз» (легкое сопротивление, напряжение мышц тела. Надавливание на «розы» — напряжение мышц рук, затем — расслабление, потряхивание рук).

ПСИХОЛОГ:

— Сделав свое дело, старушка повела Герду в цветник. Как там было красиво! Тут цвели все цветы сразу — и весенние, и летние, и осенние! Герда прыгала от радости, играя среди цветов. Так прошло много дней...

ДЕТИ: выполняют упражнение «Цветы». Дети превращаются в любимый цветок, имитируют, как Герда восхищается цветами. Рассказывают о себе как о цветке.

ПСИХОЛОГ:

— Герда знала каждый цветок в саду, но все-таки ей казалось, что какого-то недостает. Вот только какого? И как не старалась Герда, она не могла этого вспомнить. От огорчения девочка опустилась на землю и заплакала.

ДЕТИ: выполняют мимический этюд «Грусть».

ПСИХОЛОГ:

— Как только ее слезы упали на землю, так тотчас из-под земли появился куст, усыпанный розами. Герда сразу вспомнила о своих розах и о Кае. «Как я замешкалась!» — сказала девочка, мне же надо искать Кая. И Герда со всех ног пустилась прочь из сада колдуньи. Наконец она устала, присела на камень и огляделась: «Надо же! Да ведь уже осень!»

ДЕТИ: выполняют упражнение «Бег с передышками»: «Под музыку бежим, при остановке музыки — останавливаемся и т. д.».

ПСИХОЛОГ:

— Вдруг перед нею появился большой ворон, он долго смотрел на девочку, кивая ей головой, и наконец заговорил: «Карр-карр! Здравствуй!»

ДЕТИ: выполняют упражнение-пантомиму «Ворон».

ПСИХОЛОГ:

— Герда спросила ворона, не видел ли он Кая. «Вполне вероятно, вполне вероятно, — сказал ворон, — наш принц очень похож на твоего Кая. Я помогу тебе увидеть принца и принцессу». Принц был молод и красив, но это был не Кай. Принц и принцесса очень полюбили Герду и стали ее друзьями.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Дружба начинается с улыбки»: улыбку передают по кругу — влево, затем вправо.

ПСИХОЛОГ:

— Герду накормили, дали башмачки, муфту, красивое платье, посадили в золотую карету и пожелали счастливого пути. А что же произошло дальше, мы узнаем на следующем занятии. А теперь нам пора возвращаться из сказки.

(Дети выполняют обращение к сердцу, см. занятие 1). Что ваше сердце сохранило в вас?

Прощание.

Сказка «Снежная Королева»

Занятие 3. Растопить ледяное сердце

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята. Сегодня мы снова с вами отправимся в сказку «Снежная Королева». Ребята, давайте вспомним отважную девочку Герду, которая ради своего брата прошла сложные испытания, но она еще не нашла Кая. (Для этого набрасывают на детей, сидящих кругом, белое полотно. Дети расслаблены.)

Все было хорошо, пока Герда не въехала в темный лес. Карета ее сверкала так ярко, что слепила глаза лесным разбойникам.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Разбойники». Дети изображают энергичных разбойников: сначала их движения рез-

кие и быстрые, затем они расслабляются лежа, фиксируя внимание на мышцах живота и брюшном дыхании.

ПСИХОЛОГ:

— «Герда будет моей, — сказала маленькая разбойница, дочь атаманши. — Она отдаст мне свою муфту и хорошенькое платьице». Глаза у разбойницы были совсем черные и какие-то печальные. «Расскажи мне о себе», — сказала разбойница. И Герда рассказала о Кае, о своих приключениях. Вдруг лесные голуби проворковали: «Курлл! Курлл! Мы видели Кая! Он сидел в санях Снежной Королевы». «Ладно уж, — сказала маленькая разбойница, — я помогу тебе».

ДЕТИ: выполняют упражнение «Разгадай эмоцию». Ведущий дает задания:

— Покажите, как удивилась Герда, когда увидела мой зверинец.

— Покажите страх оленя, когда я щекочу его острым кинжалом.

— Покажите горе-животных, которые живут у меня в клетках.

— Покажите, как злилась моя мамаша, когда я опрокинула ей на ногу кипящий котел.

— Покажите, как мне будет грустно, когда я буду прощаться с Гердой, моей единственной подругой.

ПСИХОЛОГ:

— «Возьми моего оленя: он отвезет тебя во дворец Снежной Королевы», — сказала разбойница. Северный олень пустился бежать во всю прыть, к владениям Снежной Королевы.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Олень». Они встают парами-паровозиками (олень и Герда). Когда играет мелодия, они скачут. Когда мелодия затихает, пассажиры меняются оленьями. Задача оленя — покатавать всех пассажиров.

ПСИХОЛОГ:

— Наконец олень оказался в саду Снежной Королевы и опустил Герду на снег. Навстречу Герде мчался целый полк снеЖ'

ных хлопьев. Они были огромные и двигались, как живые. Одни напоминали безобразных ежей, другие походили на клубок змей, третьи на толстых медвежат. Герде стало очень страшно и холодно.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Снежные хлопья». Им показывают страшные фигуры из белой бумаги, заранее сделанные психологом или самими детьми из белой скомканной бумаги. Объясняют, почему они страшные, на кого похожи.

ПСИХОЛОГ:

— А Герде помогли небесные ангелы. Они пронзили снежные страшилища копьями, и хлопья рассыпались на тысячи снежинок.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Превращение хлопьев в снежинки» — рвут устрашающие бумажные фигуры на части.

ПСИХОЛОГ:

— Теперь Герда смело могла идти вперед. Вот она вступила в огромный, пустынный, ледяной зал и увидела Кая. Он сидел неподвижный и холодный.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Встреча с Каем». Дети собирают крупный пазл радости.

ПСИХОЛОГ:

— Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали Каю на грудь, проникли в сердце и растопили его. Кай вдруг разрыдался и рычал так бурно, что ледяной осколок выпал у него из глаза, и его смыли слезы. Он сразу узнал Герду и очень обрадовался. И они стали смеяться и плакать от радости.

ДЕТИ: выполняют упражнение «Встреча». Изображают пантомимой радость, удивление, счастье.

ПСИХОЛОГ:

— Все закончилось хорошо, и ледяное сердце Кая вновь стало горячим и любящим. На память об этой сказке одна моя знакомая фея прислала для вас разноцветные сердечки. Вы Можете выбрать любое. (Ведущий отмечает, какой цвет выбрал

каждый ребенок, чтобы зафиксировать эмоциональное состояние каждого ребенка на момент счастливого окончания сказки.) А теперь нам пора в детский сад. Наш волшебный платок перенесет нас туда. (Ритуал перемещения.)

Ребята, скажите, что запомнилось вам в нашем путешествии, что понравилось? Как вы думаете, что означают слова «добросердечный» и «отзывчивый»?

ДЕТИ: вспоминают понятия, приводят примеры добросердечности и отзывчивости.

Прощание.

Последующие три занятия направлены на развитие навыков общения и эмоциональных выражений.

Очень многие ребята страдают от неумения общаться со сверстниками. На это есть множество причин. Это и долгое пребывание без детского коллектива (домашние дети), и замкнутость или застенчивость. Есть дети, не умеющие общаться в силу характера и темперамента, болезненные и ослабленные, а также гиперактивные детки, которые не умеют удерживать правила игры и всегда хотят быть в центре внимания. Для них разработаны следующие три занятия.

Сказка «Теремок»

Это занятие ориентировано на детей младшей и средней группы детского сада.

Цели и задачи.

1. Развивать навыки общения; умение сотрудничать и сплоченно взаимодействовать.
2. Развивать эмоциональную грамотность.
3. Обучать вежливому и приветливому обращению.
4. Повышать уровень самооценки.
5. Различать эмоциональное состояние другого человека-

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказку, которую вы все хорошо знаете. Но сегодня мы сами будем в ней участвовать.

«Цветок-цветок...».

Где же мы очутились? (Звучит запись со звуками леса.)

ДЕТИ:

— В лесу.

ПСИХОЛОГ:

— Посмотрите-ка: вот стоит теремок, он не низок, не высок. В какой же сказке мы очутились?

ДЕТИ:

— «Теремок».

ПСИХОЛОГ:

— А какие герои есть в этой сказке?

ДЕТИ:

— ...Комар-пискун, лягушка-квакушка, Мышка-норушка, Зайка-попрыгайка, лиса Патрикеевна, медведь Михайло Потапыч и пр.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, ребята, а кто кем хочет быть? Только кем мы станем — мы не скажем, а ребятам всем покажем.

ДЕТИ: с помощью мимики и пантомимы показывают выбранных героев.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, ребята! А теперь все внимательно посмотрите друг на друга и запомните, кто есть кто. Вот Юлечка — мышка, Вася — лягушка и т. д. Всех запомнили? Тогда поиграем в такую Игру. Маша говорит, кто она, Миша говорит, кто Маша и он, и т. д.

ДЕТИ: играют в игру «Снежный ком».

ПСИХОЛОГ:

— Хорошо нам в теремке всем вместе жить?

ДЕТИ:

- Да .

ПСИХОЛОГ:

— А теперь мы проверим: хорошо все знают друг друга в этом домике? Я буду говорить о ребятах-зверятах, а вы хлопайте в ладоши, если я говорю о вас. Например, кто в теремке живет зеленый?

- Пушистый?
- Самый большой?
- Кто же у нас птица?
- Кто — букашка? (И т. д.)

Молодцы, ребята! А как вы думаете, ребята, что же зверята едят в теремке?

Эти ответы могут служить даже некоторой диагностикой домашнего климата ребенка, так как они могут говорить сами за себя, обнажая детскую проблему, над которой в дальнейшем стоит поработать.

Например:

- Сами себя...
- Волк кусает малышей...
- Ежика не съест — он колючий.
- Лиса съела всех...

ДЕТИ:

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, молодцы, их кормит лес. Вот и сегодня наши зверята отправляются в лес за ягодами, грибами, орехами... Дружно мы идем все вместе? Ой — запутались в паутине... Как же нам выпутаться? (Распутываются. Помогают друг другу-) А теперь мы переходим узенький мостик (по скамейке). А теперь нам надо переплыть речку, давайте подумаем, кто из нас умеет плавать, а кто — нет. Тем, кто не умеет плавать, понадобится наша помощь. (Переплывают речку.) Вот мы и нашли чудесную полянку с грибами, ягодами... Но что же это такое? Приближается гроза? Где же мы можем укрыться?

ДЕТИ: называют варианты укрытий.

ПСИХОЛОГ:

— Гроза громкая, грозная, и мы ее испугались (дрожим, «боимся»). Но нас же много и мы все — друзья! Нет! Нам совсем не страшно (перестаем трястись, расправляем плечики, улыбаемся друг другу). Ну вот! И гроза прошла! Но нам уже пора домой, а то вечер наступает... Вот мы и вернулись в наш уютный теремок! Но что же мы будем ужинать? А давайте-ка мы напечем пирогов?

ДЕТИ: разбиваются по парам, один из них — тесто, второй — повар, затем — смена ролей.

ПСИХОЛОГ:

— Много пирогов мы напекли, всех угостили. Молодцы, ребята-зверята! Но нам обратно в садик возвращаться нужно. Давайте все дружно подойдем к волшебному цветку... «Цветок-цветок. ..» Ну вот мы и в садике. Понравилось вам в сказке?

ДЕТИ: делятся своими впечатлениями.

ПСИХОЛОГ:

— Что мы там узнали?

ДЕТИ: разбирают понятие «взаимовыручка».

ПСИХОЛОГ:

— Чему научились?

ДЕТИ:

— Действовать сообща.

ПСИХОЛОГ:

— Что сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: рассказывают, что произвело на них наибольшее впечатление.

Прощание.

Сказка «Гадкий утенок»

Занятие проводится в старшей группе.

Цели и задачи.

1. Развивать навыки общения; умение сотрудничать и сплоченно взаимодействовать.

2. Развивать эмоциональную грамотность.
3. Обучать вежливому и приветливому обращению.
4. Повышать уровень самооценки.
5. Различать эмоциональное состояние другого человека.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами попадем в чудесную сказку, где познакомимся с прекрасной птицей... Как вы думаете, кого или что мы можем назвать «прекрасным»?

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

— А обязательно ли это должно быть красивым?

«Цветок-цветок...»

Кто же эта прекрасная птица? Сейчас мы все узнаем...

«На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один какой-то неуклюжий...» Ребята, как вы думаете, куда мы попали?

ДЕТИ:

— В сказку.

ПСИХОЛОГ:

— Да, мы попали с вами на птичий двор. Давайте представим, что мы с вами герои сказки Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок». Подойдите все к волшебной шляпе, и каждый вытянет из нее изображение своего героя. Все вытянули? (Гусь, петух, кошка, утка.) Молодцы, ребята, а теперь мы все сядем в круг, и я отвернусь и попробую угадать, кто меня зовет (дети подают голоса своих персонажей, а ведущий угадывает). А теперь проверим, угадала я или нет, — покажите нам, кто вы?

ДЕТИ: играют в героев птичьего двора. (Этюд «Птичий двор-Б».)

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы! Давайте теперь вспомним, как встречали утенка на птичьем дворе?

ДЕТИ:

— Плохо.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, ребята, не очень ласково, а точнее: ...(подберите слова сами).

ДЕТИ:

— Грубо, не ласково, обижали...

ПСИХОЛОГ:

— Гуси шипели, шею вытянули, крылья-руки напряжены, злятся гуси! Шипят: «Это кто такой? Ему здесь не место!» Покажите, как гуси злятся.

ДЕТИ: каждый по очереди выступает в роли гадкого утенка, а остальные — злые гуси. (Этюд «Птичий двор-2: гуси».)

ПСИХОЛОГ:

— Другие жители птичьего двора тоже невзлюбили утенка. Петух чуть не заклевал его, индюк на него накричал, а утки... Утки презрительно крякали: «Кря-кря-кря, какой уродливый! Совсем на нас не похож!» Давайте покажем этих презрительных уток.

ДЕТИ: каждый по очереди в роли гадкого утенка, а остальные — презрительные утки. (Этюд «Птичий двор-3: утки».)

ПСИХОЛОГ:

— Понравилось вам быть утенком? Почему?

ДЕТИ:

— Нет. (Объясняют почему.)

ПСИХОЛОГ:

— Да, утенку было очень страшно на этом дворе. Он был один среди злых птиц и животных. Как было страшно утенку? Что он думал?

ДЕТИ: каждый по очереди показывает страх утенка, рассказывает о его мыслях, чувствах и состояниях; остальные изображают злых птиц. (Этюд «Страх».)

ПСИХОЛОГ:

— Да, очень грустно быть отвергнутым, когда никто тебя не любит и даже мама говорит: «Глаза б мои тебя не видели!» Как вы думаете, правильно вели себя птицы?

ДЕТИ:

— Нет, неправильно, грубо, жестоко.

ПСИХОЛОГ:

— Можно ли обижать кого-то из-за того, что он не похож на других?

ДЕТИ: отвечают и объясняют почему.

ПСИХОЛОГ:

— Очень грустно и одиноко было утенку, ведь он искал друзей... Как грустно было утенку?

ДЕТИ: исполняют этюд «Грусть, одиночество».

ПСИХОЛОГ:

— Он уже хотел убежать с этого двора, но тут же увидел... кошку! Ах, как же ей хочется съесть маленького утенка! И только она хотела схватить нашего утенка, как проснулся старый пес и прогнал кошку.

ДЕТИ: исполняют этюд «Кошка и пес». Каждый проигрывает роли кошки и пса.

ПСИХОЛОГ:

— Но потом утенок все же убежал с птичьего двора и, перенеся немало трудностей, в конце концов он превращается в прекрасного лебедя. Этот лебедь красив: расправлены плечи-крылья, он плывет величественно и гордо, а все остальные птицы восхищаются им. Давайте покажем, каким он стал. Расскажем ему об этом.

ДЕТИ: исполняют этюд «Восхищение». Все по очереди становятся прекрасными лебедями, а остальные ими восхищаются.

ПСИХОЛОГ:

— Молодцы, вы все — прекрасные птицы! Ну вот и сказка закончилась тоже прекрасно, скорее, все птицы, к цветку, ведь пора снова превращаться в ребят и отправляться в группу.

«Цветок-цветок...»

Ребята, что вам понравилось в нашем путешествии, какие герои вам понравились, а какие — нет? Почему?

ДЕТИ: отвечают на вопросы.

ПСИХОЛОГ:

— Что сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: вспоминают наиболее понравившиеся или запомнившиеся эпизоды.

ПСИХОЛОГ:

— Как вы понимаете слово «милосердие»? (Милое сердце.)

Прощание.

Сказка «Гуси-лебеди»

Занятие можно проводить в старшей и подготовительной группах.

Цели и задачи.

1. Развивать навыки общения; умение сотрудничать и сплоченно взаимодействовать.
2. Развивать эмоциональную грамотность.
3. Обучать вежливому и приветливому обращению.
4. Повышать уровень самооценки.
5. Различать эмоциональное состояние другого человека.

ПСИХОЛОГ:

— Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о взаимовыручке и единстве. Кто из вас знает значения этих слов?

ДЕТИ: говорят о своем понимании этих слов.

ПСИХОЛОГ:

— Давайте вместе подумаем, что они означают.

ДЕТИ: беседуют для выявления истинного смысла этих понятий, педагог незаметно контролирует ход беседы, направляя ее.

ПСИХОЛОГ:

— Сегодня мы отправимся в сказку, где, благодаря взаимовыручке и добросердечности, сестрица нашла своего брата. Кто догадался, что это за сказка?

ДЕТИ: предлагают свои варианты.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно — «Гуси-лебеди». Но мы с вами отправимся туда не просто так, поговаривают, что гуси-лебеди охраняют в избушке у Бабы Яги волшебный камень, который (если окажется в добрых руках) умеет объединять людей и помогать им во всем, а когда он в злых руках у Бабы Яги, то насильно заставляет помогать ей прятать гусей-лебедей. Надо забрать у нее камень и освободить лебедей.

«Цветок-цветок...»

Вот мы и в сказке. Посмотрите вокруг, послушайте, где мы оказались?

ДЕТИ:

— В лесу.

ПСИХОЛОГ:

— Смотрите-ка — печка стоит, вздыхает — грустно ей. Давайте покажем, как ей тяжело, как ей грустно.

ДЕТИ: исполняют этюд «Грустная печка».

— Не грусти, печка, мы тебе поможем.

ПЕЧЬ:

— Достаньте пирожки, не то сгорят они... Тяжело мне с ними — испеклись они.

ДЕТИ: достают из печки пирожки-пазлы и складывают слово «спасибо» и рисунок тропинки.

ПСИХОЛОГ:

— Наверно, нам дальше надо идти по тропинке!

ДЕТИ: делают вид, что идут дальше, и слышат голос (ведущего от лица персонажа сказки): «Помогите мне, созрели мои яблочки на ветках: тяжело мне с ними стоять...»

ПСИХОЛОГ:

— Как вы думаете, кто это так жалобно говорит? Почему?

ДЕТИ: предлагают варианты.

ПСИХОЛОГ:

— Посмотрите, это яблонька. Что с тобой случилось? (И снова — от лица Яблоньки.) «Созрели мои наливные яблочки,

тяжело мне с ними, стряхните их с моих веток». Ребята, поможем яблоньке? Как ей тяжело?

ДЕТИ: выполняют упражнение «Яблонькины ветки» (напряжение — расслабление).

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот мы и сбросили тяжелые яблоки с яблоньки, теперь мы можем дальше искать волшебный камень. Слышите? Где-то журчит вода. Давайте отправимся туда, ведь речка может подсказать нам путь.

ДЕТИ: играют в игру «Бег волны». Дети бегают, держа друг за друга, в том числе и по препятствиям, через одно препятствие не перебраться: старается ручеек, не может проскочить, злится.

РЕЧКА:

— Ребята, помогите мне убрать тяжелые камни, дайте простор моей водице.

ДЕТИ: играют в игру «Собрать камни» (групповая пантомима: все вместе переносят камни, которые одному — не поднять).

РЕЧКА:

— Спасибо, ребята. Чтобы найти вам волшебный камень, надо проникнуть в избушку к Бабе Яге. А для этого вы должны знать: избушка — тоже сказочная и живая.

ПСИХОЛОГ:

— Да, в нее можно попасть, сказав волшебные слова и с помощью волшебных прикосновений. Кто лучше из вас объяснит избушке, для чего камень нужен, тот его и получит (избушка пустит его).

ДЕТИ: ...(интерпретация «волшебных зарослей») встают плотно и не пускают в «избушку». По очереди объясняют «избушке», зачем им камень. Кто лучше всех объяснит, того избушка и пускает.

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, ребята, мы и нашли волшебный камень. Посмотрите на него. Какой он?

ДЕТИ: играют в игру «Обыкновенное чудо» (с волшебным камнем). Холодный камень, проходя через круг, нагревается, причем один человек не может быстро нагреть его, а все вместе — могут.

ПСИХОЛОГ:

— С помощью этого камня мы превратим злых гусей-лебедей в добрых лебедей и отпустим их на свободу.

ДЕТИ: исполняют мимический этюд «Превращение».

ПСИХОЛОГ:

— Ну вот, ребята, мы прошли по пути Аленушки, помогли печке, яблоньке, речке, освободили лебедей от Бабы Яги и нашли волшебный камень. Скажите, смогли бы мы все это сделать, если бы действовали по одному?

ДЕТИ: отвечают.

ПСИХОЛОГ:

— Разве почувствовали бы волшебство камня?

ДЕТИ:

— Нет.

ПСИХОЛОГ:

— Правильно, ребята, все у нас получилось, потому что мы были вместе. А теперь пора нам обратно в детский сад...

«Цветок-цветок...»

Скажите, ребята, что сохранил в вас волшебный цветок?

ДЕТИ: рассказывают наиболее запомнившиеся моменты и эпизоды.

ПСИХОЛОГ:

— Вы — молодцы! Что вам понравилось, запомнилось?

Прощание.

Список литературы

1. *Арефьева Т. А., Галкина Н. И.* Преодоление страхов у детей. Тренинг. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
2. *Астапов В. М.* Тревожность у детей. СПб.: Питер: Питер Принт, 2004.
3. *Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя: Психотерапевтические истории для детей. М.: Независимая фирма «Класс», 1996.
4. *Вайзман Н.* Реабилитационная педагогика. М.: АГРАФ, 1996.
5. *Гордон Т. Р.Е.Т.* Повышение родительской эффективности // Популярная педагогика. Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997.
6. *Захаров А. И.* Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2007.
7. *Захаров А. И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М.: Просвещение, 1993.
8. *Захаров А. И.* Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986.
9. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2006.
10. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству: (Теория и практика сказкотерапии): Кн. для заботливых ищущих ро-

Содержание

От автора.....	3
Предисловие.....	5
Часть I. Страхи.....	9
Глава 1. Определение и происхождение страхов.....	9
Глава 2. Возрастная динамика страхов.....	13
Глава 3. Кошмарные сны.....	23
Глава 4. Выявление страхов.....	30
Глава 5. Методы устранения страхов.....	38
Часть II. Сказки.....	57
Глава 1. Достоинство сказок.....	57
Глава 2. Сказкотерапия.....	60
Глава 3. Направления сказкотерапии, методы и формы работы со сказками.....	69
Часть III. Сценарии занятий по снижению основных детских страхов.....	77
Глава 1. Особенности программы.....	77
Глава 2. Страх темноты.....	82
Глава 3. Страх вымышленных или сказочных героев.....	97
Глава 4. Страх врачей, уколов, крови, боли.....	109
Глава 5. Страх животных.....	119
Глава 6. Страх потеряться (одиночества).....	131
Приложение. Сценарии занятий по развитию эмпатии у детей.....	139
Список литературы.....	165

Ирина Евгеньевна Кулинцова

КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ С ПОМОЩЬЮ СКАЗКИ

Главный редактор И. Авидон
Зав. редакцией О. Гончукова
Ведущий редактор И. Юрова
Художественный редактор П. Борозенец
Технический редактор В. Комиссарова
Корректор А. Борисенкова
Ответственный секретарь М. Фомичева
Генеральный директор Л. Янковский

Подписано в печать 21.07.2008 г.
Формат 60х90^{1/16}. Усл. печ. л. 11
Тираж 4000 экз. Заказ № 05.52

ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, ООО «Издательство „Речь“»
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63
salek@гесЬ.5рЬ.ги
Интернет-магазин: улу^.гесЬ.зрЬ.ш

Представительство в Москве:
тел.: (495) 502-67-07, гесп@оп1те.ш

За пределами России вы можете заказать наши книги
в интернет-магазине утилтгеппагига.ги

По вопросам **ОПТОВОЙ** закупки книг издательства «ТЦ Сфера»
обращаться потел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Книги в розницу можно приобрести в Центре образовательной
книги по адресу: Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3

Книги издательства «ТЦ Сфера» можно заказать наложенным
платежом по адресу: 129626, Москва, а/я 40
е-гаП: 5пега@сп1.ги. утш.юз&га.ги

Издательство «ТЦ Сфера». Москва, Сельскохозяйственная
ул., д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Северо-Западный
печатный двор» г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45, л. Б.