



Страх



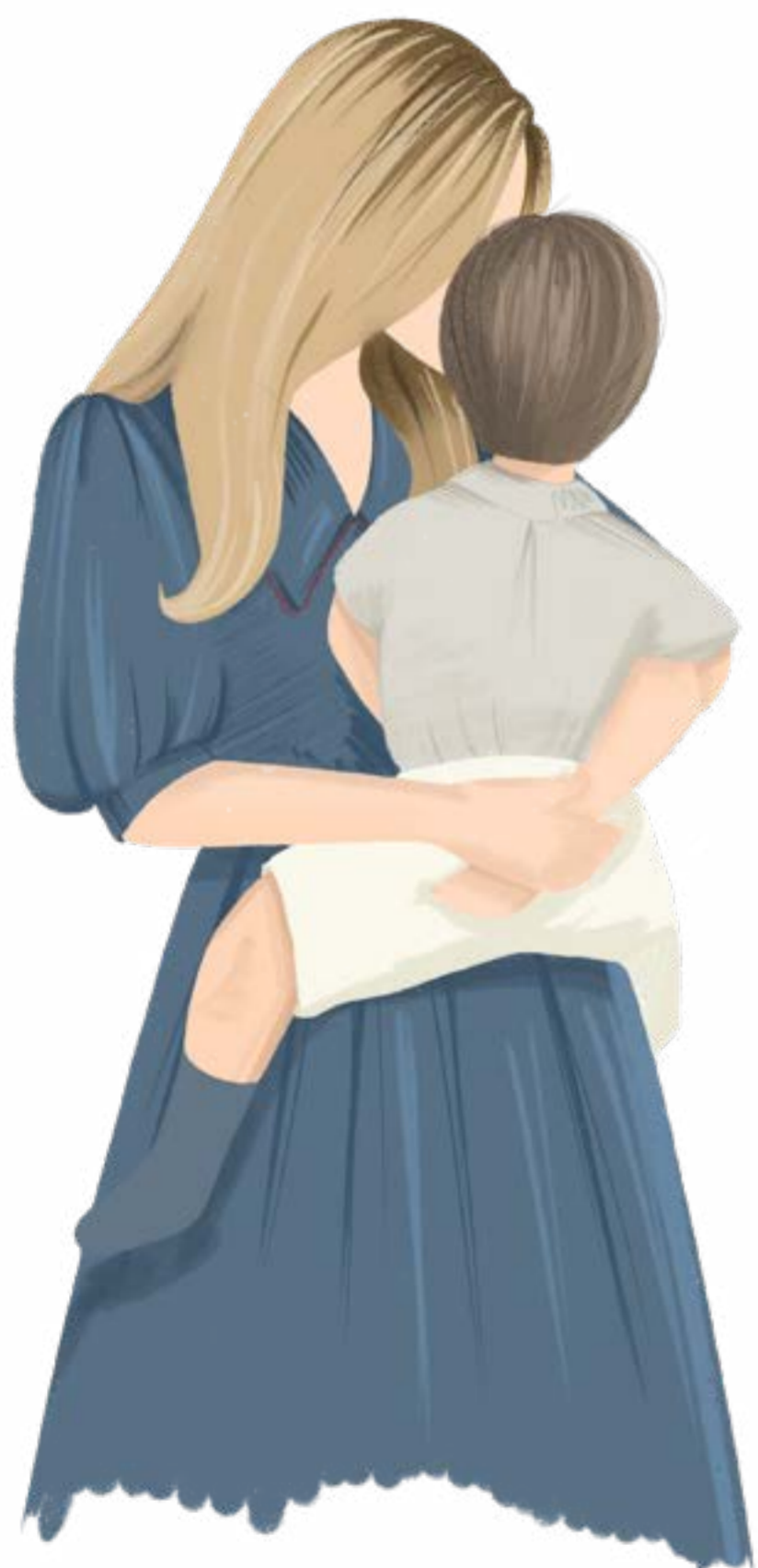
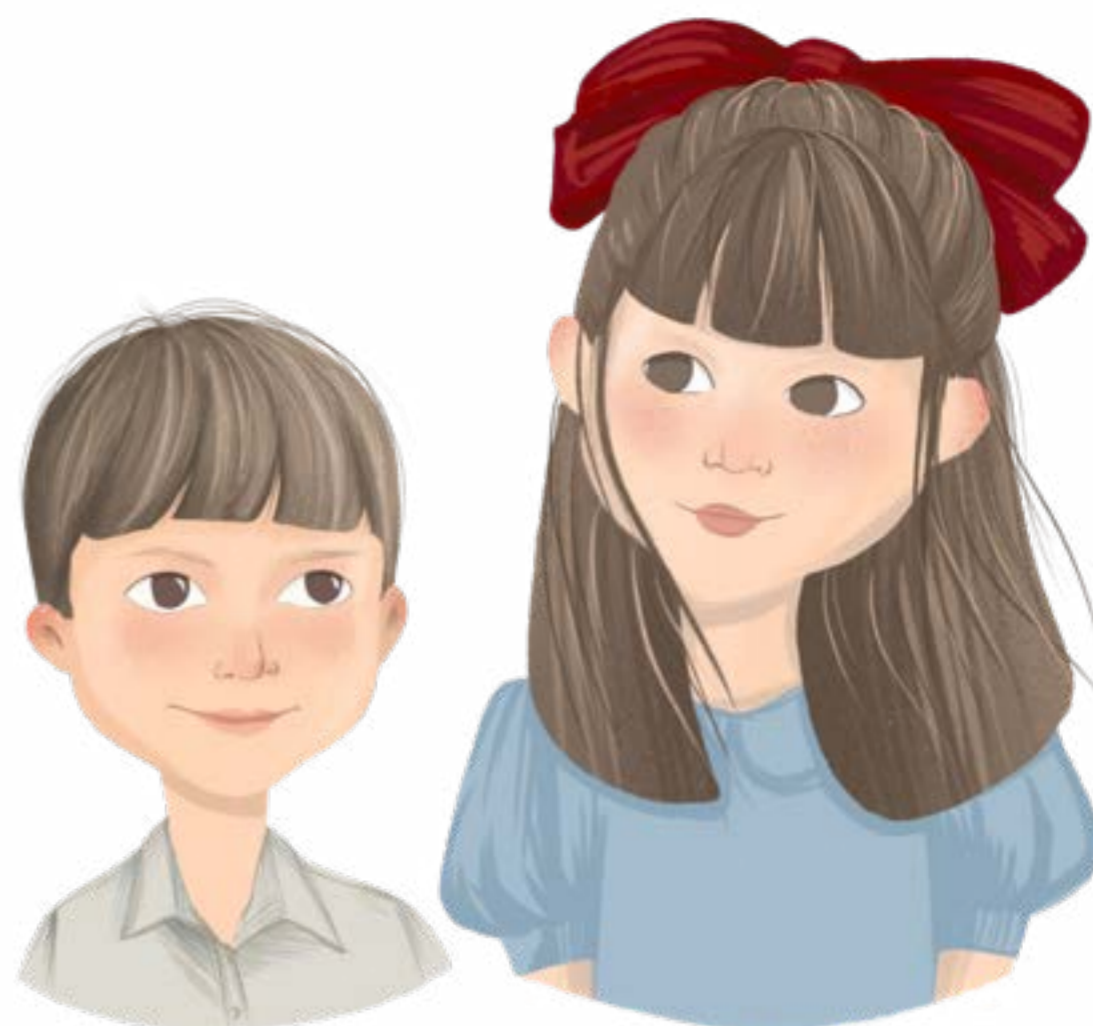
ПОЗНАКОМИМЯ  
С  
МЯРЯМЯ

## Привет!

Я Данка! Мне 6 лет, а это мой брат, мы зовем его Малыш, потому что он маленький и мы его очень любим. Ему 3 годика. Иногда такое случается, что мы с Малышом чего-то боимся.

Я, например, не люблю быть одна в темноте, мне иногда кажется, что в темном углу может кто-то быть. Хотя я и понимаю, что это неправда, но страх никуда не девается, и мне все равно бывает не по себе.

А Малыш как-то раз смотрел мультик и увидел там злого паука, с тех пор он очень боится пауков и других насекомых.



Когда нам страшно, мама берет нас на ручки и разговаривает с нами о нашем страхе. Приятно, когда над тобой не смеются из-за того, что ты боишься. Мама всегда говорит нам такую фразу:

— **«БОЯТЬСЯ — ЭТО СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО»**

А еще, что **«МОЖНО БОЯТЬСЯ И ДЕЛАТЬ»**.

А еще: **«Никогда и ничего не боятся только дурачки»**

И **«Храбрец — это не тот, кто ничего не боится, а тот, кто может подружиться со своим страхом»**.

**Как ты понимаешь эти фразы? Как думаешь, что они значат? Обсуди это вместе с мамой!**

Когда мы боимся монстров под кроватью или пауков, мама приносит нам альбом и карандаши и мы начинаем рисовать. Она говорит, что прежде, чем справиться со своим страхом, нужно с ним познакомиться. Поэтому нужно сначала нарисовать то, чего ты сейчас сильнее всего боишься.

Смотри, я нарисовала монстра, а Малыш — паука.

Потом мама говорит, что нужно изменить наши рисунки:

— «Давайте теперь добавим в них что-то смешно, забавное или глупое?»



Так, у моего монстрика появилась смешная шляпка и клоунский нос, а у паука Малыша выросли усы как у дедушки и появились большие очки.

Получается, что мой монстрик вообще добрый и, наверное, работает в цирке. А паук малыша старенький дедушка, у которого много добрых внуков паучат и он читает им сказки. Можно придумать и нарисовать все, что угодно!

## ДАВАЙ С НАМИ?



### ЗАДАНИЕ

Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй на нем свой страх. Или что-то, что ты не очень любишь.



А теперь, возьми цвет поярче и тоже пририсуй ему что-то смешное и глупенькое. Расскажи, что у тебя получилось?

Это уже не страшно, а, наоборот, смешно, правда?

А теперь подумай, что тебе хочется сделать с этим рисунком своего страха? Может быть смять и выкинуть? Или порвать на мелкие кусочки? Или закопать в песочке? Можно сделать с ним все, что угодно!

Мы с мамой и Малышом придумали чудную песенку про страх и теперь мы поем ее каждый раз, когда начинаем чего-то бояться.

Послушай:

**МОЖНО БЫТЬ ХРАБРЫМ, НО ЧЕГО-ТО БОЯТЬСЯ!**

**ДАЖЕ ПОПЛАКАТЬ И ИСПУГАТЬСЯ!**

**НО ПОТОМ КАРАНДАШАМИ ВООРУЖИТЬСЯ**

**И СО СВОИМ СТРАХОМ ВЗЯТЬ И СДРУЖИТЬСЯ!**

Выучи песенку вместе с мамой и будем петь ее все вместе!

Еще мы с Малышом придумали игру. Каждый из нас в трудные или страшные моменты жизни может быстро превратиться в супер-героя, который обладает самой настоящей супер силой. При помощи этой супер-силы можно победить все-все страхи.



Я превращаюсь в Супер Сильную Девочку, которая становится настолько сильной, что может поднять даже слона! А Малыш превращается в Супер Скоростного Мальчика, который может бегать быстрее ветра и обгонять даже гоночные машинки!



Давай играть с нами? Придумай, как будут звать твоего супер героя и какой супер силой он будет обладать? Это так весело!

## **ДЛЯ РОДИТЕЛЯ**

**!** Страх также можно вылепить из пластилина, теста для лепки или глины, раскрасить его, приделать смешные детали, а потом разорвать на куски, смешать пластилин, смять или даже походить по нему ножками. Таким образом мы выводим страх из иррациональной плоскости в рациональную, а значит, его проще принять, понять и взять над ним контроль.

**!** Хорошо проигрывать страх в формате сюжетно-ролевой игры, используя песочницу: в песке страх можно зарыть, закопать, засыпать его. Взять для этого фигурки, ассоциирующиеся со страхом (животные, насекомые, машинки, шприцы и тому подобное), или, если нет таковых, сделать их из пластилина, а потом торжественно закопать их во дворе или в тазики с песком.

**!** Перед сном можно рассказывать ребенку терапевтические сказки на тему его страха (их очень много в интернете, можно «загуглить» тему и вы найдете много вариантов разных сказок).

## ТОП 5 ДЕТСКИХ СТРАХОВ:

### 1. Страх темноты.

Что делать? Спросить ребенка, чем вы можете ему помочь, чтобы ему было менее страшно? Возможно, нужно оставлять свет, и дверь в комнату открытой, купить красивый ночник или гирлянду с фонариками и обвесить ей место вокруг кровати.

Помогает завести любимую игрушку, с которой ребенок будет спать.

### 2. Страх одиночества.

Что делать? Качество напитывать ребенка отношениями привязанности в течение дня. Помнить про ежедневное эффективное время.

### 3. Страх насекомых / пауков и тд.

Что делать? Проигрывать ситуации с объектом страха в сюжетно-ролевой игре, где насекомое или паук будут исполнять смешную или добрую роль, вступать в контакт с ребенком, дружить. Рисовать насекомое и добавлять ему забавные детали;

### 4. Страх собак

Что делать? Все, что в пункте 4 + читать книги про собак и смотреть добрые фильмы, где собаки - главные герои.

### 5. Страх выдуманных монстров, привидений и тд;

Что делать? Рисовать страх и справляться с ним при помощи супер силы.



## Обсудите с ребенком:

- Расскажи, чего ты боишься?
- Как думаешь, почему это вселяет в тебя страх?
- Как думаешь, бояться - это нормально?
- Почему люди боятся?
- Что делать, если тебе страшно?
- Что ты чувствуешь в теле, когда тебе страшно? (Холодеют ноги, потеют ладони и тд);
- Что бы ты сказал человеку, который боится?
- Почему некоторые люди смеются и глумятся над теми, кто чего-то боится?
- Можно ли сделать страх смешным и забавным?
- А что такое храбрость?
- Можно ли испытывать страх, но оставаться храбрым?
- Подумай и расскажи, в какие моменты ты чувствуешь себя храбрым?
- Что ты ответишь, если кто-то назовет тебя трусишкой?

## СТОП ФРАЗЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ:

- ✗ «Не надо бояться...»
- ✗ «Не выдумывай...»
- ✗ «Мальчики ничего не боятся...»
- ✗ «Такой большой мальчик / девочка, и боишься?..»
- ✗ «Ты же не трусишка?...»
- ✗ «Иди в темноту и поймешь, что там никого нет...» (не сталкивать ребенка с его страхом, чтобы он перестал бояться)

## А ЕЩЕ В ЧЕРНОМ СПИСКЕ ФРАЗ:

- ✗ «Если будешь баловаться, вот этот дядя тебя сейчас заберет»
- ✗ «Позову врача и он сделает тебе большой укол...»
- ✗ «Эта собака тебя сейчас укусит...»
- ✗ «Запру тебя в темной комнате...»
- ✗ «Уйду и оставлю тебя одного...»

## А ЧТО ТОГДА ГОВОРИТЬ?

- ✓ «Я понимаю, тебе страшно..»
- ✓ «Давай попробуем представить, что это может быть?...»
- ✓ «Расскажи, что я могу сделать, чтобы помочь тебе?...»
- ✓ «Когда я была маленькой, я тоже боялась...»
- ✓ «Давай порисуем?...»
- ✓ «Давай поиграем в игру, в которой ты будешь супер-героем...»
- ✓ «Ты можешь бояться - это нормально. Давай я обниму тебя и помогу..»





