

Игры и упражнения для снятия страхов

Театрализованные этюды. Импровизированную ширму можно соорудить из 2-х стульев и одеяла, персонажи – игрушки.

Этюд первый «Страшный сон».

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот: желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище – это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

Этюд второй «Гроза».

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию не обязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. (Кстати, проговаривание, а не только демонстрирование на ширме событий и действий чрезвычайно важно в терапевтических этюдах). Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, продрогший, испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» и жаль щенка, и, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте их зрителями. Самое лучшее – когда зрителями становятся взрослые, а ребенок – единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

Игры

«Пчелка в темноте» (коррекция страха темноты, замкнутого пространства, высоты). Ведущий говорит: «Пчелка перелетала с цветка на цветок (*используются стулья разной высоты, тумбы и пр.*). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (*используется столик, под который залезает ребенок*). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (*столик*

закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (*материя убирается*), и пчелка вновь стала веселить, перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты. Игру можно проводить с одним ребенком или группой детей.

«Качели». Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 минуты.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет). Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок снова встречает выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2–3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

Хорошим дополнением к игровой терапии могут служить рисунки, на которых ребенок изображает свои страхи, причем в определенной последовательности.

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте отношения в семье при спящем ребенке.

5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.

6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.

7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо

незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.

9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.