

ЭМОЦИОНАЛЬНО  
РАЗВИВАЮЩИЕ  
ИГРЫ И ЗАДАНИЯ

# СТРАХИ — ЭТО СЕРЬЕЗНО

Как помочь ребенку избавиться от страхов



Т. ШИШОВА

## СТРАХИ — ЭТО СЕРЬЕЗНО

Как помочь ребенку избавиться от страхов



Москва •ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ИСКАТЕЛЬ»• 1997

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Раздел 1	
УСТАНОВОЧНЫЕ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ .....	12
У страха глаза велики .....	16
А вкусная была капуста .....	18
Моя кровать — моя крепость .....	21
Страх мой — враг мой .....	24
Почему грустил трусишка? .....	26
Поединок двух страхов .....	29
Не страшно, а смешно! .....	32
Смелость города берет .....	33
Смелый трусишка .....	36
Раздел 2	
ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ СТРАХОВ .....	40
Страх темноты .....	41
Отыгрывание страшных снов .....	47
Страх одиночества .....	51
Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений .....	59
Страх смерти .....	68
Боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф и т.п. ....	75
Страх уколов, боли, врачей .....	80
Страх наказания, крика, и т. п. ....	83
Раздел 3	
ЧТО ЧИТАТЬ МАЛЕНЬКИМ ТРУСИШКАМ? .....	88

Художник А. Шахгелдян

*Новая книга известного детского психолога Татьяны Шишовой представляет собой увлекательные упражнения, выполняя которые в игровой раскрепощающей манере вместе с родителями, дети легко смогут преодолеть страх — боязнь темноты, чудовища смерти и проч., превратив воспитание смелости в забавную веселую игру, а также приобщиться к прекрасному и развить творческие задатки. Рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста.*

ISBN 5-89487-005-4

© Т. Шишова, 1997  
© Илл. «Издательский дом «Искатель», 1997  
© «Издательский дом «Искатель», 1997

## ВВЕДЕНИЕ

Страх одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Вполне вероятно, что даже самая первая. Во всяком случае, многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Может, поэтому в старину бытовало поверье, что дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения, отличаются особым бесстрашием...

Как бы там ни было, но еще толком не выпроставшись из пелены сна, окутывающей малыша в первые месяцы жизни, он начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу неуютно в огромном незнакомом мире. Это все равно что взрослым людям вдруг очутиться на неведомой планете, населенной великанами.

И поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение начинает меняться. Ребенок трех, четырех и, тем более, пяти лет уже частенько слышит, испугавшись чужого дяди или собаки: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!»

Но увы, если про многие детские проблемы можно сказать, что скорее всего ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются его познания и развивается фантазия, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире. Особенно сейчас, когда этот мир нестабилен и заряжен агрессией. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и это очень тревожно.

Хотя, конечно, не следует вдаваться в крайности. В конце концов, иметь ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, гораздо ужаснее. Такое «запредельное» бесстрашие встречается, например, при некоторых психических заболеваниях, и родители находятся в постоянной тревоге за судьбу своего сына или дочери. В этом смысле боязливый ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Он осторожен, с ним реже происходят несчастные случаи. Но беда в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Тики, навязчивые движения, энурез, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими, дефицит внимания — вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх. А подчас страхи могут указывать и на более серьезные пси-

хические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.

Да, но родителям-то что делать? Как им помочь маленькому трусишке?

Прежде всего следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое поведение. Очень часто страхи появляются у детей, когда их... чересчур опекают. Да-да, казалось бы, усиленная опека должна создавать у ребенка чувство защищенности и, соответственно, внутреннего комфорта. Но не тут-то было! Когда ребенка излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым. Мир представляется ему грозным и враждебным. Иначе с чего бы взрослым оберегать каждый его шаг? А поскольку мира такой ребенок практически не знает (ему не дают возможности с ним познакомиться по-настоящему), место знаний занимают фантазии. Неизвестное всегда страшит нас вдвойне.

Поэтому как ни велик соблазн держать ребенка под своим крылом чуть ли не до старости (тем более, что и взрослым так гораздо спокойнее), умные родители начинают довольно рано, еще до школы отпускать детей «в свободное плавание». Разумеется, постепенно, учитывая и возраст, и характер малыша, и особенности своего окружения: что в нем принято, а что нет. К примеру, в маленьких российских городках, где немного машин и жизнь достаточно безопасна, дети начинают гулять самостоятельно раньше, чем в Москве (здесь они обычно получают это право лет в 6-7, а то и в 8). Учитывать подобные вещи важно потому, что в противном случае ко всем прочим комплексам ребенка прибавится еще и страх стать посмешищем для знакомых де-

тей, а это мучительно. Гораздо мучительней, чем думают иные взрослые.

Кроме того, детские страхи нередко вызываются конфликтами в семье. Причем взрослые зачастую об этом даже не подозревают, т.к. дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Кажется, что их не волнуют ссоры родителей. Те могут кричать, ругаться, а ребенок будет спокойно играть в своем уголке. Но в большинстве случаев отсутствие непосредственной реакции на конфликт взрослых не означает, что этой реакции не будет вовсе. Она просто окажется отсроченной и выразится в какой-то другой, часто неожиданной форме. Например, ребенок вдруг начнет заикаться, писаться по ночам или бояться темноты, одиночества, привидений и проч.

Да, но не у всех же детей гиперопека вызывает подобную реакцию! Кто-то пытается взбунтоваться, проявляет негативизм, начинает хитрить, изворачиваться, тайком или в открытую нарушает запреты. И семейные ссоры не всех травмируют одинаково (даже в одной семье).

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек, да и современная масс-культура ориентирована не на утонченных поэтов и художников, а на «сильных духом мужчин», суперменов. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажат в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. И родители ни в коем слу-

чае не должны смеяться над боязливым ребенком. Они (особенно отцы) часто делают это «из воспитательных соображений», надеясь, что трусишке станет стыдно и он исправится. Но добиваются этим лишь того, что ребенок замыкается в себе и перестает доверять взрослым.

Другое дело — в хорошую минуту, когда ребенок ничего не боится и не нервничает, вместе с ним посмеяться... о нет, не над ним, а над его страхом! Подробнее о том, как это лучше делать, вы узнаете дальше.

Кроме того, хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильный, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не все еще потеряно! Значит, надежда есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет. Он от этого не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга. Когда родители совершенно непогрешимы и всемогущи — этакие боги, обитающие на недостижимом Олимпе — для детской психики это непомерная нагрузка. Крупнейший психолог Карл Густав Юнг писал: «Если бы отец по плоти действительно обладал невероятным могуществом, то сыновья непременно убивали бы своих отцов или, еще вероятнее, сами отказывались бы впоследствии становиться отцами. Ибо какой же нравственный человек способен нести такую непомерную ответственность?»

Конечно, крушение родительского авторитета не менее вредно, но зачем впадать в крайности?

Помогая ребенку справляться со страхами, не надо стремиться к скорому результату. В данном случае, пожалуй, как никогда уместна поговорка «Тише едешь — дальше будешь». Лучше преодолевать страхи постепенно, без особого напряжения, чтобы они исчезали как бы сами собой.

Но «не гоня лошадей», не торопя малыша, чтобы не нанести ему вторичную психическую травму, следует усиленно внушать ему, что он уже многое в себе преодолел, что раньше (пусть даже это не соответствует действительности!) он трусил гораздо больше. Любая, самая незначительная победа (скажем, раньше ваш сын наотрез отказывался войти в темную комнату, а тут вдруг на мгновение заглянул туда) должна отмечаться родителями как огромное достижение, о котором нужно с гордостью рассказывать родственникам и знакомым, причем непременно так, чтобы сын это слышал. Помните: ребенка его трусость уязвляет гораздо больше, чем вас. И как только он созреет, он поборет свой страх. А ваша похвала для него как солнечные лучи для наливающегося соком плода.

В этой книге вы найдете много игр и игровых упражнений, помогающих детям справиться с различными страхами. В последние годы игровые методы все более активно проникают и в нашу педагогику, и в психотерапию. Специалисты уже давно поняли, что игра — мощнейший инструмент воздействия на детскую психику. Однако среди многих родителей еще бытует мнение, что это все так, забава. Занимается ребенок чем-то, не докучает взрослым — и слава Богу! Хотя как можно несерьезно относиться к занятиям, которые поглощают почти

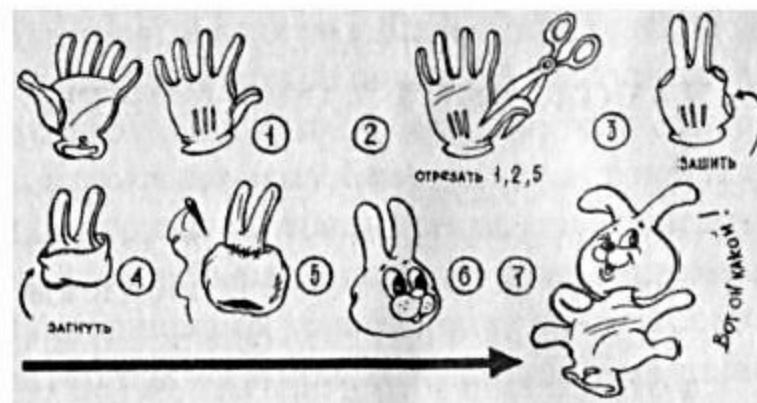
все время бодрствования малышей? В игровой, неформальной обстановке дошкольники и младшие школьники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать свое поведение и преодолевать психологические трудности. Игрой можно достичь гораздо большего, чем нравочениями.

Другое дело, что игра с ребенком многим взрослым дается трудно. Это для них уже чужая и чуждая епархия. Куда проще сварить обед или починить автомобиль! Даже для самой незамысловатой детской игры типа «дочки-матери» требуется живая фантазия, изобретательность и непосредственность восприятия — качества, которые ко взрослому возрасту нередко утрачиваются. Однако родители, у которых есть проблемы с детьми (а у кого их вообще-то нет?) должны понимать, что их усилия будут вознаграждены сторицей. Общаясь с ребенком в его привычной стихии, обращаясь к понятным и любимым художественным образам, тактично направляя детскую игру в нужное русло, они смогут добиться поразительных результатов.

Раздел I  
УСТАНОВОЧНЫЕ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Как уже говорилось, страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, а значит, повышено самолюбивые дети. И браться за решение этой проблемы следует очень осторожно. Очень многие трусишки, не желая представлять перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно. «Лобовая атака» тут ничего не даст. Лучше зайти с фланга (или с тыла — как вам больше нравится): затеять игру, наделив ее главного персонажа нужным вам качеством. Пусть это будет Зайчишка-Трусишка. В русских сказках заяц почти всегда бывает боязливым, так что ваш ребенок сочтет это вполне естественным и не заподозрит подвоха. Больше того, художественный образ, опирающийся на традиционную культуру, заряжается дополнительной энергией, поскольку при его восприятии включаются механизмы родовой памяти (или, иначе, коллективного бессознательного).

Большинство детей сразу охотно включится в игру. Но будут и такие, которые начнут под разными предлогами отказываться. Дескать, не хочу, не интересно. Но дело тут совсем в другом. Обычно так реагируют либо тяжелые фобики (фобия — патологический страх), либо очень гордые и закрытые дети. В таком случае надо не настаивать на самой игре, а постараться поначалу увлечь ребенка частностями — подбором и изготовлением игрушек, декораций и т.п. Самого Зайчишку-Трусишку легко сделать из двух старых перчаток.



Одна перчатка оставляется нетронутой и надевается на руку. Из второй же делается головка Зайчишки. Отрежьте у перчатки пальчики 1, 2 и 5 и зашейте прорезы. Загните перчатку до основания пальцев, вытянув 3 и 4 пальцы кверху. Это будут уши. Сшейте перчатку как показано на рисунке. Получилась головка. Пришейте к ней глазки-пуговицы, носик, ротик (их можно и вышить). Теперь пришейте головку к среднему пальцу первой перчатки (см. рис.). Получится очень выразительная перчаточная кукла, которая может шевелить головой, дрыгать четырьмя лапами (соответственно, четыре пальца), чесать у себя за ухом и проделывать множество других забавных движений. Ребенку почти наверняка захочется надеть ее на руку и попробовать поиграть.

Прочие игрушки можно подобрать из имеющихся в доме или нарисовать, или вырезать из картона — простор для фантазии тут большой. Играть можно на полу или на столе, а можно набросить на два стула одеяло — и у вас готова ширма для кукольного театра. Театральный вариант, конечно, самый удобный, потому что он дает возможность многократно повторять игру под видом репетиций,



а затем — давать представление перед зрителями (для робкого ребенка это тоже полезная психотренировка).

Разыгрывая истории про Зайчишку-Трусишку, давайте ребенку возможность поимпровизировать (таким образом вы, кстати, узнаете много нового и часто неожиданного о переживаниях своего малыша), но обязательно следите за тем, чтобы он не уклонялся от «генеральной линии». Если будет упрямиться, идите на компромисс: пусть немного поиграет как хочет, а потом — как нужно. Соблюдение заданной сюжетной канвы необходимо не только для того, чтобы справиться со страхами. Как ни парадоксально, но установление достаточно жестких, хотя и не слишком узких рамок развивает воображение, стимулирует ребенка к творчеству. Начав заниматься с детьми ролевыми играми, многие родители с удивлением обнаруживают, что ребятам поначалу очень трудно фантазировать на заданную тему. У нервных детей с фантазией особенно туго. При всей своей впечатлительности они нередко уступают в этом детям с более устойчивой психикой. Причина — и в зажатости невротиков, и в том, что их фантазия как правило бывает узконаправленной (прежде всего на себя, на свои обиды, страдания и, разумеется, страхи).

Проиграв (лучше не по одному и не по два раза) истории про Зайчишку, вы можете придумывать свои. И в этом случае чем больше сюжетов предложит ребенок, тем будет лучше. Скорее всего он захочет видеть своего персонажа уже не просто героем очередной сказки, а Героем с большой буквы. Не препятствуйте ему в этом. И не надо ужасаться, если порой расправа Зайчишки с врагами покажет-

ся вам чересчур жестокой. Это не означает кровожадности. Просто ваш малыш слишком долго мучился сознанием собственного бессилия и теперь хотя бы в игре хочет взять реванш. Предлагать ему более мирные способы разрешения конфликтов, конечно, надо, но не сразу, а через некоторое время. Пусть сначала выплеснет свои эмоции.

Каждый раз перед началом игры прочтите ребенку очередную историю и распределите роли. Не настаивайте, чтобы он непременно играл Зайчишку, однако, если отказы будут систематическими, следует насторожиться. Постарайтесь добиться, чтобы ваш малыш хотя бы частично озвучивал роль главного героя (например, притворитесь, что вы подзабыли сюжет — пусть он вам подсказывает). Не пренебрегайте авторским текстом, он дает малышам дополнительные образные и эмоциональные опоры, помогает лучше прочувствовать происходящее. Очень полезно использовать в игре и музыку, особенно в напряженные, страшные или, наоборот, радостные моменты.

Для детей дошкольного возраста игра сама по себе является важнейшим мотивом деятельности, однако дети 7-9 лет могут поначалу заартачиться, заявив, что они «уже не маленькие». В этом случае нужно выдвинуть в качестве мотива нечто другое. Например, развитие артистических способностей. Скажите, что у вас будет свой домашний театр, и вы сможете развлекать спектаклями приходящих гостей. Можно представить эти игры и как подготовку к поступлению в театральный кружок. Тем более, что они действительно разовьют у ребенка творческие способности.

Ну, а теперь — девять историй по Зайчишку-Трусишку.

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена (какие? пусть скажет), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусишка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...



Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие — весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съжится (пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, «в живом плане»). И по сторонам озирается — нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий,

что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шараялся (показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то но-



ровила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

— Эй, Бабочка! Ты где? — пискнул Зайчишка.

Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно



темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали... Больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекача. Он мчался к своей норе и истошно вопил: «Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!» Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса,

все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.



Тут все как расхохочутся!

— Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

— Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. — Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

— Да это у страха глаза велики! У ТВОЕГО страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусишка.

(Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

### А вкусная была капуста...

За лесом, в котором жил Зайчишка-Трусишка, была деревня. А в деревне, конечно же, огороды. Ну, а на огородах росло любимое заячье лакомство — капуста! Сочная, вкусная... Зайчишкины родители не раз делали набеги на грядки и всегда приносили малышам немного капустки. Но нашему герою этого было мало. Хрустя капустными листочками, Зайчишка мечтал когда-нибудь тоже прошмыгнуть на огород и полакомиться вволю. Может, ему даже удастся добраться до кочерыжки? Мама говорила, что это в капусте самое вкусное.

И вот однажды мама Зайчиха неожиданно заявила:

— Все, дети. Вы уже подросли и должны учиться добывать себе пропитание сами. Сегодня мы идем на огород вместе.

Зайчики обрадовались, запрыгали, а наш Зайчишка — выше всех!

— Ура! — кричит. — Бежим! Бежим скорее!

— Да куда ж сейчас-то бежать? — урезонивает его Зайчиха. — Надо дожждаться, пока стемнеет. Разве зайцы днем на огороды лазают? Днем там люди работают, они нас за такое по головке не погладят.

Насилу дождался Зайчишка вечера. Наконец солнце зашло, вместо него появилась луна и засияли звезды. (Не ленитесь делать декорации. Чем больше будет в игре деталей, тем лучше для вашего ребенка).

— Пора! — решил Заяц и отдал команду: — Вперед на огород!

Зайцы помчались стрелой. Зайчишка не отставал от родных, но добрав до речки, протекавшей на краю деревни (речка, как вы понимаете, легко изображается голубым или синим шарфом), остановился как вкопанный. Он никогда еще не был в этих краях, и речушка показалась ему просто огромной. Мама и папа прыг — и перескочили через нее, а Зайчишка стоит, не смеет даже на полшажка к воде приблизиться. Дрожит, как осиновый лист.

— Утону! — бормочет. — Сейчас утону!

— А ты по мосточкам переберись, — говорит Зайчиха.

Трусишка смотрит, а его братья и сестры уже на том берегу.



Быстрее молнии по мосточкам промчались и принохиваются — верно, запах капусты почувляли. А наш Трусишка не знает, как быть. Мосточки-то уж больно шаткие. Что если в речку свалишься? Мнется он, мнется, никак не решается.

— Да ты не бойся! — уговаривает его Зайчиха.

— Иди, иди к нам! — кричат маленькие зайчики.

— Нет, — вздыхает Зайчишка. — Не могу. Свалюсь. Вот увидите — точно свалюсь и утону.

И неизвестно, сколько бы эта канитель продолжалась, если бы не папа Заяц.

— Да сколько можно его умолять? — прикрикнул он на свое семейство. — Вы что, хотите дождаться, пока рассветет?

Зайцев тут же и след простыл. Остался Трусишка один. Сделает шаг вперед, ступит на доску, но сразу назад. Его от ужаса такая дрожь бьет, что и мосточки начинают дрожать, а уж такое испытание ему совсем не под силу.

Так и простоял до тех пор, пока родные не вернулись. (Предложите ребенку придумать, что сказали Трусишке папа с мамой, а что — братья и сестры. Скорее всего он достаточно верно воспроизведет отношение своих собственных родных к его трусости, и, может быть, у вас появится пища для размышлений. Утешьте его тем, что мама Зайчиха все-таки пожалела Трусишку и принесла ему капустный листок. Ну, и, конечно, пообещайте интересное продолжение игры).

## Моя кровать — моя крепость

Вскоре после истории с капустой мама пообещала взять зайчат в гости к своей сестре, которая жила в лесу за горой. У сестры тоже были дети, и Зайчишка рассчитывал весело провести время. Он любил играть в чехарду и прятки (пусть ребенок покажет это), а ведь играть в большой компании намного интересней. И потом, в гостях всегда вкусно кормят!



(Пусть нарисует фломастерами или красками, о каком угощении мечтал Зайчишка-Трусишка перед сном). В мечтах о предстоящем походе в гости Зайчишка не заметил, как заснул. Вначале ему снились всякие лакомства, потом... (пусть ребенок сам придумает, что снилось Зайчишке). Ну, а уже под утро ему

вдруг приснился ужасный сон. (Попробуйте предложить ребенку придумать какой именно, а если он откажется, предложите следующий вариант).

Привиделось Зайчишке-Трусишке, будто бы за ним гонится кто-то огромный, лохматый... То ли медведь, то ли охотник, то ли какое-то неведомое чудовище. В лесу недавно побывали туристы. После их ухода Зайчишка прибежал на лужайку, где они разбили свой ла-



герь, и увидел кучу мусора: жестяные банки, полиэтиленовые пакеты и обертки от жвачек. А на них были изображены роботы и космические пришельцы. Зайчишка только глянул на них — и бежать. С испугу даже мимо своего дома пробежал. (Показать посмешнее).

На лужайку он больше не ходил, но чудовище само к нему пожаловало — во сне. Проснулся Зайчишка в холодном поту и юрк под кровать. Забился в дальний уголок и сидит чуть дыша. Думает: «Может, если не шевелиться, враг меня не заметит?»

Проснулись зайцы, стали собираться в гости, а Трусишка все прячется в своем убежище и носу из-под кровати не кажет. Наконец мать Зайчиха его хватилась.

— Господи, куда ж мой Трусишка запропастился? И за столом, когда завтракали, я его вроде бы тоже не видела.

Принялись зайцы бегать по лесу, кричать «ау», а Трусишка даже голос боится подать из-под кровати: вдруг чудище тоже услышит и его сцапает?

(При показе этого эпизода побуждайте ребенка придумывать забавные подробности).

Летела мимо сорока.

— Что это у вас за переполох? — говорит.

— Да вот, Трусишка мой потерялся, — в слезах отвечает Зайчиха. — Наверное, в болоте увяз, и никогда я его больше не увижу!

— Не плачь, — говорит сорока. — Я сейчас эту весть по всему лесу разнесу. Кто-нибудь да найдет твоего Трусишку.

И все звери отправились на поиски. Искали до самого вечера, но, конечно же, не нашли. Ведь Зайчишка в доме,

под кроватью сидел, а звери его в лесной чаще да на болоте искали.

Ну, вернулись зайцы домой, горюют, слезы льют.

— Бедный, бедный Зайчишка! — причитают. — Бедный он несчастный, маленький Зайка!

Услышал их жалобный плач Трусишка, и тоже ему так жалко себя стало, как будто с ним и вправду какая беда приключилась. Забыл он о том, что надо тихо сидеть и — как заревет! Почти как пожарная сирена. (Попросите ребенка изобразить это).

Родные от неожиданности до потолка подпрыгнули.

— Откуда ты тут взялся? — спрашивают.

— Да я... я никуда и не девался. Я тут с ночи сижу.

— Почему?

— Боюсь.

Долго зайцы не могли взять в толк, что напугало Трусишку на этот раз, а когда поняли, даже не знали, смеяться или сердиться. Он ведь не только свою семью, но и весь лес переполошил, зверей на целый день от дела оторвал. Посоветались Заяц с Зайчихой и решили Трусишку в гости не брать. Даже не в наказание, а просто из осторожности. Место за горой чужое, незнакомое. Вдруг он там тоже перепугается, где-нибудь спрячется и отзываться не будет?

Так что пришлось Трусишке обойтись и без интересных игр, и без вкусного угощения.

(Скажите, что и у людей так часто бывает: робкий человек пропускает в жизни очень много интересного и приятного. Однако не слишком муссируйте эту тему, а завершите игру, как всегда, интригующе и бодро).

## Страх мой — враг мой

Когда Зайчишка еще немного подрос, его отдали в лесную школу. Учителем там был... (Пусть ребенок сам придумает кто). А учились в классе вместе с Трусисшкой... (Подберите несколько игрушечных зверей так, чтобы они были хоть как-то сопоставимы по размеру с перчаточным зайцем). В общем-то все зверята были мирными, над Трусисшкой не смеялись, принимали его в



игры и не обижали. Все, кроме одного. (Пусть ребенок сам решит, кого назначить врагом Трусисшки). Но этот один стоил целого класса. Конечно, он был посильнее и покрупнее остальных, однако не настолько, чтобы трепетать перед ним от ужаса. Все и не трепетали.

Только Трусисшка сразу струхнул, сник и не то, чтобы сдачи дать, а даже пискнуть побоялся, когда враг полез к нему драться.

— Просишь пощады? — грозно рявкнул враг.

— Да! Да! — пролепетал Трусисшка.

— Тогда ты будешь моим рабом, — заявил враг. — Победенных всегда обращают в рабство. Это я точно знаю, нам учитель истории рассказывал.

И началась у Зайчишки ужасная жизнь. И в школе он был у врага на побегушках, и дома не знал покоя. Враг заставлял его воровать у мамы Зайчихи еду и приносить ему — он был страшно прожорливый. (Показать, как Тру-

сишка прокрадывается в кухню и крадет что-то вкусное). А если Трусисшка не приносил ему угощения, враг колотил беднягу.

— Почему ты не дашь ему отпора? — удивлялись другие ученики. — Вон, смотри, Мышонок стукнул его по носу, и он больше к Мышонку не лезет.

— Да-а, Мышонок... — жалобно говорил Трусисшка. — Мышонок, он в любую щелку юркнуть может, а я...

— А ты — Трусисшка, — сказали зверята и с тех пор махнули на Зайчишку лапой — пусть живет, как знает. Может, ему так нравится?

Зайчишке, конечно, это совсем не нравилось. Тем более, что он с утра до вечера трясся от страха: вдруг его воровство откроется? Но как справиться с врагом, он не знал. И даже пожаловаться на него боялся. Все равно, думал, тот не уймется, а только еще более поколотит. Враг казался ему непобедимым.

А зверята, учившиеся с Зайчишкой-Трусисшкой в одном классе, говорили, что самый его главный враг — это собственный страх.

(Тема врага очень актуальна для детей, подверженных страхам, и мы к ней еще вернемся. Пока же ее нужно лишь осторожно затронуть, внимательно наблюдая за реакцией ребенка. Вполне вероятно, что во время игры он, увлекшись, проговорится о каких-то травмирующих моментах своего



собственного общения со сверстниками, о которых обычно из гордости предпочитает помалкивать. И еще. Наверное, вы уже заметили, что драматизм историй постепенно нарастает. Трусость Зайчонка причиняет все больше неприятностей и ему самому, и окружающим. Поскольку робкий ребенок будет невольно отождествлять себя с этим персонажем, он может занервничать и потребовать, чтобы Трусика вел себя по-другому. Не препятствуйте ему в этом, но предложите разыграть сначала «плохой вариант», а потом — «хороший»).

### Почему грустил трусишка?

Однажды папа Заяц ушел с Трусичкиными братьями и сестренками запасать провизию. А Трусичку оставили дома помогать маме. Все равно в лесу от него толку мало.

Трусичка почистил котелок, в котором мама всегда варила капустные щи. Он ведь был прилежным зайчонком и любил трудиться. (В этой истории Зайчишка предстанет совсем уж в неприглядном свете, так что надо хоть немного компенсировать это упоминанием про его хорошие качества. Остановитесь подробнее на теме трудолюбия, пусть Зайчишка будет самым главным маминим помощником, проиграйте несколько таких ситуа-



ций). Потом он прибрался в домике и сел за уроки. Он вообще-то любил учиться, только у доски всегда робел. Урок ему задали всего один — нарисовать морковку. Ну, Зайчишка с этим справился моментально — ему ли было не знать, как выглядит морковка! — и уже собирался поиграть (во что?), как вдруг...

Вдруг маме стало плохо. Она жалобно застонала, заохала. (Пусть ребенок придумает, что у нее заболело и почему). Трусичка заволновался, подскочил к ней.

— Что с тобой, мамочка?

— Не знаю, сынок. Надо бы мне к доктору сходить, но боюсь, не дойду — больно.

И мама опять заохала.

Трусичка, конечно, понимал, что он должен сбегать за лесным доктором. Но ведь в лесу уже начало смеркаться. Да и жил доктор за пригорком, в густых зарослях, а там и днем-то шевелились какие-то зловещие тени.

Поэтому Зайчишка сделал вид, будто не понимает, о чем его молчаливо просит мама.

Так прошло целых три часа. Мама лежала. Ей было настолько худо, что она уже и стонать не могла. А Трусичка сидел в уголке и притворялся, что не замечает, как маме плохо. Иначе ведь опять зашла бы речь о докторе.

Наконец вернулся домой папа Заяц. Вернулся — и с первого взгляда понял, что дома беда. Кинулся он к Зай-



чихе... (Придумайте вместе с ребенком, какую первую помощь оказал Заяц больной), а потом побежал за доктором.

К счастью, доктор оказался на месте. Он уже осмотрел всех своих пациентов и собирался лечь спать, но, услышав про болезнь Зайчихи, поспешил к ней на помощь. Доктор дал больной лекарство и спас ее. А опоздай он хотя бы на полчаса — неизвестно, чем бы все кончилось. Так, по крайней мере, сказал папа Заяц и покосился на Зайчишку. Тот



опять сделал вид, что ничего не заметил, но ему стало почему-то очень-очень грустно...

(Спросите ребенка, почему Трусишке стало грустно. Ведь мама выздоровела, да и его никто ни за что не ругал. Если он скажет: «Не знаю», не терзайте его дальнейшими расспросами. Конечно же, он все понял, но просто не хо-

чет выносить это на обсуждение. Для многих детей болезнь мамы, даже не настоящая, а понорошку, это критическая ситуация, а тут она еще усилена тем, что сын (с которым, повторяю, ребенок наверняка будет себя отождествлять) ей не помог. Для смягчения ситуации поиграйте с ребенком, как будто вы заболели, а он дает вам лекарство, приносит попить и даже вызывает по телефону врача. На-



помните какие-то реальные случаи, когда он ухаживал за вами. И заверьте его, что Зайчишка непременно исправится. Тем более, что с ним уже в следующей истории начнут происходить положительные перемены).

### Поединок двух страхов

Недаром говорят: «Пришла беда — отвори ворота». Не успела поправиться мама Зайчиха, как случилось несчастье с папой Зайцем. Он исчез, и никто не знал куда. Зайчата, которые пошли вместе с ним за листьями, вдруг потеряли его из виду и, сколько ни искали, не могли отыскать. Заяц словно сквозь землю провалился. Вернулись зайчата домой, плачут.

— Как же мы теперь без папы жить будем?

Хотела бы их мать Зайчиха утешить, да у самой слезы на глазах. Плакали так они, плакали, но наконец уснули.

Только Трусишка не сомкнул глаз. Лежит он на своей постельке и думает: «Не мог же отец и вправду исчезнуть. Разве он невидимка? Нет, наверное, тут что-то другое... Надо бы сходить самому посмотреть...»

Легко сказать «посмотреть»! За окошком темень, сосны качаются, шумят — страшно...

«Нет, — вздыхает Трусишка. — Куда мне... Зайчата посмелее меня, а тоже, как стемнело, домой прискакали».

Но только глаза закроешь, пытаешься заснуть, как ему отец представляется. И кажется, будто просит его папа Заяц: «Помоги мне, сынок. Только ты можешь мне помочь!»



Трусишка и сам не понял, как это получилось, но он вдруг вскочил и опрометью, во весь дух помчался на поляну, где зайчата отца потеряли. Опомнился он только возле старого дуба, когда заметил на нем большую грозную тень.

«Филин! — ойкнул Трусишка и похолодел от ужаса. — Сейчас меня сцапает!»

Но Филин взмахнул крыльями и улетел. Он не заметил под дубом маленький пушистый комочек.



Трусишка хотел было повернуть назад, но потом сообразил, что до поляны осталось совсем немного. Нет, пожалуй, стоит еще поднапрячься. Зато если он найдет папу, обратно они поскачут вдвоем. А вдвоем не так страшно...

Прибежал он на поляну и — ну звать:

— Папа! Папа!

А у самого сердце в пятках. Что если на его голос Филин прилетит? Но все равно продолжает звать:

— Папа! Папочка!

И вдруг откуда-то сбоку доносится:

— Кто здесь? Кто это?

Трусишка туда, сюда — никого не видеть. Но тут луна на небе показалась, на поляне посветлее стало. Зайчишка пригляделся и видит: на краю поляны западня. Охотники яму вырыли, и ветками сверху прикрыли. А в яме отец сидит.

Трусишка заплясал на радостях, но быстро сообразил,

что радоваться-то еще рано. Папа из ямы выбраться не может, а утром охотник придет. За добычей.

Что делать? Ведь уже светать начало.

— Беги за подмогой, — говорит отец.

Зайчишка метнулся было назад, но тут же остановился.

— А если охотник раньше сюда подоспеет? Пока я прыскачу, да всех добужусь, да мы сюда прибежим, это ж сколько времени пройдет? Нет, надо что-то другое придумать...

Неподалеку от западни тоненькая осина росла.

«Вот то, что нам нужно!» — решил Трусишка.

Подгрыз он ствол деревца, оно упало и угодило как раз в яму. Папа мигом из западни выскочил, смотрит на сына — и глазам своим не верит.

— Как?! Ты тут один?

— Один, — кивает Зайчишка.

— Неужели не страшно было одному ночью по лесу идти?

— Страшно! Еще как страшно! Но еще страшнее было тебя никогда не увидеть.

(Попросите ребенка придумать поподробней, как отец поблагодарил Зайчишку за свое спасение, как он им гордился, как рассказывал о смелом поступке Зайчишки другим зайцам. Спросите, как он понимает название этой истории и обсудите с ним на доступном ему уровне, какие чувства боролись в душе Трусишки и что, в конце концов, одержало верх).



## Не страшно, а смешно!

Папа Зайчишки еще долго не мог прийти в себя после попадания в ловушку. Упав в яму, он ударился головой и долго лежал без сознания — потому-то и не откликнулся, когда его искали зайчата.

Пришлось Зайчихе и ее детишкам управляться со всем хозяйством самостоятельно. Вот и говорят братья Трусишке:

— Хватит тебе дома сидеть. Пошли с нами в деревню на огороды.

Перепугался Трусишка, вспомнил, как он не мог по мосточкам перейти. Но делать нечего, побрел вслед за братьями.

Вот подошли они к реке, зайчата мигом по мосточкам на другой берег проскочили — и за плетень. А Трусишка стоит у воды, мнется, жметя — никак не может свой страх преодолеть.

И тут вдруг сзади — Лиса! Подкралась она к Трусишке и как зубами лязгнет! Он взвился в воздух и — пулей вперед. Юркнул в огород. «Ну, — думает, — сюда, к людям, рыжая не сунется».



Огляделся... Батюшки! Он такого великолепия даже во сне представить себе не мог. Капуста, капуста... целое море капусты! И в каждом кочане по кочерыжке.

В общем, порезвился Зайчишка вволю. И домой папе капусты принес. Обрато он по мосточкам уже

спокойно прошел. Ему даже смешно было: и как это он раньше боялся?

(Скажите ребенку, что так бывает очень часто: когда преодолешь свой страх, он обычно кажется жалким, смешным, нелепым. Расскажите подобные истории из своего детства, однако «не переходите на личности», не надо пока соотносить все эти эпизоды с конкретными страхами вашего сына или дочери).

## Смелость города берет

Ну, после похода на огород Трусишка совсем осмелел. Он и от дома уже спокойно отходил, и темноты перестал бояться. Только одна мысль не давала ему покоя: скоро в школу! Каникулы кончались, а в школе его ждал враг. Ложась спать, Трусишка каждую ночь мечтал, чтобы его враг куда-нибудь делся. (Предложите ребенку озвучить мечты Зайчишки. Таким образом вы косвенно получите дополнительную информацию о его конфликтах в детском саду или школе, а по агрессивности этих мечтаний можно будет судить, насколько остро он переживает обиды и мучается чувством собственного бессилия).

Но увы, Трусишкины мечты не сбылись. И первый, кого он увидел, подходя к школе, был его враг.



— А вот и мой раб! — усмехнулся тот. — Ну, живо отвечай: что ты мне принес вкусного?

У Труссишки задрожал куцый хвостик.

— Н-ничего, — пролепетал он.

— Почему? — громовым голосом рявкнул враг.

— Я... я забыл.

— Ах, вот как?! Ну, сейчас я тебе покажу, как забывать приказания своего господина! — закричал враг и хотел было броситься на Труссишку, но тут появился учитель.



— Что это ты затеял? — подозрительно покосился он на Труссишкиного врага.

— Да ничего... Мы просто играем, — заявил враг и для виду обнял Труссишку, а тот, как обычно, не посмел пожаловаться.

После уроков, на которых враг исподтишка кусал и щипал Труссишку (показать это как можно выразительней), он потребовал:

— Пошли к тебе домой!

— Зачем?

— Ты должен мне за лето дань... (Попросить ребенка придумать, что потребовал враг от Труссишки).

В доме Труссишки не было и половины того, что перечислил враг, но Труссишка не посмел возражать и покорно поплелся вслед за врагом.

— Иди и без дани не возвращайся! — властно приказал враг.

Труссишка уныло вошел на кухню и замер в нерешительности. Он был дома один и мог спокойно опустошить кладовку. Он даже сделал два шага по направлению к полкам... Но вдруг ему стало так противно... так страшно противно, что страх перед врагом куда-то исчез. Зайчишка выскочил за дверь, вихрем подлетел к врагу, сел на задние лапы — и ну колотить по нему, как по барабану! (Покажите эту сцену как можно смешнее).

— Ты чего дерешься? — заверещал враг. — Больно же!

Но Зайчишка не отвечает, а только еще сильнее колотит. А потом как подскочит, да как куснет врага прямо в нос! А ведь нос у зверей — самое уязвимое место.

Ну, тут уж враг не выдержал и бросился наутек.

— Спасите меня, — визжит. — Он бешеный!

И с тех пор не только не лез к Зайчишке, а даже упросил маму, чтобы она его в другую школу перевела — от греха подальше.

(Зафиксируйте внимание ребенка на передаче различных эмоций, описанных в этой истории. Пусть он сам, уже без игрушек покажет уныние, обиду, страх, а потом решимость, гнев и наконец гордость победой. Попросите его передать это мимикой и интонациями голоса. Подробней остановитесь на моменте торжества Труссишки, покажите, как все зверята-одноклассники его с тех пор зауважали. Спросите, как ре-



бенок понимает смысл поговорки, вынесенной в название истории. Приведите ему какие-либо примеры из жизни, подтверждающие эти слова).

### Смелый трусишка

И началась у Трусишки совсем другая жизнь — веселая, интересная, разнообразная. Хочет — скачет по полянке, хочет — к речке сбегает, а захочет — и на огород. Конечно, Лисы или Филина Зайчишка остерегался, но ведь так все умные зайцы поступают, и это совсем не стыдно.



Одно его немного огорчало.

Совсем чуть-чуть, но все-таки... В лесу Зайчишку по-прежнему звали Трусишкой. По привычке. Так часто бывает: приклеется к кому-нибудь какая-то кличка, и ни за что от нее не отвяжешься!

Но, что называется, не было счастья, да несчастье помогло. Однажды в лесу появился Удав (которого легко изобразить, например, толстым шарфом). Как он там очутился, неизвестно. Может, из зоопарка сбежал, а может, из Аф-



рики приполз. Да и какая, в конце концов, зверям была разница? Главное, что Удав оказался прожорливый и после его появления в лесу не стало покоя.

Удав лежал или на земле, или на дереве, и зверюшкам его далеко не всегда удавалось заметить. Сорока, конечно, старалась предупредить своих друзей об опасности (показать соответствующую сценку), но не могла же она с утра до ночи следить за Удавом! Кто же тогда бусы и разноцветные стеклышки воровать будет? А разносить сплетни по всему лесу?



В общем, сорока заболталась с подружкой и не заметила, как Удав подполз к Трусишкиной сестренке. Подполз и начал гипнотизировать, чтобы она сама к нему в пасть залезла.

Спыхватилась сорока, да поздно. Сестренка уже смотрит на Удава, не отрываясь, а он ее к себе подзывает. Заверещала сорока на весь лес: «Помогите! Помогите! Ребенка обижают!»

Всполошились зайцы, а что делать, не знают. К Удаву близко подходить боятся, чтобы он и их не загипнотизировал, а больше ничего придумать не могут. (Покажите, как зайцы растерянно мечутся по полянке и причитают). Только Трусишка не растерялся. Зашел он к Удаву сбоку и вкрадчиво так говорит:

— Господин Удав! Неужели вы, такой огромный, наедитесь моей малюсенькой сестренкой? Вы посмотрите,

рики приполз. Да и какая, в конце концов, зверям была разница? Главное, что Удав оказался прожорливый и после его появления в лесу не стало покоя.

какая она тощенькая! Кожа да кости. А я, между прочим, знаю одно место, где зайцев и прочих вкусных зверюшек видимо-невидимо.

— Где это? — спрашивает Удав, не поворачивая головы, ведь если он на Трусискину сестру смотреть перестанет, она очнется от гипноза и убежит.

— Тут, неподалеку. Рядышком.

Подумал Удав, подумал — и хвостом махнул.

— Успеется.

— А вот и не успеется. Сорока сказала, к нам в лес еще два Удава ползут. Так они этими зайцами и поживятся, — не остается от Удава Трусиска.

— Ну, хорошо, — согласился Удав. — Но учти. Если ты меня обманул, тебе не поздоровится.

Оставил он Трусискину сестренку в покое и пополз. Дополз до полянки, где была яма, в которую когда-то свалился папа Трусиски, и спрашивает:

— И где же твои зайцы?

— А вы вон в ту ямку загляните, — говорит Трусиска. — Да пониже, пониже опуститесь, а то там темно, сверху ничего не видно.

Свесился Удав в яму, а Трусиска с родителями его туда и спихнули. Навалили сверху целую грудку веток. Потом быстро подгрызли несколько осинков и придавили ими ветки, чтоб Удав уж точно из ямы не выбрался.

— Вот будет сюрприз для охотников! — смеется Трусиска. — Они-то надеются зайцев поймать, а поймают змеюку.

— А помнишь, как ты корягу за Змея-Горыныча принял? — говорит ему папа Заяц. — Кто бы мог подумать, что ты когда-нибудь настоящего змея не испугаешься.

— Я могла, — сказала мама Зайчиха. — Я всегда знала, что мой Трусиска в душе очень смелый.

И она ласково обняла его.

— Ну, какой же он теперь Трусиска? — возразил отец. Нет, у него должно быть другое, более подходящее имя.

И они назвали бывшего Трусиску... (Попросите ребенка самого придумать, как назвали Трусиску. Можете не сомневаться, он сделает это с превеликим удовольствием).



## Раздел 2

### ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ СТРАХОВ

К тому моменту, как вы дойдете до этого раздела книги, вам уже во многом будет понятно, какие страхи актуальны для вашего ребенка, и вы сможете выбрать из предлагаемого далее набора соответствующие игры.



Важное отличие этого этапа изживания страхов от предыдущих — включение в сюжеты игр реальности. Во многих из них в качестве главного действующего лица уже появляется сам ребенок. Не сказочный персонаж и не абстрактный мальчик или девочка, а вполне конкретный Саша или Кирюша. (Хотя если ребенок будет усиленно этому

противиться, окрестите героя как-нибудь по-другому). Что же касается событий, то полезно, когда реальность сочетается в них с вымыслом, причем с упором на положительные модели поведения. Пусть в играх ребенок предстает гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и пусть хотя бы в игре победит свои страхи, перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо



легче, ведь игра — это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность, и признание окружающих окрыляет ребенка. Разумеется, и на этом этапе следует избегать излишнего давления на ребенка. Не превращайте игру в унылую обязанность, пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры. Не торопитесь проиграть сразу все. Лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок лучше осмыслит происходящее, и эффект будет прочнее.

На этом этапе лучше уже отходить от кукольного театра. Пусть ребенок изображает того или иного персонажа не куклами, а сам. Уделяйте повышенное внимание его мимике и жестам, поскольку адекватное (а еще лучше — утрированное, смешное, карикатурное) изображение различных чувств помогает нервным детям преодолеть эмоциональные расстройства. К играм можно привлекать и других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет стесняться показывать перед ними свой страх.

### Страх темноты

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его невыключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние kilowatts, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое,

недаром у всех народов с ночью и с темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас.

Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему написано, а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! «Пусть привыкает», — вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолет страх темноты.

#### 1. «ЗВЕРУШКИ В НОРКЕ» (для детей 3-4 лет)

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие (белочки, зайчики, мышки — кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а



у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

#### 2. «БОБРЫ» (для детей 3-6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытом скатертью, свисающей до полу, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю комнату — т.е., выйдет в соседнюю комнату — и вернется). Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.



«КТО ПРИТАИЛСЯ В ТЕМНОТЕ?» (игра, использовавшаяся И.Я.Медведевой и мной в психокоррекционных занятиях с детьми 4-8 лет)



Эта игра проходит гораздо оживленней, если в ней участвует несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу

свет выключается понарошке, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... и выясняется, что чудовище — это ма-



ленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантоми-



мические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова). Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

4. «В ТЕМНОЙ НОРЕ» (для детей 4-5 лет, игра, предложенная М.И.Чистяковой)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми. Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!» Утенок и Зайчонок, оказавшись в тем-



ноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше, и вот друзья





уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела норку и замерла от удивления... В норе никого не было.

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка

и т.п). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интересней, он может говорить на разные голоса или взять «в парт-



неры» мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

### 5. «КУКОЛЬНЫЕ ПРЯТКИ» (для детей 4-6 лет)

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые — в темном. (Днем —



комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером — при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

### 6. «СМЕЛЫЙ РАЗВЕДЧИК» (для детей 5-8 лет)

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый опять-таки своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.



### Отыгрывание страшных снов

Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребенка мучают по ночам кош-

мары, избегают разговоров о них, надеясь, что ребенок постепенно их забудет. На самом же деле таким образом подготавливается почва для развития неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто, совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное. (Примерно так же относятся к снам и примитивные племена). В дошкольном и раннем школьном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон и даже заставить себя усилием воли проснуться. Они полностью во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на очень серьезные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся им во сне, преследуют долгие годы.

Поэтому родителям нужно осторожно вытаскивать эти ужасы на свет Божий: побуждать ребенка рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать в сценках кукольного театра. Причем очень важно, чтобы вы, с одной стороны, активно сопереживали малышу, но с другой, не зацикливались на его переживаниях, а старались поскорее перевести обсуждение в игровую стихию, вызвать у малыша улыбку и смех.



Подмечайте смешные детали в его рисунках, придумывайте смешные повороты сюжета в сценках, пользуйтесь тем, что в снах обычно много абсурдного, нелепого, постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого

сна к более благополучному варианту. Во сне он не мог убежать от чудовища и проснулся с диким криком, а в рисунке и в сценке пусть натянет леску, и чудовище покатится кубарем, визжа, как поросенок. Во сне громадная голова, расхаживавшая на тоненьких ножках и постоянно требовавшая пищи, казалась малышке запредельно страшной, а вылепленная в миниатюре из пластилина, да еще жующая рваный башмак, она будет вызывать у нее смех. Включаясь в придумывание счастливых концовок своего сна, ребенок начинает осознавать себя его хозяином, и пусть не сразу, но избавляется от мистического ужаса перед всевластием ночных кошмаров.



Поскольку сны у каждого человека свои, выдать единый рецепт их отыгрывания невозможно. Однако я приведу развернутый пример, чтобы вам было яснее, в каком направлении двигаться.

Пятилетний Антоша, ходивший на психокоррекционные занятия, которые мы вели с И.Я. Медведевой, боялся некоей «тети королевы», которая не раз являлась ему во сне. Рассказывать про нее мальчик не мог. Рисовать тоже поначалу отказывался. Тогда мать, по нашему совету, предложила ему: «Давай я нарисую сама, ты только будешь мне под-

Пятилетний Антоша, ходивший на психокоррекционные занятия, которые мы вели с И.Я. Медведевой, боялся некоей «тети королевы», которая не раз являлась ему во сне. Рассказывать про нее мальчик не мог. Рисовать тоже поначалу отказывался. Тогда мать, по нашему совету, предложила ему: «Давай я нарисую сама, ты только будешь мне под-



сказывать, правильно ли я ее себе представляю». Антоша согласился и мало-помалу втянулся в этот процесс, начал подсказывать все более охотно. Если он вдруг затруднялся, не мог вспомнить какую-то деталь сна, мама просила его придумать или предлагала свой вариант. Естественно, «тетя королева» получилась на рисунке уже не очень-то и страшной. Потом Антоше было предложено нарисовать «тетю королеву» в ее дворце, и он с увлечением рисовал и



раскрашивал трон. Потом во дворце появились заколдованные люди. Страшный, непонятный, тревожный сон все больше начал напоминать волшебную сказку. Мальчику становилось все интереснее, а главное, он ощутил себя в привычной стихии, где события развиваются по известным законам, и добро непременно в конце

побеждает зло. Увидев, что Антоша уже не только не цепенеет от ужаса при упоминании о «тете королеве», а с удовольствием фантазирует на эту тему, мы предложили ему ввести в рисунки себя. Сначала это вызвало некоторое сопротивление (Антоша начал отнекиваться, не признаваясь, что боится, а мотивируя свой отказ тем, что у него не получится нарисовать себя как в жизни), но нам опять-таки удалось отвлечь его внимание на второстепенные детали и незаметно преодолеть барьер страха. Мальчику кто-то подарил игрушечную саблю, и он захотел нарисовать ее. А уж себя согласился изобразить, что называется, заодно,

«до кучи». Дальше мы подключили к отыгрыванию страха кукольный театр, и освобождение заколдованных людей (а освобождал их, конечно же, Антошка) происходило и на ширме, и в рисунках, которые теперь служили декорациями. Игра продолжалась несколько месяцев, обрастая все новыми забавными подробностями, и постепенно грозная «тетя королева» превратилась в смешную и совершенно не страшную старушку, чем-то напоминавшую Шапокляк из сказки про Чебурашку.

В зарубежной психологии есть много работ, посвященных толкованию сновидений. Этим занимались такие крупнейшие ученые, как З.Фрейд и К.Г.Юнг, но выяснение истоков ночных кошмаров, разматывание запутанного клубка ускользающих образов — дело очень тонкое, требующее серьезной профессиональной подготовки, и родителям не стоит браться за это самим. Тем более, что подобное вторжение в интимную сферу может нанести ребенку, воспитанному в традициях нашей культуры, серьезную психическую травму, и вместо пользы принести вред.

### Страх одиночества

Обычно дети уже лет в шесть достаточно спокойно остаются дома одни, хотя бы ненадолго. И уж тем более спокойно играют одни в комнате, давая возможность родным заниматься делом и не требуя их постоянного присутствия рядом.

Нервных же детей одиночество часто тяготит и пугает. Они зачастую боятся потеряться и в незнакомом месте льнут к родителям. А уж о том, чтобы оставить их где-нибудь одних, не может быть и речи.

Такое поведение бывает обусловлено самыми разными причинами: и полученной некогда психической травмой (например, у нас с И.Я.Медведевой занимался мальчик,



которого в четырехлетнем возрасте пытались похитить, чтобы потребовать выкуп), и ревностью, и природной робостью, и деспотизмом, для которого страх — это лишь маскировка. Аутичные дети, избегающие контактов с окружающими, тоже на самом деле боятся одиночества, и у них наблюдается этакий симбиоз с родителями (обычно с матерью). По-

нять истинную причину нежелания ребенка оставаться в одиночестве совершенно необходимо, потому что в разных случаях требуется разный подход.

Здесь пойдет речь об истинном страхе одиночества, часто присущем хрупким, болезненным, застенчивым, нерешительным детям. Обычно у них высокий интеллект и развитое воображение, но при этом они почти не играют самостоятельно и практически не имеют какой-то своей отдельной внутренней жизни, часто томятся скукой, не знают, чем себя занять, не играют или плохо умеют играть в ролевые игры. Воображение их не находит адекватного

выхода и усиленно «штампует» страшные образы. Даже в светлой, прекрасно знакомой комнате ребенку могут мерещиться всякие ужасы: что вот-вот кто-то незаметно подкрадется сзади и схватит, что в окно заглядывают пришельцы, а из угла выползает спрут с огромными щупальцами и т.д. и т.п.

Поэтому наипервейшая задача родителей — направить богатое воображение ребенка в менее болезненное русло, научить его самостоятельной работе, ролевым играм, творческому самовыражению. Часто бывает достаточно даже небольшого толчка, чтобы творческая энергия таких детей буквально забила фонтаном.



Если вы предлагали своему ребенку игры на преодоление страха темноты, то борьба со страхом одиночества у вас уже началась, поскольку многие из них преследуют и эту цель, хотя тема одиночества там открыто не заявлена. Теперь же попробуйте освоить игры, в которых она звучит более явно. Разумеется, как и все прочее, эти игры не «одноразовые», к ним следует периодически возвращаться, обогащая и разнообразя их содержание.

#### 1. «ПОТЕРЯШКА» (для детей 4-8 лет)

Можно использовать мягкие игрушки, а можно и играть 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. (Зафиксируйтесь на состоянии щенка в тот момент, когда он понял, что хозяев рядом нет. Попросите ребенка показать мимикой и жестами, как щенок растерялся, испугался, впал в отчаяние. Если он будет затрудняться, покажите ему, как можно изобразить эти чувства. Непременно обсудите и причину, по которой потерялся щенок. Может, он слишком далеко убежал вперед или, наоборот, зазевался и не заметил, когда хозяева свернули в переулок? 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 последите за реакцией ребенка. Показывайте именно ПРИ-ключения, а не ЗЛО-ключения 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, конечно, быть отыгран как очень радостный, но надо непременно подчеркивать, что и приключения свои Щенок потом вспоминал с удовольствием.



2. «СЛУЧАЙ В МАГАЗИНЕ»  
(для детей 5-8 лет)



Эта игра наполовину кукольная, наполовину драматическая: ребенок и его родители изображаются без помощи кукол — по артистической терминологии «в живом плане» — а остальные покупатели и продавцы — куклами и мягкими игрушками. Нужно создать впечатление многолюдного помещения, где царит суета и все снуют в разные стороны.

Ваш ребенок пошел 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 эту игру через несколько дней можно попробовать выйти в другую комнату). Малыш остался один. Пусть покажет, как он вас ждет, как че-

столкиваться 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, конечно, быть отыгран как очень радостный, но надо непременно подчеркивать, что и приключения свои Щенок потом вспоминал с удовольствием.



рез некоторое время начинает беспокоиться, хочет даже кинуться на поиски мамы, но потом вспоминает, что надо стоять там, где его оставили, иначе он действительно потеряется. (Таким образом ребенок лишней 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 эту игру. Время ожидания мамы надо потихоньку растягивать (но, естественно, не до бесконечности), побуждая малыша заполнять паузы какой-то умственной деятельностью. Пусть, в зависимости от сво-

их 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, либо почи-тает книжку.

### 3. «МАЛЮТКА ПОТЕРЯ-ЛАСЬ» (для детей 5-8 лет)

Эту сценку лучше разыгрывать в куклах.



Однажды ваш ребенок (пусть играет себя сам, тем бо-лее, что он вряд ли будет отказываться от столь лестной роли) увидел в магазине маленькую девочку (она должна изображаться совсем крохотной игрушкой, чтобы ваш ре-бенок почувствовал себя по сравнению с ней особенно боль-шим и сильным). Девочка плачет. Ваш сын или дочь заго-варивает с ней и понимает, что она потерялась. Дальней-шие действия вашего ребенка должны от игры к игре ста-новиться все более уверенными и решительными. Пусть сначала он просто утешит малышку и поигра-ет с ней, пока ее не найдут родите-ли. В следующий раз пусть выяс-нит у нее, где именно она потеря-лась, и ответит ей туда, правильно рассчитав, что мама с папой будут искать девочку прежде всего там.



Затем пусть подойдет с малюткой к администратору магазина и попросит вызвать родите-лей девочки по радио. Эти эпизоды будут не только все-лять в вашего ребенка уверенность в собственных силах, но и подскажут ему правильную тактику действий в по-добных ситуациях.

### 4. «КАК ВАЖНО ЗНАТЬ СВОЙ АДРЕС» (для детей 4-5 лет)

Некий мальчик потерялся. (Пусть ребенок даст ему имя и сам придумает, каким образом потерялся, а вы внима-тельно следите за развитием сюжета. Не проскользнет ли в

нем страх быть отвергнутым? Ведь это еще одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны? Тогда надо будет менять свое отношение). Он потерялся, но не растерялся, а подошел к милиционеру и бойко сказал свой адрес и телефон. Милиционер похвалил мальчика за сообразительность и отвел домой, где его встретили родители. (В этой



сцене попросите ребенка сыграть маму с папой, и если он встретит потерявшегося мальчика упреками или, того хуже, угрозой наказания, я советую вам тоже серьезно задуматься над своим поведением).

#### 5. «СЮРПРИЗЫ»

(для детей 4-8 лет)

Дети обожают сюрпризы.

Пользуясь этим, можно постепенно приучать их оставаться одним. Готовьте друг другу сюрпризы. Для этого, естественно, нужно будет на какое-то время уединиться. Старайтесь, чтобы ваш сюрприз действительно обрадовал ребенка и не скупитесь на выражение восторга, получая подарок от него. Тогда положительные эмоции заслонят страх, а если вы потом в присутствии родных или друзей похвалите малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость,



то не исключено, что на довольно долгое время «сюрпризы» станут его любимой игрой и вскоре вы начнете испытывать нехватку новых идей. Советую поискать книги по оригами (японское искусство складывания фигурок из бумаги), а также освоить несложные фокусы. И то, и другое как правило вызывает у детей живой интерес.

#### 6. «ГОТОВИМСЯ К БОЮ» (для детей 5-8 лет)

Эта игра, естественно, больше подходит мальчикам, и лучше играть в нее с папой. Сын, оставшись один в комнате, готовится к сражению: придумывает план боя, чертит карту местности, расставляет солдатиков, строит укрепления, придумывает какие-то военные хитрости. (Отцу за несколько дней следует провести с ним предварительную подготовку, подсказать некоторые идеи, показать, что собой представляет простая карта местности). Наконец вражеские войска появляются на горизонте и сражение начинается. Игра должна проходить весело, сопровождаться шутивными угрозами и насмешками. Но отцу необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок не перевозбудился и шутивный бой не перешел в настоящий. Ну, и конечно, сын должен выходить из сражения победителем.

#### Страх сказочных персонажей, чудищ, привидений

Это один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается особенно часто и приобретает особенно тяжелые формы. Ничего удивительного

тут нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Еще не так давно С.Образцов, создатель знаменитейшего кукольного театра, на полном серьезе не рекомендовал родителям приводить пятилетних детей на спектакль «Красная шапочка», считая, что образ волка может произвести на них слишком тяжелое впечатление. А теперь пятилетние дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби и проч., но и боевики, триллеры и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек, задумчивых осликов и милых поросят, то можно лишь поразиться, как при такой нагрузке на психику еще не все наши дети невротизированы.

Поэтому даже к такому вроде бы безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас следует относиться очень осторожно, и если ребенок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров. Даже если он этого требует (среди детей нередко встречаются такие, которые, замирая от страха не могут, тем не менее, оторваться от экрана, когда там показывают ужасы). Вы ведь не пойдете у него на поводу, если он потребует наркотиков или водки, а ведь в данном случае вред вполне сопоставим.

В то же время не стоит забывать и о том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей. И в этом случае вам придется менять свое поведение, иначе положительных сдвигов не будет, сколько бы вы ни потра-

тили сил на коррекционные игры. Как определить такую боязнь? Ну, во-первых, попробуйте посмотреть на себя со стороны. Например, фиксируйте в течение недели, сколько раз в день вы делаете ребенку замечание и сколько раз хвалите его. Или поинтересуйтесь мнением окружающих, только не обижайтесь, если оно окажется для вас не совсем лестным. А потом пригласите в компанию еще одного-двух человек (желательно таких, у которых с ребенком нейтральные отношения) и разыграйте в куклах несколько сказок с участием отрицательных персонажей. Если при раздаче ролей ребенок будет упорно назначать вас на роль Бабы Яги, Волка и проч., я бы расценила это как повод к размышлению.

#### 1. «МАСКИ СТРАХА» (для детей 4-8 лет)

Этот прием используют очень многие психологи и психиатры. Детей просят сделать маску страха (или «кого-то страшного»), которой малыши потом по очереди пугают друг друга. Эту игру нужно проводить на большом эмоциональном подъеме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми. Взрослым пугать ребенка не стоит. Лучше пригласить в гости одного-двух соседских ребяташек и тщательно дозировать игру. Не давайте малышам перевозбуждаться, а то резкий выплеск страхов может привести к проявлениям агрессивности. Не настаивайте, если ваш ребенок будет отказываться играть роль боящегося и захочет только пугать (или наоборот). Затевайте игру примерно раз в неделю и через некоторое время он, скорее всего, заразив-



шись примером товарищей, согласится исполнить обе роли (это важно не только для преодоления робости, но и чересчур критичного отношения к себе, нередко сковывающего поведение нерешительного ребенка).

Через два-три сеанса введите в игру новый элемент: пусть тот, кого пугают, прогонит страшную маску. Но только пантомимой. Следите, чтобы опять дело не дошло до рукоприкладства.

И ни в коем случае не допускайте, чтобы при дошкольниках рассказывались «страшилки» типа «Черная рука». Они популярны среди детей лет 9-12, и для них это своеобразная психологическая закалка, такая «психотерапия детским фольклором», а на малышей подобные истории производят ужасное впечатление.

## 2. «ПУТЕШЕСТВИЕ К БАБЕ ЯГЕ» (игра, предложенная А.И.Захаровым для детей 3-5 лет)

Отправьтесь вместе с ребенком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. По-



мните, что ребенок любит преодолевать препятствие. Поэтому надо, чтобы ваш путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т.п.). Идите как можно смелее! Пусть ребенок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь ма-

лыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью (пусть вымышленной) и даже побывав «в шкуре» злодея, ребенок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчеркивать его смелость.

## 3. «СКАЗОЧНЫЙ ГОРОД» (для детей 4-8 лет)

Ребенок под руководством взрослого лепит из пластилина сказочных персонажей. Потом с ними разыгрываются различные сюжеты. Выбор персонажей и сюжетов зависит прежде всего от ребенка (но если он затрудняется, взрослый спешит ему на помощь). Надо стремиться к тому, чтобы ваш сын или дочь постепенно переиграли все роли. Постарайтесь почаще привлекать к игре и друзей своего ребенка, поскольку ему очень полезно увидеть разные способы реагирования на одни и те же обстоятельства. При лепке обращайте внимание ребенка на отображение настроения персонажей. Например, пусть Иванов-царевичей будет несколько: один испуганный (вжал голову в плечи), другой — понурый (голова опущена), третий — грозный (замахивается мечом), а четвертый — гордый своей победой (голова поднята, плечи расправлены). У Змея Горыныча может быть две ипостаси: свирепая и жалкая (это легко передать уменьшением размера).



#### 4. «ИГРАЕМ В ПРИВИДЕНИЯ» (для детей 6-8 лет)

Как отмечают специалисты и многие родители, в последние годы маленькие дети стали больше бояться привидений: сказывается влияние соответствующих мультфильмов и фильмов. Конечно, взрослые пытаются объяснить малышу, что привидений не бывает, что все это выдумки, но их объяснения далеко не всегда достигают цели.

Отыгрывать страх привидений очень хорошо помогает конструктор «Лего»: в одном из его вариантов есть крошечное привидение, которое даже светится в темноте, но при этом выглядит несколько не пугающе, а очень даже симпатично. Можно и самим смастерить привидение из бумаги или кусочка белой материи. Надо только, чтобы оно было маленьким и забавным, тогда ребенку будет не страшно взять его в руки. Если вы приобретете «Лего», «назначьте» привидение помощником хороших рыцарей, пусть оно побеждает злодеев, подстраивает им ловушки, морочит голову. Положительный герой должен сначала испугаться привидения, но потом подружиться с ним.



А можно драматизировать сказку О.Уайльда про Кентервильское привидение. Читать ее ребенку не обязательно, она достаточно трудна для восприятия в дошкольном и младшем школьном возрасте, но сам факт, что озорные дети буквально затерроризировали своими шалостями и насмешками привидение, которое рассчиты-

вало их напугать и выжить из замка, скорее всего придется вашему малышу по душе и он будет с удовольствием играть в это. Используйте игрушки из «киндерсюрпризов», их размер в данном случае оптимален. Меняйтесь ролями. Строго придерживаться авторского сюжета не обязательно, но надо следить, чтобы игра не приобретала зловещего оттенка. В подобных случаях мягко, но решительно направляйте фантазию малыша в более безобидное русло, предлагайте ему пожалеть бедное привидение, над которым озорники и так уже порядком поиздевались.

#### 5. «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ ИЗ ВАЗАСТАНА» (для детей 5-7 лет)

Когда страх привидений уже отыгран на маленьких фигурках и в рисунках, иллюстрирующих эти игры, предложите ребенку инсценировать эпизод из «Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше». Помните, как Карлсон изображает привидение и пугает «домомучительницу» фрёкен Бок? Прочтите вслух соответствующую главу из повести А.Линдгрена, потом возьмите старую простыню, сделайте в ней прорезы для глаз и попробуйте играть без кукол, сначала предложив роль «привидения из Вазастана» соседскому ребенку. И внимательно наблюдайте за реакцией своего малыша. Если он не выкажет тревоги, в следующий раз дайте роль привидения ему. Если



же вы заметите, что ребенку не по себе, перейдите на кукольный вариант игры (однако игрушки надо брать уже не маленькие, а среднего размера). С театрализацией без кукол придется повременить, ваш малыш еще не готов к такой психологической нагрузке. Играть надо в светлое время суток, когда ребенок спокоен и не утомлен. Вообще, в теме привидений и прочей нечисти есть жутковатый момент даже для взрослых, поэтому



в игре должно быть как можно больше условности и юмора. Шутливый тон, смех, подчеркивание того, что все происходит не по-настоящему обесценивают страшные фантазии, а яркие, но не пугающие художественные образы наслаиваются на те, которые раньше вызывали у малыша своей сверхъестественностью, и в конце концов за-

слоняют их. Вот почему, борясь со страхом фантастических персонажей, важно опираться на знакомые и, по сути, не страшные сюжеты. А от мыслей о всяких зомби, вампиров и кровожадных рептилий малышей лучше отвлекать, поскольку «герои» эти настолько чужеродны для русской культуры, что игра в них часто лишь усугубляет страхи ребенка. Образно говоря, в его подсознании нет имму-



нитета против подобных персонажей, и лучше не рисковать. (Подробнее мы написали об этом с И.Я.Медведевой в книге «Разноцветные белые вороны», см. главу «Страсти-мордасти»). Советую обходить стороной и образ дьявола.

Вообще, изображая страшных сказочных персонажей, следует подчеркивать в них какие-то слабости, смешные недостатки. Чтобы у ребенка не создавалось впечатление неуязвимости и непобедимости Зла. Берите в этом пример с советских мультипликаторов и детских режиссеров, которые всегда привносили в образ Бабы Яги или Кошечки некоторую долю юмора.

#### 5. «ПРЕВРАЩЕНИЕ СКАЗОЧНОГО ЗЛОДЕЯ» (для детей 4-8 лет)

Можно играть вдвоем, а можно пригласить еще нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребенка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или в маленьких театральных сценках. У детей 7-8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Для четырехлеток важнее всего сам факт, что чудовище превратилось в кого-то совсем не страшного. Играя же с ребятами постарше, обращайте внимание на занимательность сюжета и хотя бы некоторую мотивированность превращения. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котенка),



веник или метлу (ассоциация с помелом), в старый халат или рваные шлепанцы (колдуньи ведь часто изображаются в книгах и мультфильмах неопрятными, грязными старушенциями). Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей тоже лиша-

ет их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.

### Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в шесть и в принципе вполне нормален. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, это бывает для него серьезным потрясением. Но затем довольно скоро жизнь берет свое, дети более или менее утешаются тем, что все это будет еще нескоро, и мысли о смерти постепенно вытесняются на задний план. Во всяком случае, они не отравляют существование ребенку.

Однако на некоторых детей осознание людской смертности производит такое тяжелое впечатление, что они бывают не в состоянии от него оправиться. Страх смерти не дает им покоя. И самое сложное в борьбе с этим страхом то, что он вовсе не надуманный, а вполне реальный. В отличие от боязни чудовищ (хотя и она, и страх темноты и

одиночества по сути тоже проявления ужаса перед смертью, только выражены в завуалированной форме). Поэтому родители подчас совершенно теряются, не зная, что сказать тоскующему малышу. Да и действительно, что тут скажешь? Что он будет жить долго-долго, а потом ученые придумают какое-нибудь лекарство? Увы, такие уговоры обычно не действуют на детей с невротическим, усугубленным страхом смерти. Как же быть?

Мы с моей коллегой И.Я.Медведевой советуем приобщать таких детей к религии (но тоже осмотрительно, не напирая на обрядовую сторону и на ужасы преисподней, чтобы не вызвать религиозный психоз). Вера в загробную жизнь и в бессмертие души дает очень многим детям — да и не только детям — точку опоры. По крайней мере, наш опыт работы с маленькими невротиками это подтверждает.

Вот, к примеру, рассказ матери одного шестилетнего мальчика: «Мой сын очень боялся умереть. Плакал навзрыд, спрашивал, страшно ли лежать одному в земле и изобретут ли таблетки, от которых можно жить вечно. Сначала я не знала, как его успокоить. Говорила, что это еще нескоро. Но, естественно, ничего не помогало. При одном упоминании о смерти Ваня начинал плакать. А потом я решила рассказать то, во что сама верю. Так меня наставляла моя бабушка (она была очень набожной и верила в загробную жизнь): «После смерти душа человека улетает на небо и оттуда наблюдает за всем, что происходит на земле. Если человек хороший, то его душу забирают светлые силы, а если плохой — темные и

страшные силы. А когда умершего человека закапывают в землю, он ничего не чувствует. Ему все равно, так как он, вернее, его душа уже на небе.» Ваня после этого стал меньше беспокоиться и больше не плакал. Хотя вопросы еще задавал».

Особо впечатлительные и тонко чувствующие дети уже в 3-4 года проявляют тревогу: как это их когда-то не было?



Порой тоже доходит до слез и горьких обид. Мать одной трехлетней девочки ломала голову, не зная, что придумать. Стоило ей в разговоре со старшим сыном вспомнить какое-то событие, случившееся до рождения дочки, как та принималась рыдать, требуя, чтобы ей сказали, где была тогда она. Ответы типа «ты еще не родилась» вызывали у крошки толь-

ко ярость. Наконец измученная и растерянная мать сказала просто, чтобы — как она потом признавалась — «отвязаться»: «Ты была на звезде». И это сработало! Девочка мгновенно успокоилась и с тех пор любила слушать истории о детстве брата. Правда, еще года два неизменно уточняла: «А я тогда была на звезде, да?»

Кроме того, родителям стоит проанализировать и свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях (своих и детских), на разговорах о тяжелой, опасной жизни и т.п.? И не пытайтесь себя успокоить тем, что дети не слышат

«взрослых» разговоров. Подчас бывает достаточно обрывка фразы, а главное, флюида тревожности, который ловится впечатлительными детьми моментально и нарушает их хрупкое душевное равновесие часто сильнее слов.

Детям лет до 8-10 — и уж тем более нервным и ранимым лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Это для них настолько непосильное переживание, что их потом могут даже мучить скрытые навязчивые страхи, что их родственники на самом деле не живые люди, а мертвецы. Последствия таких психических травм порой аукаются и через много лет. Например, некоторые взрослые проявляют поразительное бесчувствие, узнавая о смерти друзей и близких. Окружающих оно возмущает, а на самом деле вполне может свидетельствовать вовсе не о жестокости и неблагодарности человека, но о неизжитом иррациональном детском страхе, перед которым его взрослое сознание оказывается совершенно бессильным. Недавно мне рассказали про учительницу, которая, решив наглядно продемонстрировать десятилетним ученикам устройство человеческого организма, сводила их в морг. У рассказчика уже родились и выросли свои дети, но при одном упоминании об этой «просветительной акции» его забила мелкая дрожь.

Это не значит, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Конечно, следует, ведь, кроме всего прочего, это тоже дает надежду на «жизнь после жизни»: если человека вспоминают, значит, он не покинул нас окончательно.

Что же касается изживания страха смерти в игре, то вряд ли этично делать это напрямую. И уж тем более если семья действительно понесла тяжелую утрату.

На самом деле практически все вышеприведенные игры опосредованно борются и со страхом смерти. Поэтому в большинстве случаев их бывает вполне достаточно, чтобы он незаметно снялся как бы сам собой. Если и затрагивать тему смерти в играх, то лишь метафорически. Например, так:



### 1. «УДИВИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА» (для детей 6-7 лет)

Этот сюжет лучше разыгрывать за самодельной ширмой в куклах. У одного мальчика (или девочки, пусть ребенок сам выберет пол персонажа и даст ему имя) совсем, не было друзей. И он очень огорчился. (Попро-

сите ребенка показать, как он томится от скуки, слоняется по комнате, не зная, чем заняться. Зафиксируйтесь на мечте иметь друга, она будет отвлекающим маневром, маскирующим истинную тему игры. Это важно, чтобы не «задеть за живое», не нанести ребенку новую психическую травму). И вот однажды... (Придумайте вместе, как произошло знакомство с другом, поподробнее покажите, во что дети играли, как им было весело и т.п.). С тех пор мальчик, засыпая, каждый вечер мечтал, чтобы поскорее наступило утро и можно было побежать на детскую площадку, где его ждал друг. Но вот как-то он прибежал туда, а друга

там не оказалось... (Не требуйте, чтобы ребенок подробно и выразительно изображал переживания мальчика. Главное обозначить момент утраты). С тех пор мальчик не раз приходил на площадку в надежде вновь встретить друга, но его не было.

А спустя некоторое время семья мальчика переехала в другой город. Но когда он первого сентября пошел в школу, то неожиданно... увидел там пропавшего друга! (Придумайте вместе с ребенком, как произошло столь удивительное совпадение, и в подробностях покажите радостную встречу. В дальнейшем ситуацию можно варьировать: встреча может происходить не в школе, а в театре, кино, кружке; переезд в другой город не обязателен; причины, по которым друг перестал ходить на площадку, могут меняться и т.п. Однако всегда подчеркивайте, как важно надеяться на лучшее, вселяйте в ребенка уверенность, что надежды в конце концов сбываются).

### 2. «ИЩЕМ В ПЛОХОМ ХОРОШЕЕ» (для детей 6-8 лет)

Эту игру мы с И.Я.Медведевой предлагаем детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние (а именно среди таких прежде всего распространен страх смерти).

Ведущий обозначает какую-то малоприятную ситуацию. Например, ребенок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятная ситуация? — Безусловно. Спрашивается: а что в ней можно найти положительного, чем себя утешить? (Например, на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или по-

есть мороженого). За каждый правильный ответ начисляется по очку. У **кого** очков будет больше — тот, естественно, выиграет. Можно играть и вдвоем, задавая ситуации по очереди (но, разумеется, избегая трагических, связанных с гибелью).

### 3. ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕМ (для детей 5-8 лет)



В них, в основном, играют девочки, обладающие природным артистизмом и развитым воображением. Фантазируя на тему, кем они были в «прежней жизни» («давай играть, что я была когда-то принцессой...»), они тоже подспудно избавляются от навязчивого страха смерти. Задача родителей в данном

случае не столько участвовать в этой игре, сколько подпитывать воображение ребенка, рассказывая ему о жизни людей в разные эпохи, о ярких исторических событиях, читая увлекательные книги, чтобы сегодня их дочери захотелось представить себя принцессой, завтра — маленькой циркачкой вроде Суок, а послезавтра — «гостьей из будущего».



### Боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф и т.п.

В их основе лежит все тот же страх смерти. Увы, в наше время эти детские страхи становятся все более обоснованными, и взрослым надо постараться по возможности создать у ребенка чувство большей защищенности: не смотреть при нем новости, в которых сейчас то и дело рассказывают про катастрофы, теракты, военные конфликты и проч., не говорить в его присутствии про всесильность мафии и **НЕПРЕМЕННО** защищать от обидчиков. Если ребенок не может за себя постоять, а родители требуют, чтобы он сам давал отпор обидчикам, он в большинстве случаев лишь еще больше невротизируется, будет чувствовать себя совсем одиноким и брошенным на произвол судьбы.

Страхи хулиганов, нападения и т.п. чаще бывают у мальчиков, поэтому и игры, направленные на их преодоление, в основном, мужские.

1. «СРАЖЕНИЕ» (игра, предложенная А.И. Захаровым для детей после 4 лет)

Смысл игры в противоборстве с кем-то, кто символизирует опасность. Победа возможна только при подавлении в себе страха, она требует уверенных и точных действий. «Сражение» — комплекс из четырех игр. Они проводятся последовательно под наблюдением взрослого.

Первая игра — фехтование на игрушечных саблях (палках). Победивший сражается со взрослым. Щит не применяется специально, поскольку он создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Разумеется, взрослый дол-

жен следить, чтобы дети не перевозбудились и не причиняли друг другу боль. Для победы необходимы решимость и быстрота действий.

Вторая игра — поочередная стрельба из лука стрелами-присосками с расстояния порядка Юм. Нужно уворачиваться от стрелы, заслоняться можно только руками. Напряженное ожидание выстрела создает острое чувство



беспокойства, но в то же время ребенок может принять защитные меры. А после выстрела, независимо от результатов, испытывает чувство облегчения. Таким образом происходит разрядка эмоционального напряжения. Неоднократная смена ролей нападающего и обороняющегося помогает совершенствовать способы реагирования на стрессовую ситуацию.

Третья игра — бросание друг в друга игрушечными кеглями. Дети укрываются за стульями и креслами, поставленными на расстоянии нескольких метров. Взрослый должен следить, чтобы они бросали кегли не слишком сильно. Тот, кто израсходует все кегли, должен будет выйти на «нейтральную территорию» между стульями и собрать их под обстрелом снова. Взрослый должен весело комментировать происходящее, сопровождать бой шутливыми угрозами и насмешками.

Все три игры направлены также на преодоление страхов уколов и боли (о них пойдет речь ниже).

Четвертая, заключительная игра — борьба с игрушечными заводными роботами, которые олицетворяют бездушные, насилье, зло. В этой игре должны участвовать как минимум двое детей и один взрослый (можно играть и в большем составе, разделившись на команды). Дети становятся друг напротив друга. Ребенок, борющийся с роботом, становится у черты. В полметре от него находится другая черта. Если робот перейдет за нее, его противник проиграл. Робот ставится в 2 метрах от обороняющегося. Взрослый запускает его. Защищающийся ребенок должен подождать, пока робот подойдет поближе, и попасть в него кеглей или стрелой с резиновой присоской. Количество «снарядов» ограничено тремя-четырьмя. От обоих противников требуется самообладание и преодоление страха, а от взрослого умелая регуляция игры. Надо следить за тем, чтобы в этих играх не было вечных победителей и незаметно подыгрывать менее ловкому ребенку.

## 2. «КАРЛСОН ПРОТИВ ФИЛЛЕ И РУЛЛЕ»

(для детей 5-9 лет)

За основу этой ролевой игры берется сюжет из «Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше». Собственно говоря, в книге А. Линдгрена целых два сюжета, посвященных попытке ограбления, но с дошкольниками лучше ограничиться первым, в котором Карлсон выступает в роли приви-





дения. В образе мумии, ласково названной толстощеком проказником «Мамочкой», для малышек есть пугающая новизна, поэтому вместо излечения страхов у них вполне могут появиться новые. Школьники же лет 8-9 психологически более подготовлены к восприятию этого образа. Скорее всего, они уже что-то слышали и о бальзамировании, и о египетских гробницах (а может, и видели мумии в музеях), так что для них на первый план в этой истории выйдет юмористический момент: то, что мумия сделана из полотенцев и из вставной челюсти дядюшки Юлиуса (которую очень просто нарисовать). Разыгрывать сценки можно и в куклах, и «живьем».

Предложите ребенку поимпровизировать на тему ловушек для воров, пусть внесет свои предложения. Большинство детей, особенно мальчиков, будет выполнять это задание с энтузиазмом, припоминая фильмы, мультики и компьютерные игры, в которых тема ловушек сейчас достаточно популярна. Их вовсе не обязательно мастерить (это далеко не всегда выполнимо, поскольку «техническое обеспечение» часто не соответствует грандиозности детских замыслов). Можно ограничиться рисунками или даже словесным описанием, ибо уже само придумывание способов защиты придает ребенку уверенности. Однако не спешите связывать игру с реальностью («если к нам попробуют залезть воры, ты можешь поступить, как в этой игре»). Тем самым вы невольно поддержите тревожные ожидания ребенка, а ваша задача, наоборот, успокоить его, но при этом ненавязчиво дать ему модели поведения в опасной ситуации. Так что пусть лучше не ваш ребенок, а Малыш отка-

зывается открыть дверь незнакомцу, не признается в том, что он один дома, а говорит злоумышленнику про «спящего папу», вызывает милицию, срочно звонит бабушке, услышав, что кто-то пытается открыть дверь и т.п. Причем с дошкольниками, которые еще не остаются дома одни, модели самозащиты прорабатывать не следует. Это не одежда, которую покупают на вырост. Разница в 1,5-2 года может иметь в данном случае кардинальное значение: шестилетку, для которого подобные инструкции еще не актуальны, они могут травмировать, а для второклассника, которому уже приходится полдня проводить в квартире одному, будут психологическим подспорьем.

### 3. «МОРСКИЕ РАЗБОЙНИКИ» (для детей 4-7 лет)

В эту игру особенно хорошо играть в ванне. Пираты — аналог бандитов, воров, террористов, но, что называется, замаскированный под старину. Обычно они не воспринимаются детьми как нечто реальное и серьезно угрожающее. Лучше всего взять симпатичные пластмассовые фигурки из конструктора типа «Лего». В продаже есть небольшие наборы, покупать огромную дорогую коробку вовсе не обязательно. Сначала дайте малышу насладиться подарком в свободной игре (скорее всего это будут просто водные баталии с возгласами вроде «Вот тебе, вот тебе!», «Ах, ты так? ну, получай!») А через несколько дней,



когда ему это поднадоест, введите в игру положительного героя (лучше не пирата). Пусть у него будет друг-попугай (либо тоже из «Лего», либо из пластилина — поскольку попугаи не рыбы, мочить его не обязательно), и этот друг помогает герою победить пиратов. Попугай — существо смешное, он может передразнивать пиратов, говорить что-то невпопад, неожиданно кричать у них над ухом и т.п. Короче говоря, этот образ позволяет привнести в игру совершенно необходимые юмор и веселье.

### Страх уколов, боли, врачей

Эти страхи распространены у дошкольников. В школьном возрасте, опасаясь насмешек, дети постепенно их преодолевают. Мальчикам полезна игра «Сражение», причем взрослый, комментируя происходящее, должен особо отмечать выдержку ребенка, поражаться тому, как это он не боится боли, говорить, что другой на его месте давно бы разревелся и т.п. Можно потом поиграть еще в военный госпиталь, опять-таки подчеркивая мужественное поведение «раненого».

#### «БОЛЬНИЦА»

Это традиционная игра девочек, обычно один из вариантов игры в куклы. Но для более эффективного преодоления страха боли и врачей лучше перейти к «человеческому варианту». Все врачебные процедуры, которые вызывают страх, нужно воспроизводить как можно под-

робней. Пусть ваша дочка побудет и в роли доктора, и в роли пациентки. Причем не одной, а нескольких: сыграет девочку, которая ничего не боится, и девочку, которая боится только уколов, зато все остальное воспринимает спокойно, и такую трусиху, которая даже в кабинет зайти не соглашается. Однако не соотносите это с ее поведением и не читайте нравоучений, а если она сама затеет разговор о своем страхе, скажите, что раньше, может, она и вела себя немного похоже, но сейчас все уже по-другому.

Надо понимать, что пребывание в больнице, особенно когда ребенок находится там один, без матери, может серьезно травмировать его психику. И даже удивительно, что есть родители, которые этого не осознают. Сколько раз приходилось слышать: «Да он вроде не жаловался, не плакал, не просил, чтобы его оттуда забрали». А у малыша либо уже в больнице, либо в скором времени после выписки из нее начинался ночной энурез, появлялись запинки в речи, перераставшие потом в явное заикание, резко повышалась раздражительность... А то, что он не просился домой... Есть одно слово, точно отражающее душевное состояние, конечно, не всех, но многих детей, надолго попавших в больницу. Это — «обреченность», чувство, в принципе не свойственное оптимистичному детскому возрасту и потому особенно опасное. Если уж оно поселяется в душе



ребенка, то оставляет трудно изгладимый след. У малышей, лежавших в больнице, часто бывают глубоко застрявшие страхи одиночества, чудовищ, смерти, и в преодолении их помогут соответствующие игры. Что же касается непосредственно больничной темы, то развивать ее в играх следует постепенно и при ПОЛНОМ отсутствии психологического сопротивления. Избегайте прямой аналогии между заболевшим героем игры и вашим ребенком. Пусть это будет медвежонок или слоненок, а еще лучше изменить ситуацию на диаметрально противоположную: в больницу положат кого-то из взрослых, а ребенок будет навещать его, приносить гостинцы, ухаживать, ободрять.

Потом, когда ваш сын или дочь понемногу «оттают» (родители часто говорят, что их дети вернулись из больницы не похожими на себя, «как будто замороженными»), можно будет сделать главным героем игры не взрослого, а ребенка. И фиксироваться уже не столько на сострадании, сколько на положительных моментах пребывания в больнице: на том, что больному всегда приносят вкусные лакомства, дарят подарки, выполняют его желания (это для детей помладше) и вдобавок (для детей дошкольного и школьного возраста) на том, что сверстники уважают человека, который перенес операцию. Они считают его смелым, выносливым, завидуют его умению стойко выносить боль. Вот примерный перечень сюжетов подобных игр:

— осуществление заветной мечты (которое, естественно, происходит в больнице;

— дома выписанного из больницы ребенка ждет потрясающий сюрприз;

— в саду или школе детям делают прививки; все в ужасе кричат и брыкаются, и только главный герой, привыкший в больнице к уколам, ведет себя достойно;

— ребята во дворе спорят о чем-то, что имеет отношение к больнице, но по незнанию говорят ерунду, и главный герой выходит из спора победителем, после чего становится во дворе признанным авторитетом.

### Страх наказания, крика, и т. п.

Тут, как говорится, «нет дыма без огня». Хотя и не обязательно страх наказания у детей свидетельствует о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допускают возражений. Или предъявляют завышенные требования, и в детской душе поселяется страх быть отвергнутым, нелюбимым, а ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это! Ну, и подчас страх наказания, боязнь крика или даже разговоров на повышенных тонах бывает обусловлен несоответствием темпераментов и, главное, культурного уровня родителей и ребенка. Причем не в пользу родителей. Да-да, говорят же о «врожденной интеллигентности»! Такому ребенку жизнь в грубой, малокультурной среде причиняет подлинное страдание. Его утонченность — особенно сейчас, когда престижно быть «крутым» — как правило, вызывает у родных раз-

дражение, и он превращается в забитое, жалкое существо, хотя в культурной семье его за те же самые качества ценили бы и создавали условия для их развития.

Для преодоления страха наказания — разумеется, при условии, что родители изменят свое поведение — показаны подвижные игры.

1. «ПЯТНАШКИ» (для детей от 3 лет, предложено А.И.Захаровым).



Пятнающий может угрожать: «Я тебе покажу!», «Лови его!», а затем, незаметно подыгрывая ребенку, говорить с похвалой: «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Устал! Сдаюсь!» Подвижные игры всегда вызывают много радости, поэтому угрозы воспринимаются как шуточные, но у ребенка незаметно снижается страх перед ними в реальных отношениях.

Прикосновение, легкий удар в игре в какой-то мере имитирует физическое наказание. Со временем можно усугубить этот момент, гоняясь друг за другом с пластмассовыми кеглями. Это драматизирует ситуацию, да и, оказавшись в роли водящего, ребенок, пусть и шуточно, но может впервые в жизни угрожать взрослому, оказаться с ним на равных.

Затем, для пущей драматизации, полезно, пригласив в игру еще нескольких детей, сделать страшные и комичес-

кие маски. Надев маску, ребенку труднее будет следить за водящим, поэтому игра потребует еще большей ловкости и находчивости.

2. «ЖМУРКИ» (для детей от 3 лет, предложено А.И.Захаровым)

Отличие этого варианта от широко известной игры состоит в том, что взрослый в роли водящего задает тон, шуточно угрожая во что бы то ни стало найти ее участников и расправиться с ними, т.е. выступает в роли такого гротескного злодея Бармалея. Детям же ставится условие, что они должны хранить полное молчание, сдерживаясь даже, когда «Бармалей» подходит к ним почти вплотную. В крайнем случае можно издать только звук «у-у-у!» Если кто-то себя обнаружит раньше времени, он либо получает штрафные очки, либо выбывает из игры. Когда водящий кого-то поймает, он, как и положено в «жмурках», опознает его наощупь. Водят все по очереди. Игра длится в среднем 20-30 минут, чтобы каждый не раз побывал в роли водящего. Кроме страха наказания, «жмурки» помогают преодолеть страх темноты и замкнутого пространства.



3. «ВЫШИБАЛЫ» (для детей 5-9 лет)

Это достаточно известная игра, хотя в последние годы она, увы, далеко не так популярна, как лет десять-пятнад-

цать назад. Игруют в нее на свежем воздухе. В игре участвуют как минимум трое: один человек становится посередине, а двое игроков, стоя друг напротив друга на расстоянии 5-8 метров, пытаются попасть в него мячом и «вышибить» из игры. Если «вышибаемому» удастся поймать мяч на лету, он получает очко (аналог дополнительной «жизни» в компьютерных играх), и, соответственно, возможность расплатиться этим очком, когда игроки, кидающие мяч, наконец попадут в цель.

Желательно, разумеется, чтобы в игре участвовал взрослый, которого боится ребенок. Если это не получается (например, строгий отец, наотрез отказывается «заниматься ерундой», и его ничем не проймешь), подключите к игре другого взрослого того же пола и примерно того же возраста.

#### 4. «СЕРДИТЫЙ УТЕНОК» (для детей 4-5 лет)

Робкие, «затюканные» дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, кото-

рые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребенком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утенка (переволотиться в него нетрудно, стоит вытянуть вперед губы, и получится смешной утиный клювик).



Пусть покажет, как утенок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. Это можно даже сделать номером домашнего концерта. Например, утенок хочет поймать червячка (изображаемого шнурком, за который тянет кто-то из родственников), а червячок уползает. Утенок рассержен. (Ребенок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т.п.).

Но вообще семейные конфликты, их причины и способы устранения — это очень большая тема, и ей будет посвящена отдельная книга, которую в будущем тоже планируется опубликовать в данной серии.

### ЧТО ЧИТАТЬ МАЛЕНЬКИМ ТРУСИШКАМ?

Пожалуй, не стоит долго распространяться о том огромном влиянии, которое оказывает на человеческую душу художественная литература. И, как у любого явления, у этого есть две стороны: произведение может и облагородить, просветлить человека, и ввергнуть его в бездну ужаса и безысходности. Поэтому, выбирая детские книги, не поленитесь лишний раз перелистать их, чтобы освежить в памяти содержание и спрогнозировать реакцию впечатлительного, робкого ребенка. Ему не стоит рано читать страшные сказки типа «Синей бороды» и «Карлика Носа»; или грустные вроде «Русалочки», «Стойкого оловянного солдатика» и «Девочки со спичками» Г.-Х. Андерсена. Народные сказки, в том числе и русские, должны быть литературно обработаны и именно для детей, поскольку в «непричесанном» варианте слишком много архаической жестокости. Еще более осторожно следует подходить к легендам и мифам. Их лучше оставить лет до 9-11, а в дошкольном возрасте читать побольше веселых произведений наших и зарубежных классиков детской литературы. «Бурагино», «Чиполлино», «Винни-Пух», «Малыш и Карлсон», книги Волкова, Драгунского, Успенского, Носова, Маршака, Михалкова, В. Медведева «Баранкин, будь человеком!», Л. Лагина «Старик Хоттабыч» и многие другие не только развлекают, но и многому учат. В том числе и смелости. А в «Приключениях желтого чемоданчика» С. Прокофьевой тема обретения смелости вообще ключевая, и с

детьми, которым театрализация по душе, можно подготовить на основе этого сюжета целый кукольный спектакль.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста любят рассказы про животных, но взрослые не должны забывать о том, что в природе господствует беспощадный естественный отбор, и, учитывая психологические особенности детей, либо опускать кровавые подробности, либо временно воздержаться от чтения некоторых повестей и рассказов.

Скажем, я бы не стала читать пяти- или даже семилетним трусишкам повесть В. Бианки про злоключения мышонка Пика. Из нее можно, конечно, почерпнуть много сведений о повадках мышей, птиц и прочих «братьев наших меньших», но вполне вероятно, что в



детскую память западет, к примеру, такая картина: «Ветви этого куста были усажены длинными острыми колючками. На колючках, как на пиках, торчали мертвые, наполовину съеденные птенчики, ящерики, лягушата, жуки и кузнечики. Тут была воздушная кладовая разбойника». Или вот такая: «Пик посмотрел, на чем он лежит, и сейчас же вскочил. Лежал он, оказывается, на мертвых мышах. Мышей было несколько, и все они закончели: видно, лежали здесь давно».

Очень взвешенно надо подходить и к чтению детских книг приключенческого или исторического жанра. Допустим, развитому семилетнему ребенку вполне по плечу «При-

ключения Тома Сойера», но если он мучается страхами темноты, одиночества, смерти и бандитов, его ночные кошмары обогатятся еще и образом индейца Джо. И уж тем более следует отсрочить знакомство с «Принцем и нищим». Взрослые обычно помнят лишь забавную интригу с переодеванием и нелепыми ситуациями, в которые попадает не знающий придворного этикета Том Кенти, но напрочь забывают тягостные и страшные подробности жизни бедняков, а также пыток и казней, которые, следуя исторической правде, описывает в своей книге Марк Твен.

Переход к еще более серьезной, более взрослой литературе тоже может оказаться болезненным. Повзрослев, классе в четвертом, пятом и даже в седьмом, робкие дети нередко отказываются читать книги, «которые плохо кончаются». А ведь это львиная доля мировой литературной классики! Родителям лучше осуществлять этот переход мягко, учитывая природные склонности и интересы ребенка. Дочь любит помечтать, ее не оторвать от телевизора, когда там показывают сентиментальные латиноамериканские сериалы? Предложите ей романтические произведения типа «Джейн Эйр», «Алых парусов» и т.п. Это уже и не сказки, но еще и не «суровая правда», которая, будучи узнанной раньше времени, может породить в душе девочки страх перед взрослой жизнью, в которой столько несчастья. Сын проявляет интерес к миру животных (например, пристает к вам, чтобы вы купили ему собаку). Вот теперь настало время для реалистичных рассказов и повестей Сетона-Томпсона, где далеко не все всегда кончается благополучно, романов Дж. Лондона и проч. А заинтересовавшийся ис-

торией ребенок в 11-12 лет уже без ущерба для психики прочтет и «Принца и нищего», и «Легенду о Тиле Уленшпигеле», и «Спартака».

Важно учитывать еще и то, что многие дети уже в младшем школьном возрасте начинают примерять к себе образы героев любимых книг. И, увидев непроходимую пропасть, могут отреагировать болезненно. Заботливые, любящие родители постараются учесть и это обстоятельство. Конечно, очень может статься, что ваш ребенок «псевдо-трусиска», и страх был у него признаком какого-то другого душевного конфликта: неутоленной жажды лидерства, ревности, страдания из-за ощущения своей ненужности, заброшенности. В психологических играх это все быстро выявится, и тогда то, о чем пойдет речь дальше, к вам не относится. Но если ваш ребенок от природы робок и боязлив, не стремитесь сделать из него супермена. Психологические игры, а главное, бережное, тактичное обращение взрослых помогут ему избавиться от патологических страхов, но не обольщайтесь, отчаянным храбрецом и сорви-головой он, вероятнее всего, не станет. И, ориентируя такого ребенка на подобные примеры, вы только лишней раз понизите его самооценку, а в конце концов сформируете комплекс неудачника. Как же быть?

У каждого человека есть свой круг возможностей. Они не беспредельны, но в рамках этого круга можно добиться очень многого. Надо только правильно определить, что человеку органически присуще, а что — нет. Мы с И.Я.Медведевой считаем, что практически любой недостаток человека можно повысить до уровня достоинства. Трусиской

быть, конечно, плохо, но если, преодолев болезненные страхи, ребенок станет просто осторожным и осмотрительным, вреда от этого никому не будет, а будет только польза. Тем более, что от природы робкий ребенок тоже способен проявить чудеса мужества, но не на том поле битвы, на котором побеждают герои приключенческих романов и боевиков. Его сфера — интеллектуальная: наука, искусство, литература. Поэтому давайте ему читать побольше книг об ученых, писателях, художниках (судя по тому, к чему у него самого есть склонности). В них он найдет образец для подражания, созвучный с особенностями своей натуры. А приключений и подвигов, которых так жаждет подросток, в этих книгах тоже будет немало. Одна история Коперника или Галилея чего стоит! Упорно отстаивать свои взгляды, стойко вынося нападки врагов, разве это не подвиг? Даже монотонная с виду жизнь кабинетного ученого может быть наполнена мужественными, дерзновенными поисками, только это будут поиски научной истины, а не сокровищ Вест-Индии.

Кстати, о сокровищах. Вряд ли имеет смысл нацеливать впечатлительных, ранимых детей на занятие бизнесом. Прежде всего, разумеется, потому, что эта сфера сейчас сильно криминализована, и человек с тонкой душевной организацией не сможет чувствовать себя в ней спокойно и уверенно, а следовательно, не добьется больших успехов. Но даже если бы все наши бизнесмены стали бы в одночасье порядочными, культурными людьми, свято чтущими закон, творческими личностями — а я в начале книги уже говорила, что у робких детей, как правило, большой твор-

ческий потенциал — разумнее поискать более интересную область приложения своих талантов.

Короче, не требуйте от Зайчишки-Трусишки, чтобы он стал Волком, но постарайтесь, чтобы он постепенно превратился в здорового, уверенного в себе, красивого Зайца. И не паниковал при мысли о волках.



