

Подборка сказок для терапии детских страхов

Сталкиваясь с детскими страхами, родители бывают озадачены, как лучше помочь ребенку с ними справиться. Давайте обсудим, откуда берутся детские страхи и как помогает малышам *сказкотерапия*.

Люди не могут жить без страхов. Страх – это важная, жизненно необходимая эмоция, главная задача которой – уберечь от опасности, пробудить в человеке осторожность и внимательность. Так как для ребенка наш мир велик и во многом непознанный, дети часто встречаются с естественным страхом неизвестного. Они могут бояться повседневных вещей: шумного фена, свистящего чайника, замкнутого лифта или высоты; природных явлений, как удары грома, свист ветра, темноту. Застенчивых малышей может пугать большая или новая компания, выступление перед зрителями, новые места.

Многие детские страхи являются возрастными и имеют временный характер. Например, для годовалых малышей *страшно отпустить маму*, рядом с ней он чувствует себя в полной безопасности. В этот период важно, чтобы сформировалась уверенность ребенка, что мама всегда возвращается. Чаще играйте с малышом в прятки, крепко обнимайте и, шутя, говорите: "Не отпущу тебя!". Увеличивайте время разлуки постепенно, оставляя ребенка с другими родными людьми. Перед уходом дайте малышу вашу личную вещь, для него это будет ниточкой, связывающей вас. Также читайте детям сказки, где герой разлучается с мамой, а потом заново встречается с ней. Например, в книге Сары Нэш "Самые нежные объятия в мире" (изд-во Микко).



Если вы хотите подготовить ребенка к посещению детского сада, также лучше постепенно знакомить его с детским коллективом и читать тематические книги. Например, "Зайка идет в садик" Ольги Громовой (изд-во "Карапуз"), она предназначена для детей 2-4 лет.



В 3-5 лет у ребенка могут возникнуть *ночные кошмары, страх темноты, животных, насекомых, сказочных персонажей*. Родителям не стоит высмеивать эти страхи, лучше познакомить с ними ребенка. Например, зайти вместе в темную комнату и присмотреться, прислушаться к ней, посветить фонариком, что дети и так любят делать в этом возрасте. Сказкотерапия здесь также очень эффективна.

При страхе темноты рекомендуем такие книги:

"Кто живет в темноте" (из-во "Оникс") – это сборник стихов про вечер, ночь, темноту, которые описывают красоту ночного леса, тихого дома и звездного неба:

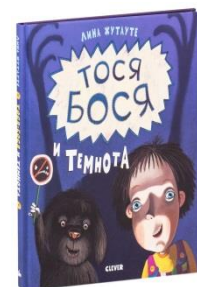
"Ветерок свернулся и уснул, звери успокоились и птицы. Темный лес качнулся и вздохнул, и сомкнул дремучие ресницы. Где-то речка сонная слышна, но она покоя не тревожит. По лесу блуждает тишина и дороги отыскать не может" (Владимир Орлов). Книга подходит для детей от рождения до 6 лет.



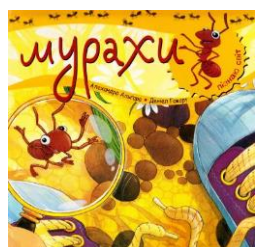
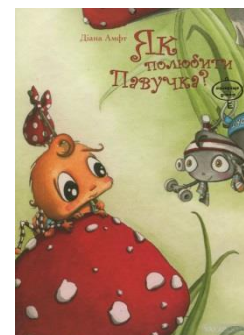
"Почему ты не спишь" ирландского писателя Уодделла Мартина, получившего множество литературных премий, в частности за эту книгу. Хорошая сказка о страхе темноты для самых маленьких слушателей (книга подходит для детей 1-4 лет).



"Тося-Бося и темнота" известной литовской художницы и писательницы Лины Жутауте (изд-во Clever). Героиня - храбрая девочка, но как только наступает ночь, приходит страшная Темнота и пугает малышку. Однажды Тося-Бося решает, что хватит бояться, и отправляется на поиски Темноты, чтобы от нее избавиться (для детей 3-6 лет).



При **страхе животных и насекомых** ребенка стоит лучше познакомить с природой, рассказать, чем отличаются животные, какие из них опасные, а какие – нет. С некоторыми животными можно познакомиться ближе, рассмотреть их, взять на руки, если ребенок готов. От опасных животных научить защищаться: не подходить близко, не дразнить, использовать маски. Информация рассеивает страхи, и не только у детей. Кроме этого можно почитать забавные книги, как например: "Як полюбити павучка" немецкой актрисы и писательницы Дианы Амфт (вид-во "Майстер-клас"). Книга есть и в русском переводе. Маленький паучок решил разобраться в волнующем вопросе, почему его так боятся люди. Для этого он отправился к родственникам и друзьям, чтобы услышать мнение каждого из них (для детей 3-6).



"Мурахи" испанского писателя Алехандро Альгара (вид-во "Богдан"). Автор знакомит детей с жизнью насекомых в форме доброй сказки, где муравьи рассказывают читателю о своей интересной повседневной жизни, раскрывая при этом свои маленькие секреты. (3-6)

Когда ребенок **боится чудовищ**. Иногда ответ лежит на поверхности. Обратите внимание, возможно, кто-то из ваших родственников запугивает ребенка чудовищем: "Если этого не сделаешь, к тебе придет страшный Бабай!". Намеренно запугивать малыша не стоит, ищите другие способы договариваться с ним. Если

ребенок боится монстров, поиграйте с ним в театр, пусть малыш побудет в роли чудовища и в свое удовольствие попугает родителей, а потом поменяйтесь. Изображайте страшного монстра, который хочет догнать и всего лишь крепко обнять малыша. Кривляйтесь, стройте рожицы, веселитесь вместе с ребенком. Если вы замечаете, что страх чудовищ имеет затяжной и панический характер и малыша мучают ночные кошмары, в таком случае стоит обратиться к детскому психологу. Причиной этому может быть стрессовая ситуация, напряженная обстановка в семье либо подавленная агрессия ребенка. Когда малышу запрещают злиться, отстаивать свои границы, говорить "мне не нравится", "не хочется", "стоп", его лишают возможности защищать свое "Я" – это развивает тревожность и неуверенность в себе. Ведь агрессия, в первую очередь, нужна для защиты, а запрет на агрессию лишает ребенка такого инструмента. Игро- и сказкотерапия в этом случае имеют отличный эффект. Советуем к прочтению следующие книги:

"Там, где живут чудовища" американского писателя и иллюстратора Мориса Сендака (изд-во "Розовый Жираф"). Это необычная книга с необычной задумкой и великолепными иллюстрациями. Мальчик стал царем страшных монстров "страхобразов" и веселился вместе с ними пока "бесстрашному и отважному царю не стало одиноко..." (3-6 лет).



"Как справиться с монстрами" французской писательницы Катрин Леблан (изд-во "Поляндрия"). Это очень забавная книга-энциклопедия, в которой монстры изображаются настолько смешно, что страху просто нет места: "Огромные монстры только кажутся страшными, а на самом деле с ними справиться проще всего. Огромные монстры не умеют быстро бегать, так что от них легко удрать". Юмор продемонстрирован и в великолепных иллюстрациях Ролана Гарига. (2-6 лет).



Вот еще две смешные книги "Чем занимаются волки, когда не пугают детей?" и "Чем занимаются ведьмы, пока не пугают детей" французских авторов Лямур-Кроше Селин и Домаса Оливье (из-во "Феникс"). Чтобы маленькому волчонку стать настоящим Злым Волком, нужно хорошо потрудиться: старательно учиться в Школе для Злых Волков, заниматься спортом и ходить на маникюр. А у юных ведьмочек жизнь еще сложнее;) (3-6 лет).



"Пятая овечка" немецкой писательницы Грундман Гарриет (изд-во "КомпасГид"). Эта книга включена в список выдающихся произведений мира, ежегодно

составляемый Международной мюнхенской детской библиотекой. Книга необычная, со своей изюминкой. Это история о том, как девочка считала овечек перед сном, пятая из которых оказалась волком, но малышка не растерялась и нашла выход из опасной ситуации. (3-6 лет).



Примерно в 5-6 лет у детей появляются *страхи публичных выступлений, нового коллектива, любых изменений в жизни, а также несчастных случаев*. Что касается **несчастных случаев** (пожара, потопа, аварий, травм), то ребенка следует успокоить посредством информации. Познакомить с правилами безопасности и объяснить, как нужно реагировать во время несчастного случая. В этом возрасте дети должны знать на память телефоны родителей, скорой помощи, милиции, пожарной, а также адрес своего проживания.

Со страхом публичных выступлений ребенка можно познакомить в таких забавных книгах: "Один на сцене" шведских писателей Ульфа Нильсона и Эвы Эриксон, лауреатов международной премии имени Астрид Линдгрен (изд-во "Самокат"). Герой книги, мальчик 6 лет, делиться с читателем своими переживаниями перед выступлением на концерте: страхом, ужасом, стыдом, паникой, ночными кошмарами. А преодолеть эти чувства ему помогает младший брат. (3+).



"Котенок Шмяк, пой, не бойся!" знаменитого английского художника и писателя Роба Скоттона (изд-во Clever). Котенок Шмяк очень волнуется перед выступлением, со страхом ему помогают справиться учительница, друзья и его маленький друг мышонок. Очень милая книга. Адаптирована для самостоятельного чтения: большие буквы и простые фразы. (3+).