

Здрастуйте, дбайливі й активні батьки!

Ви тримаєте в руках книжку-допомагайку, яка допоможе вам позбавити своїх малюків страхів. Звісно, не всіх. Адже є такі страхи, які допомагають нам зберегти своє життя і здоров'я. Є й такі, які заважають спокійно жити і радіти життю. У дітей таких страхів значно більше, ніж у дорослих (хоча відомі й такі випадки, коли трапляється все навпаки). Чому? Тому, що наші карапузи ще багато чого не розуміють. Ще тому, що в них багата уява і вони можуть придумати і додумати те, чого немає насправді.

У три-чотири роки дитяча цікавість саме починає активно розвиватися. При цьому діти ще дуже сильно емоційно пов'язані зі своїми батьками, досить тонко відчують їхні тривоги й переживання. Чого зазвичай бояться три-, чотирирічні діти? Наприклад, мультиплікаційних злих персонажів. Причому іноді дитину може злякати герой, який здається нам, дорослим, цілком некривдним. Таке ось індивідуальне сприйняття. Діти можуть боятися грози, комах, птахів, собак, сторонніх незнайомих людей і навіть членів сім'ї, якщо вони голосно або різко розмовляють. Страх викликає Дід Мороз, клоуни в цирку, а ще поїздки в ліфті, відвідування лікаря і щеплення. Читаючи цей перелік, ви, напевно, зможете доповнити його якимись унікальними страхами саме вашої дитини.

Поза сумнівом, страхи має кожна людина, і це абсолютно нормально. Однак коли їх кількість або сила зашкалюють, потрібна допомога дорослого. Тим, у кого страхів мало, вона не потрібна взагалі. Адже довго розмовляючи з дитиною про щось страшне, ми самі заселяємо страхи в дитячу психіку. Тож, шановні дорослі, ця книга подібна до ліків. А ліки здоровим людям не призначають.

Щоб зрозуміти, чи багато страхів є у вашого малюка, дайте відповіді на запитання цього короткого тесту.

Тест чи «Багато страхів у моєї дитини»

Позначайте відповідь «ТАК» знаком «+», відповідь «НІ» — знаком «-».

- Чи можете ви сказати, що страхів у вашого малюка більше, ніж в інших дітей?
- Чи боїться дитина темряви?
- Чи важко їй вступати в контакт з незнайомими дорослими людьми?
- Чи боїться малюк гучних різких звуків?
- Чи лякають його якісь побутові прилади, що видають гучні звуки (фен, дріль, пилосос)?
- Чи є у дитини сильний страх лікарів?
- Чи трапляється так, що її лякають персонажі казок, мультфільмів?
- Чи боїться малюк вигляду своєї або чужої крові?
- Чи є в нього страх комах?
- Чи лякається дитина грози?
- Чи боїться вона собак?
- Чи страшно їй залишатися в кімнаті самій?

Підіб'ємо підсумки

Отримати результат тесту дуже легко. Достатньо лише підрахувати кількість відповідей «ТАК» і «НІ». Чим більше ствердних відповідей ви дали, тим вищим є рівень тривожності у вашого малюка, тобто тим більше страхів він має. Звичайно, тест не враховує всіх страхів дитини, але дозволяє оцінити загальний рівень тривожності.

9–12 ствердних відповідей

Рівень тривожності у вашого малюка досить високий. Причин на те може бути багато, і в них зможе розібратися хороший дитячий психолог. Спершу відвідайте консультацію фахівця, щоб зрозуміти, з яких страхів слід розпочинати працювати, і лише потім починайте працювати з книгою.

5–8 ствердних відповідей

Таку кількість страхів можна охарактеризувати як середню. Випишіть для себе все, чого дитина боїться. Потім з цього списку виділіть три найголовніших, найсильніших і таких, що часто зустрічаються, страхів і саме з ними починайте працювати. Для цього відшукайте в книзі ті завдання, які допоможуть вам подолати певні страхи.

1–4 ствердні відповіді

Мабуть, для три-, чотирирічного малюка це відмінний результат. Адже якась кількість страхів, як ми вже домовилися, неодмінно має бути, щоб не обпектися, не поранитися або не загубитися. За бажання попрацюйте разом з дитиною над завданнями, що допомагають впоратися з тим страхом, який ви все-таки помітили в дитини. Однак не захоплюйтеся. Адже все і так непогано.

Щоб оцінити, чи допомогла книга подолати дитячі страхи, виконавши запропоновані малюкові завдання, повторіть тест. Можливі такі випадки, коли змін не буде або вони будуть незначними. Тоді слід звернутися до дитячого психолога. Адже корені дитячого страху можуть бути глибоко приховані, у такому разі потрібна очна допомога фахівця.

Як працювати з книгою?

- ❁ Спершу визначте напевно, які страхи має дитина. Як це зробити? Просто поспостерігайте декілька днів за дитячою поведінкою в різних ситуаціях і складіть список актуальних страхів.
- ❁ Тепер ставайте до роботи. Спочатку прочитайте завдання самі.
- ❁ Потім прочитайте виразно і вголос частину, призначену для дитини.
- ❁ Дайте дитині час, якщо треба щось відмітити, розфарбувати.
- ❁ Не ігноруйте запитання, наведені в деяких завданнях. Ставте навідні запитання й уважно вислуховуйте відповіді, якщо щось викликає в малюка утруднення.
- ❁ Не забувайте про найголовніше: похвалити малюка після виконання кожного завдання.
- ❁ У книзі можна і треба записувати відповіді малюка. Це допоможе вам аналізувати виконання завдань, щоб виявити проблему й успішно її розв'язати.

Що треба робити окрім виконання вправ?

Для того щоб ця книга принесла добрі результати, дорослим також треба постаратися. Адже дитячі страхи нерідко бувають викликані нашими дорослими страхами. Тому слід переглянути власні тривоги, звернути увагу на те, як ми самі поводимося в присутності дитини. Вигуки «Який жах!», «Який кошмар!» чи «Що ж тепер буде?» не додадуть дитині спокою і впевненості.

Стежте за тим, що дитина бачить по телевізору. Страшні фільми напевне не розраховані на дошкільний вік, новини, які повідомляють негативну інформацію, теж підвищують дитячу тривожність.

Контролюйте те, що говорите дитині. «Ой, обережніше, а то зараз впадеш і поламаєш собі що-небудь!», «Не лізь на гірку, голову розіб'єш!» — часто доводиться чути від дорослих на дитячому майданчику. Замініть подібні вирази упевнено-спокійними словами про те, що треба бути уважним і акуратним, і все обов'язково вийде.

Не створюйте при цьому тепличних умов для дитини. Заняття спортом, прогулянки, активний спосіб життя — чудовий спосіб подолати дитячі страхи.

Скільки вправ можна виконувати за одне заняття?

У роботі зі страхами не варто захоплюватися. За одне заняття краще опрацювати тільки один вид страху і виконувати не більше ніж три вправи.


Як зрозуміти, чи допомагає книга?

Домовмося про те, що ми не намагаємося подолати всі страхи одразу. Ми не прагнемо того, щоб дитина стала абсолютно безстрашною і навіть відчайдушною. Кожній людині потрібна якась кількість так званих «розумних» страхів, які допоможуть їй зберегти своє життя і здоров'я. Критерієм того, що книга почала допомагати і «працювати», є зменшення «зайвих», таких, що заважають дитині, страхів. Як скоро це може статися? Усе залежить від особливостей малюка. Будь-яка психотерапія потребує часу — скаже вам досвідчений психолог.

Що робити, якщо завдання виконувати виходить, а страхи нікуди не зникають?

Якщо ви розумієте, що дитині важко жити з якимсь зі страхів або одразу з декількома, якщо ви бачите, що страхів забагато, то однозначно треба звернутися до фахівців. Яких? По-перше, до дитячого психолога. І вже потім, за потреби, — до дитячого психоневролога або невропатолога.

Як правильно виконувати вправи?

 Щоб правильно виконувати вправи, треба трохи потренуватися. Наприклад, ви вважаєте, що в дитини є страх темряви.

- 🌸 Знайдіть у книзі потрібні ігри (біля кожної з них написано, від якого саме страху вона допомагає). Для певного виду страху в книзі передбачено по два-три завдання. Скільки з них треба виконати, ви маєте оцінити самі, залежно від того, як поведеться дитячий страх.
- 🌸 Уважно прочитайте гру-завдання самостійно, без дитини, щоб зрозуміти, в чому полягає її суть. Обов'язково зверніть увагу на коментарі.
- 🌸 Читайте текст, призначений для дитини. Оскільки книга побудована у вигляді діалогів звірят, буде краще, якщо ви розіграєте ці сценки, виступаючи від імені різних персонажів.
- 🌸 Поясніть дитині, яке завдання їй треба виконати (розфарбувати, обвести, вибрати, вивчити та ін.).
- 🌸 Кожну ситуацію, наведену в тому чи іншому завданні, треба обговорити з дитиною: як малюк до неї ставиться, що відчуває, яке розв'язання може запропонувати.
- 🌸 Майже кожне завдання потребує закріплення на практиці. Наприклад, якщо ви працювали зі страхом темряви, спробуйте пограти з малюком у вечірніх сутінках.
- 🌸 Обов'язково похваліть дитину за виконане завдання.



Здрастуй, малюче! Сьогодні в тебе з'явиться багато нових друзів. Поглянь, яка весела компанія. Це кошеня Пушок і його вірні друзі.



Поговорить з малюком про те, які друзі є в нього, як їх звать. Поцікавтеся в нього, чи добре мати багато друзів. Дізнайтеся, які риси характеру помітила дитина у своїх друзів.



вовченя Сеня



кошеня Пушок



цуценя Дружок



білочка Люся



їжачок Дмитрик



мишеня Вовка



ведмежа Мишко



зайченя Антошка



лисичка Тетянка

Звірятка — великі друзі. Вони живуть по сусідству і разом відвідують дитячий садок.

🌸 Розкажи звіряткам, як тебе звать, у що ти любиш грати.

Перетворення Баби-Яги (якщо малюк боїться казкового персонажа)

11




Їжачок Дмитрик гортає якусь яскраву, красиву книжку.

— Яку книжку ти розглядаєш? — запитав їжачок ведмежа Мишка.

— Це книга з казками, але вона мені не дуже подобається. Тут Баба-Яга намальована. А я її боюся!

— Та вона ж не справжня, а намальована! Хочеш, ми її зараз звільнимо від чар і зробимо доброю?

 Розфарбуй вбрання Баби-Яги якомога яскравіше, домалюй їй посмішку, почастуй цукерками.



Запропонуйте малюкові виконати веселі перетворення. Ось на картинці намальована Баба-Яга з казки. Як би її перетворити зі злої на добру, із сумної на веселу?

Дайте дитині можливість пофантазувати.

Діти можуть боятися не лише Баби-Яги, а й будь-якого іншого казкового персонажа. Визначити це легко. Як правило, малюк відмовляється дивитися мультфільм або слухати книгу, у якій зустрічається такий герой, що лякає. З таким персонажем можна попрацювати так само, як і з Бабою-Ягою.
