

Шановні дорослі!

Вашій дитині п'ять (або шість) років, і вона досі чогось боїться? А може, страхи виникли нещодавно? Що ж, цьому є цілком зрозуміле пояснення. Чим старшим стає малюк, тим ближче він знайомиться з навколишнім світом, тим більше отримує вражень. Оскільки ми опиняємося не лише в радісних ситуаціях, дитина може отримувати абсолютно різну інформацію. При цьому її свідомість ще не готова до всього, що є в дорослому житті.

Наприклад, малюкові вкрай важко сприймати тему смерті і все, що з нею пов'язане. Його лякає невідомість, а також явища, які доки не піддаються дитячому розумінню. Це ми, дорослі, точно знаємо, що мультиплікаційний герой намальований художниками і ніколи не зможе вибратися в реальне життя зі свого заекранного світу. А дитина дуже часто переносить казкових персонажів у реальне життя, і вони постійно відвідують його як цілком реальні страхи. Тобто дорослішання дитини не завжди супроводжується зниженням тривожності і зменшенням кількості страхів. У вразливих і добре розвинених дітей все відбувається якраз навпаки.

Які страхи актуальні для дітей п'яти-, шестирічного віку?

Діти дуже бояться загубитися, заходити в темряву, страшаться собак і різких, гучних звуків. У деяких малюків досі зберігається страх чужих людей. На відміну від менших дітей, у старших дошкільнят вже чудово розвинена уява, що робить їхні страхи дуже яскравими і сильними. Комп'ютерні ігри теж збільшують кількість страхів. Адже монстри прямо таки вистрибують з екрана комп'ютера.

Чому одні діти практично нічого не бояться, а інші тремтять від будь-якого шереху?

Тому, що в кожній людині свій тип нервової системи. Збудливі, вразливі діти перебувають у стані постійної тривоги і всього бояться. Якщо порівняти список страхів такої дитини і дитини з урівноваженою нервовою системою, то в першому страхів буде набагато більше. Також потерпають від страхів малюки, у чиїх сім'ях часто виникають конфлікти між дорослими, а ще діти дуже вимогливих, жорстких батьків.

Яким дітям потрібна ця книга?

Відразу скажемо: книга ця стане в пригоді не всім. Вона не принесе користі тим, у кого страхів зовсім небагато. Більше того, якщо страхів мало, але ви працюватимете з малюком, користуючись цією книгою, кількість страхів може збільшитися. Тому використовуйте книгу лише за призначенням — для того, щоб допомогти дітям подолати страхи, а не для профілактики.

Щоб визначити, чи має дитина страхи і чи треба їх усувати, дайте відповіді на запитання цього короткого тесту.

Тест «Чи багато страхів у моєї дитини»

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

- Вам здається, що ваша дитина боїться «всього на світі»?
- Чи помічали ви, що дитина неохоче залишається в темряві, боїться заходити до темної кімнати, засинає тільки при світлі нічника?
- Чи боїться дитина йти до лікаря, робити щеплення?
- Чи важко дитині спілкуватися з незнайомою людиною?
- Чи лякається малюк, якщо хтось підвищує на нього голос?
- Чи трапляється таке, що дитина лякається звуків, які видають побутові прилади?
- Чи лякають його гучні, несподівані звуки?
- Чи помічали ви, що в дитини з'являються страхи після перегляду мультфільмів або фільмів?
- Чи боїться малюк вигляду своєї або чужої крові?
- Чи є в нього страх павуків, жуків, ос?
- Чи лякається дитина грози?
- Чи боїться малюк їздити в ліфті або знаходитися в замкненому просторі?
- Чи часто в малюнках дитини з'являються страшні персонажі?

Підіб'ємо підсумки

Отримати результат тесту дуже легко. Досить лише підрахувати кількість відповідей «ТАК» і «НІ». Чим більше ствердних відповідей ви дали, тим вищий рівень тривожності у вашого малюка, тобто тим більше в нього страхів. 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 проконсультуйтеся з фахівцем, щоб зрозуміти, які страхи потрібно подолати в першу чергу. Тільки після цього розпочинайте заняття.

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 знайдіть у книзі ті завдання, які допоможуть вам впоратися з відповідними страхами.

1–4 ствердні відповіді

Відмінно! Рівень тривожності в дитини нормальний. А чому результат не дорівнює нулю? Та тому, що страхи все-таки оберігають нас від небезпек, допомагають зберегти життя і здоров'я. Тому мати декілька страхів — це нормально. Якщо ж ви на всі дванадцять запитань відповіли заперечно, слід замислитися, звідки в дитини така відчайдушна безстрашність. Побоюватися і берегти себе в міру — це правильно. Знати правила поведіння з основними небезпеками важливо і потрібно.

Щоб оцінити, чи допомогла книга здолати дитячі страхи, коли дитина виконає запропоновані йому завдання, повторіть тест. Можливі такі випадки, коли змін не буде або вони будуть ще не значні. Тоді варто звернутися до дитячого психолога. Адже корені дитячого страху можуть бути глибокі, і тоді потрібна очна допомога фахівця.

Як працювати з книгою?

- Спершу визначне напевно, які страхи має дитина. Як це зробити? Просто постежте впродовж декількох днів за дитячою поведінкою в різних ситуаціях і складіть список актуальних страхів. Можете поставити дитині запитання: «Чого ти боїшся?». Як правило, діти охоче розповідають, що вони боються великих собак, темряви або залишатися в кімнаті без мами тощо.

- Тепер беріться до справи. Спочатку прочитайте завдання самі. Потім прочитайте ту частину, яка призначається дитині, виразно вголос.
- Дайте дитині час, якщо треба щось відмітити, розфарбувати.
- Не ігноруйте запитання, наведені в деяких завданнях. Ставте малюкові навідні запитання й уважно вислуховуйте відповіді, якщо щось викликає в нього утруднення. Завдання дорослого — дати дитині можливість поміркувати, зробити висновки самостійно, дійти висновку. Навіть якщо ви бачите, що з першого разу не вийшло, не форсуйте події. Робота зі страхами — справа неспішна.
- Не забувайте про найголовніше: похвалити малюка після виконання кожного завдання.
- У книзі можна і треба записувати відповіді дитини. Це допоможе вам аналізувати заняття, щоб виявити проблему й успішно її розв'язати.

Скільки вправ можна виконувати за одне заняття?

Оскільки ця книга незвичайна і вам доведеться працювати з дитячими страхами, пам'ятайте, що нічого не можна робити силоміць. Не примушуйте малюка виконувати вправи, якщо він категорично не хоче цього робити. І хоча п'яти-, шестирічна дитина вже може досить довго робити щось, буде краще, якщо ви обмежитеся однією-двома вправами за один «підхід».

Як зрозуміти, чи допомагає книга?

Можливо, ви не побачите результату навіть за місяць. Таке трапляється. Адже робота зі страхами — це не навчання читання або лічби, коли дитина відразу ж видає результат. Тут все відбувається неквапом. Є страх, ми його виявили. Потім виконали вправу, у якій дитина свій страх змогла усвідомити і, наприклад, перетворити на щось добре і хороше. Напевно страх зменшився. Проте дуже важливо не лише пропрацювати його в теорії, а й на практиці. Наприклад, дитина боїться темряви. Виконуючи вправу, він «віртуально» пройшов з ліхтариком темною кімнатою. А потім зробив те саме насправді. За деякий час ви пропонуєте дитині разом здолати страх і спробувати розглянути темряву без ліхтарика тощо. Ви можете бути впевнені, що результат обов'язково буде досягнуто.

Що робити, якщо завдання виконувати виходить, а страхи не минають?

Стійкі страхи теж бувають. Ви стараєтеся, працюєте з дитиною, але бачите, що змін немає. У такому разі треба звернутися до фахівців, які вміють і можуть вам допомогти: до дитячих психологів і психоневрологів. Цього не треба боятися. Вони точно знають, як вам допомогти, і використовують цілком гуманні методи.

Що треба робити окрім виконання вправ?

Це і є найважливіша частина роботи. Щоб знизити тривожність дитини, яка саме є благодатним ґрунтом для появи страхів, треба змінити умови, у яких живе малюк. Домашні сварки провокують підвищення тривожності. Занадто жорстке поводження — теж. Не сприяють спокою і впевненості завищені вимоги, постійні крики і фізичні покарання. Тож уважно поставтеся до того, що

відбувається навколо дитини, з'ясуйте, чи немає поряд дорослих, які постійно підвищують голос, поміркують, чи не заганяєте ви малюка в занадто вузькі рамки.

Не забувайте також про те, що діти із задоволенням копіюють нашу поведінку. Наприклад, якщо мама боїться плавати, вона підсвідомо передає свій страх і дитині. Якщо тато вважає, що кататися на роликах небезпечно, малюк ніколи не долатиме свій страх і не вчитиметься кататися на них. Хочете, щоб дитина менше боялася всього на світі? Розпочинайте з себе, з роботи над власними страхами і тривогами. Попри глибоку повагу до бабусь і дідусів слід зазначити, що нерідко саме вони говорять дитині: «Не бігай, а то впадеш і розіб'єшся», «Не лізь туди, це небезпечно» тощо. Застереження і турбота про життя дитини можуть проявлятися в іншому. Правильніше сказати: «Будь уважний!», «Намагайся правильно розраховувати відстань!», «Щоб бути сильним і спритним і вміти стрибати, треба займатися спортом».

Отже, головна ідея в боротьбі зі страхами — не застерегти і злякати ще більше, а, навпаки, підбадьорити, навчити, вселити впевненість.

Телевізор і комп'ютер — такі ж глобальні джерела дитячих страхів. Мамам і татусям слід ретельно вибирати, що саме показувати дитині і в які ігри дозволяти грати. Численні сучасні мультфільми населені монстрами, які, запам'ятовуючись малюкові, можуть лякати його тривалий час. Те саме відбувається і з іграми. Стрілялки і бродилки таємничими лабіринтами іноді не лише провокують страхи, а й стають причинами енурезу, порушень сну, заїкання, і навіть більш серйозних проблем.

Можливо, ви з дитиною виконаєте всі завдання, а може, тільки частину вправ, які визнали необхідними для свого малюка. Відчуваєте, що завдань для роботи з якимсь конкретним страхом було замало? Можете сміливо придумувати подібні, спираючись на вправи, наведені в книзі. Але, як ви вже зрозуміли, мало тільки виконувати вправи. Найголовніше і корисне — перенести роботу зі страхами в реальне життя.

Чи варто виконувати завдання з книги двічі? Мабуть, якщо дитині буде цікаво, можете повернутися до них деякий час потому. Однак не захоплюйтеся лише виконанням завдань.

Формула успіху така:

Виконання завдань + шанобливе ставлення до дитини

(без крику і фізичних покарань) + заняття спортом = хоробрість і відвага.

Як швидко дитина зможе подолати свої страхи? Звичайно ж, усе дуже індивідуально. Хтось перемагає страхи швидко, а в когось результату довго не видно. Поверніться в початок книги і дайте відповіді на запитання про дитячі страхи. Вам здається, що все залишилося таким же, як і було до початку роботи за книгою? Тоді покваптеся записатися до дитячого психолога. Він допоможе вам розібратися в причинах страхів, попрацює над взаємостосунками у вашій сім'ї і вашим ставленням до дитини і її успіхів.

Для того щоб закріпити успіх, зверніть увагу на добірку книг і мультфільмів, які ви можете показувати дитині. Адже приклад казкових героїв для дітей дуже важливий і потрібний.

Книги для читання з дітьми, які чого-небудь бояться

- Андрій Кирилов «Анітрохи не страшно».
- Андрій Усачов «Нестрашні страшилки».
- Соф'я Прокоф'єва «Пригоди жовтої валізки».
- Наталія Чуб «Азбука хоробрості».
- Мерві Ліндман «Хоробра маленька Мемулі».
- Микола Носов «Тук-тук-тук».

Упевненість



*Привіт! Мене звуть Мишко.
Давай з тобою познайомимося.
Як тебе звуть?*



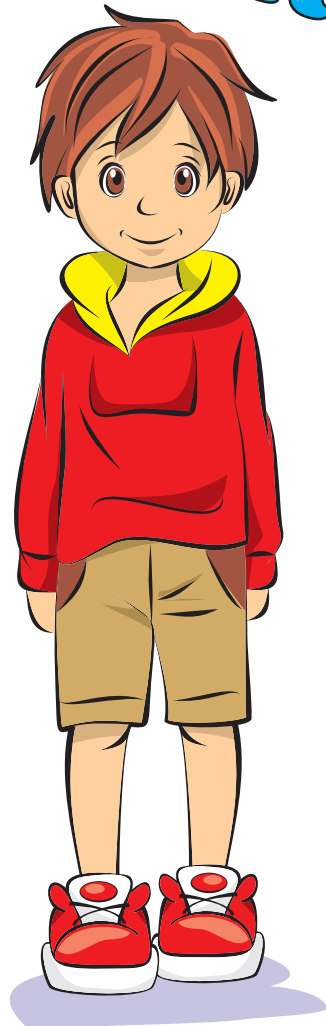
➤ Напиши своє ім'я.

➤ Пограймо. Вимови своє ім'я звичайним голосом. А тепер прокричи його голосно-преголосно! А тепер скажи тихо-тихо, пошепки. А тепер проспівай його. У тебе дуже красиве ім'я. Як тебе називають ласкаво?

МИШКО



Діти, які чогось бояться, зазвичай дуже тривожні. Тому вправа, у якій дитині треба вимовити своє ім'я з різною силою голосу, потрібна для того, щоб цю тривожність поступово знижувати. Грайте весело, можете по черзі з дитиною вимовляти свої імена.



МАРІЙКА



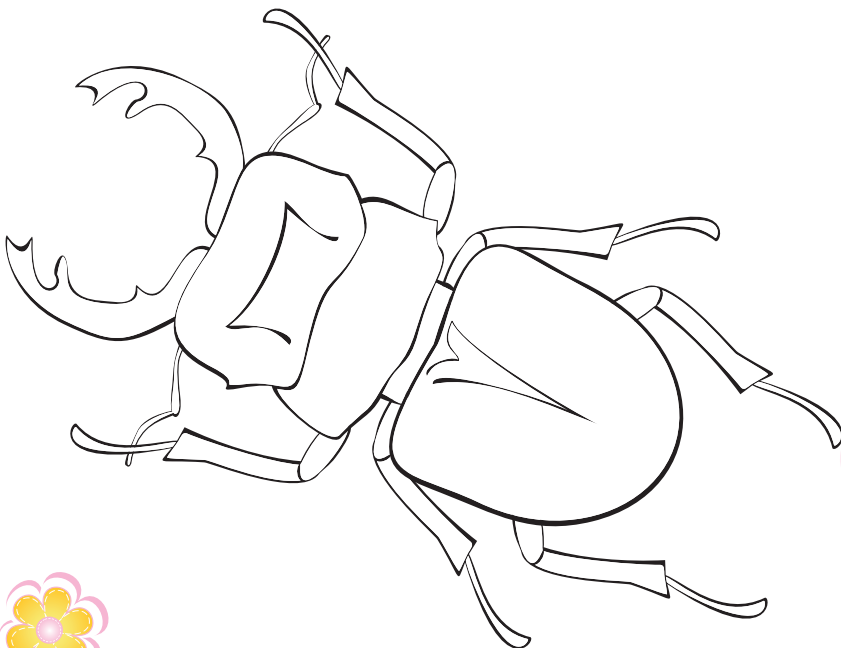
Комахи

Це моя подруга Марійка. Вона добра і весела, але трохи боязка. Марійка боїться жуків.

— Марійко, це просто жук. Він великий, але не кусається, — говорить Мишко.

— Я боюся жуків. У цього жука великі роги!

➤ Розфарбуй жука. Розкажи Марійці, чому жука бояться не треба.



Багато дітей, особливо дівчат, бояться комах. Поки малюк розфарбовуватиме жука, поговоріть з ним про те, яких комах він зустрічав у природі, яку користь вони приносять, чи знає він комах, які не можуть завдати шкоди людині, і тих, хто може вкусити. Розкажіть, як поводитися з небезпечними комахами.

Вогонь

Одного разу Марійка прийшла до Мишка в гості.
— Мишко, що це ти робиш?
— Я хочу провести експеримент: подивитися, як горітиме папір і як горітиме картон, — відповів Мишко.
— А ти хіба не знаєш, що дітям не можна брати сірники?
— Знаю. Але я ж обережно.

➤ Розфарбуй вогонь і розкажи, чому не можна грати сірниками?



Це завдання потрібне аж ніяк не для того, щоб залякати дітей. За його допомоги ви ознайомите дитину з правилами поведіння з вогнем. А якщо малюк знатиме правила, то й боятиметься значно менше.

— Ай! Пожежа! Горить!!!
Звичайно, на шум прибігла Мишкова мама і загасила вогонь. А потім сказала:
— Грати з вогнем небезпечно. Вогонь і сірники — це не іграшки. Вогонь не страшний і приносить користь, тільки якщо дотримуватися правил безпеки.


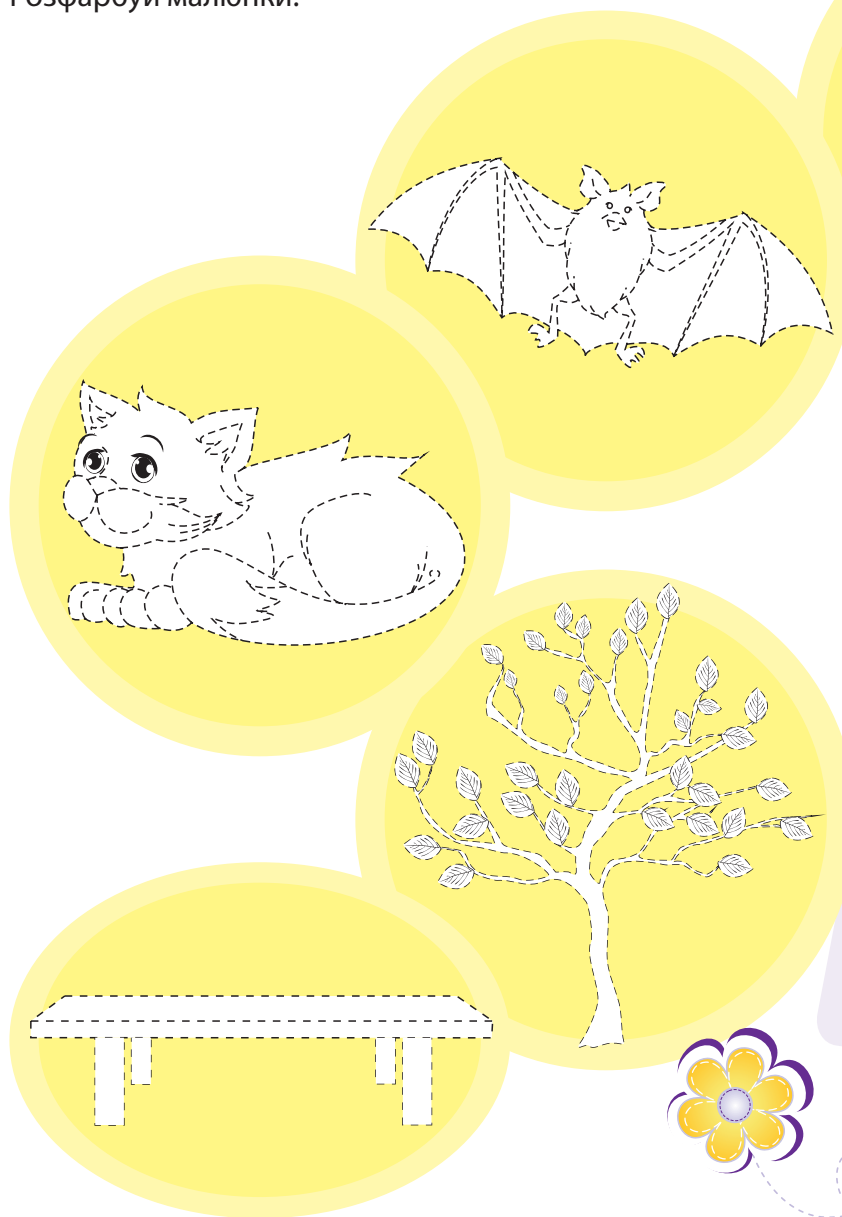
Темрява

— Ходімо гуляти, — запропонував Мишко Марійці.

— Але ж на вулиці вже темно! — злякалася Марійка.

— А ми візьмемо ліхтарик і покличемо з собою бабусю, — заспокоїв хлопчик подружку.

➤ Обведи по пунктирних лініях малюнки, і ти дізнаєшся, що побачили діти в темряві. Розфарбуй малюнки.



Темрява — базовий людський страх, який практично неможливо перемогти, але можна навчити дитину справлятися з ним. Ця вправа — одна з тих, яка вам у цьому допоможе. Окрім виконання завдання не забудьте поговорити з малюком про те, що темрява не страшна, що є багато способів перестати її боятися, наприклад, узяти ліхтарик або собаку, співати в темряві пісні і грати в сищиків.
