

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЗАБОТЛИВЫЕ И АКТИВНЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках книжку, которая поможет вам избавить своих малышей от страхов. Но, конечно же, не от всех. Ведь есть такие страхи, которые помогают нам сохранить свою жизнь и здоровье. А есть те, которые мешают спокойно жить и радоваться жизни. У детей таких страхов бывает гораздо больше, чем у взрослых (хотя известны и такие случаи, когда бывает все наоборот). Почему? Да потому, что наши карапузы еще многого не понимают. Еще потому, что у них богатое воображение и они могут придумать и додумать то, чего нет на самом деле.

В три-четыре года детское любопытство начинает набирать обороты. При этом дети еще очень сильно эмоционально связаны со своими родителями, довольно тонко чувствуют их тревоги и переживания. Чего обычно боятся дети в три-четыре года? Например, мультяшных злых персонажей. Причём иногда ребёнка может напугать герой, кажущийся нам, взрослым, вполне безобидным. Такое вот индивидуальное восприятие. Дети могут бояться грозы, насекомых, птиц, собак, посторонних незнакомых людей и даже членов семьи, если они громко или резко разговаривают. Страх вызывает Дед Мороз, клоуны в цирке, а еще поездки в лифте, походы к врачу и прививки. Когда вы будете читать этот список, наверняка сможете дополнить его какими-то уникальными страхами именно вашего ребенка.

Несомненно, страхи есть у каждого человека, и это абсолютно нормально. Но когда их количество или сила зашкаливают, нужна помощь взрослого. А вот тем, у кого страхов мало, она не нужна вовсе. Ведь долго разговаривая с ребенком о чем-то страшном, мы сами заселяем страхи в детскую психику. Так что, уважаемые взрослые, эта книга сродни лекарству. А лекарство здоровым людям не назначают.

Чтобы понять, много ли страхов есть у вашего малыша, ответьте на вопросы этого короткого теста.

Тест «Много ли страхов у моего ребёнка»

Отмечайте ответ «ДА» знаком «+», ответ «НЕТ» — знаком «-».

- Можете ли вы сказать, что страхов у вашего малыша больше, чем у других детей?
- Боится ли ребенок темноты?
- Трудно ли ему вступить в контакт с незнакомыми взрослыми людьми?
- Боится ли малыш громких резких звуков?
- Пугают ли его какие-то бытовые приборы, издающие громкие звуки (фен, дрель, пылесос)?
- Есть ли у ребенка сильный страх врачей?
- Бывает ли так, что его пугают персонажи сказок, мультфильмов?
- Боится ли малыш вида своей или чужой крови?
- Есть ли у него страх насекомых?
- Пугается ли ребенок грозы?
- Боится ли он собак?
- Страшно ли ему оставаться в комнате одному?

Подведём итоги

Получить результат теста очень легко. Достаточно всего лишь подсчитать количество ответов «ДА» и «НЕТ». Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем выше уровень тревожности у вашего малыша, а значит, тем больше страхов у него есть. Конечно, тест не учитывает всех страхов ребенка, но позволяет оценить общий уровень тревожности.

9–12 утвердительных ответов

Уровень тревожности у вашего малыша довольно высок. Причин на то может быть много, и в них сможет разобраться хороший детский психолог. Для начала сходите на консультацию к специалисту, чтобы понять, с каких страхов стоит начинать работать, и лишь затем начинайте работать с книгой.

5–8 утвердительных ответов

Такое количество страхов можно охарактеризовать как среднее. Выпишите для себя все, чего ребенок боится. Затем из этого списка выделите три самых главных, самых сильных и часто встречающихся страха и именно с ними начинайте работать. Для этого отыщите в книге те задания, которые помогут вам справиться с определёнными страхами.

1–4 утвердительных ответа

Пожалуй, для малыша трех-четырёх лет это отличный результат. Ведь какое-то количество страхов, как мы уже договорились, непременно должно быть, чтобы не обжечься, не пораниться или не потеряться. Если хотите, поработайте вместе с ребенком над заданиями, которые помогают справиться с тем страхом, который вы все же заметили у ребенка. Но не увлекайтесь. Ведь все и так неплохо.

Чтобы оценить, помогла ли книга в борьбе с детскими страхами, когда вы выполните необходимые малышу задания, повторите тест. Возможны такие случаи, когда изменений не будет или они будут не слишком значительны. Тогда стоит обратиться к детскому психологу. Ведь корни детского страха могут быть глубоки, и тогда нужна очная помощь специалиста.

Как работать с книгой?

- ✿ Для начала определите наверняка, какие страхи есть у ребенка. Как это сделать? Просто понаблюдайте несколько дней за детским поведением в различных ситуациях и составьте список актуальных страхов.
- ✿ Теперь приступайте к работе. Сначала прочитайте задание сами.
- ✿ Затем прочтите ту часть, которая предназначается ребенку, вслух и с выражением.
- ✿ Дайте ребенку время, если нужно что-то отметить, раскрасить.
- ✿ Не игнорируйте вопросы, которые есть в некоторых заданиях. Задавайте наводящие вопросы, внимательно выслушивайте ответы, если что-то вызывает у малыша затруднения.
- ✿ Не забывайте о самом главном: похвалить малыша после выполнения каждого задания.
- ✿ В книге можно и нужно записывать ответы малыша. Это поможет вам анализировать занятия, чтобы выявить проблему и успешно ее решить.

Что нужно делать кроме выполнения упражнений?

Для того чтобы эта книга принесла хорошие результаты, взрослым также нужно постараться. Ведь детские страхи нередко бывают вызваны нашими взрослыми страхами. Поэтому стоит пересмотреть собственные тревоги, обратить внимание на то, как мы сами ведем себя в присутствии ребенка. Возгласы: «О, ужас!», «Какой кошмар!» или «Что же теперь будет?» не придадут ребенку спокойствия и уверенности.

Следите за тем, что ребенок видит по телевизору. Страшные фильмы, явно не рассчитанные на дошкольный возраст, новости, которые содержат негативную информацию, тоже способствуют повышению детской тревожности.

Контролируйте то, что говорите ребенку. «Ой, осторожнее, а то сейчас упадешь и поломаешь себе что-нибудь!», «Не лезь на горку, голову разобьешь!» — часто приходится слышать от взрослых на детской площадке. Замените подобные выражения уверенно-спокойными словами о том, что нужно быть внимательным и аккуратным, и все обязательно получится.

Не создавайте при этом тепличные условия для ребенка. Занятия спортом, прогулки, активный образ жизни — отличный способ справиться с детскими страхами.

Сколько упражнений можно выполнять за одно занятие?

В работе со страхами не стоит увлекаться. За одно занятие лучше проработать только один вид страха. Да и то выполнять не более трех упражнений.

Как понять, помогает ли книга?

Давайте договоримся о том, что мы не стараемся победить все страхи сразу. Мы не стремимся к тому, чтобы ребенок стал абсолютно бесстрашным и даже бесшабашным. Каждому человеку необходимо какое-то количество так называемых «разумных» страхов, которые помогут сберечь свою жизнь и здоровье. Но критерием того, что книга начала помогать и «работать», является уменьшение «лишних», мешающих ребенку страхов. Как скоро это может произойти? Все зависит от особенностей малыша. Но любая психотерапия требует времени — скажет вам опытный психолог.

Что делать, если задания выполнять получается, а страхи никуда не деваются?

Если вы понимаете, что ребенку трудно жить с каким-то из страхов или сразу с несколькими, если вы видите, что страхов слишком много, то однозначно нужно обратиться к специалистам. Каким? Во-первых, к детскому психологу. И уже потом, при необходимости, — к детскому психоневрологу или невропатологу.

Как правильно выполнять упражнения?

- ✿ Чтобы правильно выполнять упражнения, нужно немного потренироваться. К примеру, вы считаете, что у ребёнка есть страх темноты.
- ✿ Найдите в книге нужные игры (возле каждой из них написано, от какого именно страха она помогает). Для определённого вида страха в книге предусмотрено по два-три задания. Сколько из них нужно выполнить, вы должны оценить сами, в зависимости от того, как поведёт себя детский страх.
- ✿ Внимательно прочтите игру-задание самостоятельно, без ребёнка, чтобы понять, в чем её суть. Обязательно обратите внимание на комментарии.
- ✿ Читайте текст, который предназначен ребёнку. Поскольку книга построена в виде диалогов зверят, будет лучше, если вы разыграете эти сценки, выступая от имени разных персонажей.
- ✿ Объясните ребёнку, какое задание ему нужно выполнить (раскрасить, обвести, выбрать, выучить и т. д.).
- ✿ Каждую ситуацию, приведённую в том или ином задании, нужно обсудить с ребёнком: как он к ней относится, что чувствует, какое решение может предложить.
- ✿ Почти каждое задание требует закрепления на практике. Например, если вы работали со страхом темноты, попробуйте поиграть с малышом в вечерних сумерках.
- ✿ Обязательно похвалите ребёнка за выполненное задание.



Здравствуй, малыш! Сегодня у тебя появится много новых друзей. Посмотри, какая весёлая компания. Это Котёнок Пушок и его верные друзья.



Поговорите с малышом о том, какие друзья есть у него, как их зовут. Поинтересуйтесь у него, хорошо ли иметь много друзей. Узнайте, какие черты характера заметил ребёнок у своих друзей.



ВОЛЧОНОК СЕНЯ



КОТЁНОК ПУШОК



ЩЕНОК ДРУЖОК



БЕЛОЧКА ЛЮСЯ



ЁЖИК ДИМКА



МЫШОНОК ВОВКА



МЕДВЕЖОНОК МИША



ЗАЙЧОНОК АНТОШКА



ЛИСИЧКА ТАНЮШКА

Зверята — большие друзья. Они живут по соседству и вместе ходят в детский сад.

 Расскажи зверятам, как тебя зовут, во что ты любишь играть.

“СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ” (ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ПЫЛЕСОСА)



- Ой-ой-ой! У нас в доме поселился страшный зверь! — расплакалась белочка Люся.
 — Да какой же это зверь? Это же просто пылесос! — засмеялся зайчонок Антошка. — Даже я пылесоса не боюсь!
 — Но он очень громко гудит!
 — Это потому, что внутри у него мотор.

🌸 Дорисуй пылесосу глазки, ротик, ушки, волосы — всё, что захочется. Постарайся сделать его весёлым.



Чтобы чего-то перестать бояться, нужно рассмотреть это что-то ближе. И тогда оно наверняка перестанет пугать. Если у ребёнка есть страх настоящего пылесоса, то пока стоит поиграть в пылесос игрушечный. Но если вы видите, что страх прошёл и ребёнок проявляет интерес к пылесосу настоящему, можете начинать уборку.



🌸 А теперь отгадай загадку.

Пыль и мусор он глотает, Громко воет и гудит,
 Убирать нам помогает, Но не страшен он на вид.



Ёжик Димка листает какую-то яркую, красивую книжку.

— Что за книжку ты рассматриваешь? — спросил ёжика медвежонок Миша.

— Это книга со сказками, но она мне не очень нравится. Тут Баба-Яга нарисована. А я её боюсь!

— Но она ведь не настоящая, а нарисованная! Хочешь, мы её сейчас расколдуем и сделаем доброй?

🌸 Раскрась наряд Бабы-Яги поярче, дорисуй ей улыбку, угости конфетами.



Предложите малышу заняться весёлыми превращениями. Вот на картинке нарисована Баба-Яга из сказки. Как бы её превратить из злой в добрую, из грустной в весёлую?

Дайте ребёнку возможность пофантазировать.

Дети могут бояться не только Бабы-Яги, но и любого другого сказочного персонажа. Определить это легко. Как правило, малыш отказывается смотреть мультфильм или слушать книгу, в которой встречается такой пугающий герой. С таким персонажем можно поработать так же, как и с Бабой-Ягой.
