

Содержание

Введение	6
▶ Откуда берутся страхи	6
Я боюсь быть один	17
▶ Что же делать?	18
▶ Сказка-массажик на ночь «Щенок Зайка»	21
Я боюсь грозы и громких звуков	26
▶ Как помогать детям с такими страхами?	27
▶ Помогающие упражнения, техники, приемы	30
▶ Техника «И во-о-от такие уши!»	32
Я боюсь монстров и разных страшилок	35
▶ Сказочка про бабушку и Пухлю	38
▶ Методика «Тайм-ин»	48
▶ Техника «Пододеляльник»	50
Я боюсь, что ты умрешь! И я тоже боюсь умереть!	53
▶ Игра-техника «Пекарня, или Кондитерская»	56
Я боюсь насекомых	60
▶ Терапевтическая игра «Пупырчатый лягух»	63
▶ Закрепление результата	70
Я боюсь воды	75
▶ Операция «Приручение к воде»	77
▶ Игра «Хорошая вода».	81
▶ Игра «Бегемот и Лягушка»	82

Я боюсь клоунов, Деда Мороза и «страшных людей»	85
▶ Сказка «Клоун Фуфоня»	91
Я боюсь идти в садик!	95
▶ Начинаем игру в садик	98
▶ Сказка «Слоновый детский сад»	102
Я боюсь лифта, поезда, самолета	106
▶ Лифт	108
▶ Сказка-массажик «Лифт Григорий Иванович Пузатов»	112
▶ Самолет и поезд.	117
Я боюсь, что что-то случится	119
Я боюсь, что скоро школа	122
▶ Сказка-массажик «И пошел (имя ребенка) в школу»	124
Тревожные дети, или Я боюсь почти всего	126
Как работать с тревожными детьми	131
▶ Сказка «Я тебя забираю»	143
▶ Игра-техника «Пройти тоннель»	147
Тревожность, вызванная потерей	153
Тревога из-за братьев и сестер	154
Тревога из-за сомнений в родительской любви, или Я боюсь, что ты любишь его (ее) больше.	160

▶ Игра «И тут пришел кто-то злой»	165
Я боюсь, что ты меня не любишь	167
Лекарство	
от всех страхов и тревог	171
▶ Проявление любви к ребенку — это панацея от всех страхов!	171
▶ Когда ребенок точно чувствует любовь?	173
▶ Целительная игра.	174
▶ Когда еще наш ребенок точно чувствует, что его любят?	177
▶ Игра «Топотушки»	178
▶ Игра «Бегемот и бегемотик»	178
▶ Игра «Гамачок»	179
▶ Игра «Берлога»	179
▶ Игра «Любящая игрушка».	180
▶ Игра «Яйцо»	181
▶ Даем любовь, когда ребенок уже спит	181
▶ Игры-техники, подходящие ко всем видам страхов.	182
▶ Наглаживания-выглаживания- заглаживания	182
▶ Практики расширения.	183
▶ Список Побед	185
▶ Овощные ругалки	185
▶ Игра «Страшные тигры».	186
Заключение	187
Сказка для родителей	190

Введение

—Откуда берутся страхи—

«Боюсь! Мне страшно!» — даже если мы никогда не пугали детей Бабайкой или «дядей, который забрет», они все равно начинают бояться. Даже если мы их холим и лелеем, всячески показывая, что этот мир хороший и любит тебя. В чем причины этого возникшего, как нам кажется, ниоткуда страха?

Первая причина: наша древняя рептильная система.

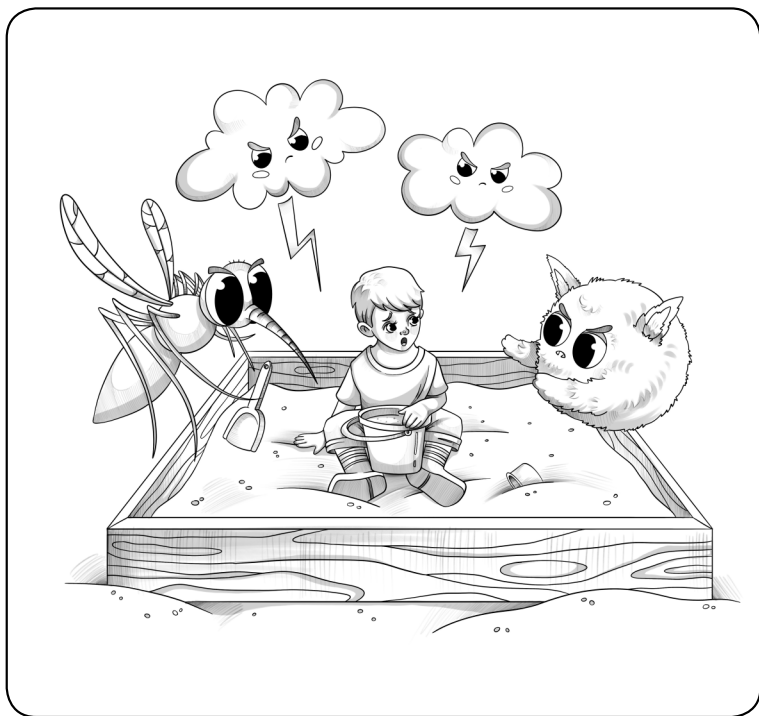
Она помогла нам выжить и помогает до сих пор. И тот, кто боялся и убегал, был молодчиной! Он выжил и «дошел» до нынешних времен, проявляясь в нас и в наших детях.

Так что осторожность детей — это часто признак здоровой психики, которой нужно больше времени, для того чтобы убедиться, что все безопасно. И уж потом начать куролесить и шалить.

Вторая причина: наша собственная тревожность.

Если мы сами не спокойны как слон, а постоянно дрожим как осиновый лист, вряд ли ребенок будет «слоненком». К большому сожалению, ребенок считает родителей по зеркальным нейронам. И вообще, мы с ним — большая единая энергетическая система. Наши страхи — это и его страхи.

Поэтому, если хотите спокойного «слоненка», нужно научиться погружать себя в состояние спокойного «слона».





Я боюсь быть один

Часто это страх, который появляется не сразу. Его можно назвать накопленным. Какое-то стрессовое событие могло случиться до этого.

Например, ребенок потерялся в магазине или еще где-то, либо был переезд, либо какие-то глобальные изменения в семье (смерть близких, развод, рождение еще одного ребенка).

Мой сын потерялся в зоопарке на восемь минут. Так получилось, что он поехал на самокате в одну сторону, а муж в другую.

Ему было шесть лет. До этого он уже оставался дома один или с собакой, и ему это даже нравилось. Но после случая в зоопарке он почти целый год не то что один дома не мог оставаться, а даже стал бояться быть один в комнате. Боялся даже в местах, где вокруг есть знако-

мые люди: например, в палаточном лагере на отдыхе. Стал бояться засыпать. Ждал меня у туалета, все время проверяя, не исчезла ли я оттуда. О том, чтобы пойти куда-то одному, и речи не шло, хотя до этого в деревне он смело ходил к соседям за чем-нибудь даже в темноте.

Что происходит с психикой ребенка в стрессовый момент? Шоковая травма. Если мы не можем напасть или убежать (привет нашей рептильной нервной системе!), психика сдается, чтобы не умереть эмоционально. Животные притворяются мертвыми, а мы «отключаем» часть себя, чтобы почувствовать себя в безопасности, но те невыносимые чувства (страх, ужас, гнев, ярость, боль) вытесняются, а дальше начинают «стучаться» к нам в похожих ситуациях. Например, как в ситуации выше, когда ребенок остается один. Чувства страха и тревоги возникают снова, но ребенок вновь не может их переварить, контейнировать и чувствует просто тот свой старый страх, поэтому и бежит к нам или ходит за нами хвостиком.

—————Что же делать?—————

Не надо мучать ребенка словами: «Как ты меня достал! Дома куча народу, что ты ходишь за мной по пятам?» Ребенок сам страдает от этой зависимости. И если этого не было раньше и началось вдруг, это точно неспроста.

Поэтому первое: относимся к страху ребенка с пониманием и сочувствием: «Да, сынок (доченька), я понимаю, что тебе страшно одному (одной)».

Второе: начинаем программу ежедневных тренировок примерно по такому плану:

- 1) предлагаем ребенку посидеть вместе. В это время трогаем ребенка, поглаживаем, прижимаем к себе, похлопываем от макушки до пяток. Это заземляет, возвращает ребенка в тело, он выдыхает в этот момент, включается парасимпатическая система, которая помогает снять напряжение и восстановить нервную систему;
- 2) проговариваем чувства ребенка: «Знаю, что тебе страшно. Покажи, как ты боишься. Дрожишь? Давай вместе подожим!» И потряситесь вместе с ребенком, подожмите. Обычно ведь мы говорим: «Да не бойся! Ну что тут страшного?» — и не даем тем самым ребенку прожить его чувства. Он их подавляет, и они в него снова с большей силой «стучатся». А когда мы проговариваем их, то разрешаем и даже, более того, подталкиваем это почувствовать и одновременно отпускаем страхи;
- 3) предлагаем ребенку подышать: «Глубокий вдох, долгий выдох. Посмотри, как надувается твой

животик, как будто у тебя там шарик. У тебя какого цвета будет шарик? У меня синий. Поехали!» И повторяем пять раз. Дыхание тоже очень успокаивает и возвращает из тучи страхов в себя, в свое тело, стабилизирует психику;

- 4) предлагаем ребенку обратить внимание на свои игрушки. «Вон сидит заяц и говорит: “Я с тобой!” И мишка говорит: “Мы вместе в комнате, я на тебя смотрю и люблюсь, какие у тебя волосики, какие штанишки/платьице, как ты играешь!” А что еще он говорит (наклоняемся к мишке)? Говорит: “Я тебя люблю!”» Можно обнять ребенка игрушкой, погладить большой мягкой лапой головку и все тело. Это расширяет видение и восприятие ребенка. Когда страшно, то все очень сужается. А это расширение и погружение в волшебный мир тоже гармонизирует и успокаивает;
- 5) отвлекаем ребенка делами: «А сейчас я включу тебе аудиосказку, и ты будешь лепить. Слепи мне один колобок и грибочек, а я приду к тебе через пять минут с сюрпризом».

И если получилась эта маленькая программа тренировки, очень хвалим ребенка, что он смог побыть сам, один, и дарим маленький подарок.

В следующий раз уходим уже на десять минут. Ребенку предлагаем что-то нарисовать, собрать конструктор или мозаику. Тренировку обязательно закрепляем якорями — небольшими «призами» и своей сильной эмоциональной реакцией: «Круто! Ты победитель! Здорово, что у тебя получилось побыть одному!»

Не торопитесь. Тренировки сначала должны быть совсем короткими. Первые несколько раз оставляйте ребенка не больше чем на пять минут. А потом каждый день понемногу увеличивайте это время.

Главное: создать условия, чтобы показать самому ребенку, что он справляется и у него получается. Дальше само пойдет.

Сказка-массажик на ночь «Щенок Зайка»

*Жил был щенок. Звали его Зайка. Он очень всего боялся.
(Делаем вибрирующие движения по всему телу.)*

*Дрожит как заяц, если услышит, как мяукает кошка.
(Делаем царапающие движения по телу ребенка.)*

Прячется под диван, если сольется вода в туалете. (Про-

водим волнистые линии от плеч до поясницы, бараба-ним, а потом засовываем ладонь под разные части тела ребенка, если он лежит на животе, то под живот, если на спине, под спинку.) *А если позвонят в дверь (прижи-маем указательный палец к спине и говорим: «Дзынь-дзынь!»), то мигом залезает на руки к своему хозяину мальчику Ване (подставляем имя и пол ребенка) и ску-лит. (Прячем ладони под мышку ребенку и замираем.)*

А еще Зайчик везде ходил за Ваней и все за ним повто-рял. («Шагаем» двумя пальцами по телу ребенка.) Пой-дет мальчик на кухню перекусить, и Зайчик за ним, бу-дет кушать свой корм. (Пощипываем спину ребенка).





Ваня пьет воду, и щенок лакает из своей миски. (Оттягиваем кожу ребенка и перебираем как бы волной.) Мальчик прыгает на диване, и Зайка за ним. («Прыгаем» двумя руками, пружиним подушечками пальцев.)

Ваня ложится спать на кровать, и Зайка шмыг на него. (Ложимся своим телом на ребенка, как пресс, лежим 3–5 секунд.)

В понедельник Ваня пошел в детский сад — «топ-топ» (постукиваем кулаками по спине ребенка),

и щенок остался один дома. (Гладим по кругу спину ребенка и один раз стучим кулаком, добавляя: «Бам!»)

Ух как он испугался! (Вибрируем.) И от страха сначала он сгрыз мамин сапог (пощипываем ногу ребенка), но легче ему не стало, тогда он погрыз папин тапочек и немного пожевал Ванин носок (пощипывает другую ногу). Но Зайка все равно сильно нервничал, что остался один.

Тогда он от страха забрался на подоконник (пружиним пальцами по спинке ребенка от копчика до макушки головы) и уронил цветок. (Стучим кулаком: «Бам!»)



Потом он прыгнул на стол (прыгающие движения пальцами) и от волнения съел все блинчики с мясом. (Пощипываем.)

Но Вани все не было. Тогда щенок побежал в комнату и разгрыз подушку. (Оттягиваем тут и там кожу ребенка.)

Пух полетел во все стороны (мягко ладонями давим тут и там по телу), и он начал его ловить. И там половит, и тут половит. И на тумбочке, и на маминной кушетке, и на папином кресле, и на Ванином столике... (Пощипываем везде, в подмышках, ручки, животик, пяточки, чтобы ребенку было смешно.)

Потом Зайка устал, стал зевать, свернулся на Ваниной кровати (мягко поглаживаем) и заснул.

Когда пришли Ваня с мамой, они обнаружили спящего сытого щенка. (Гладим по часовой стрелке живот.)

Никто щенка не ругал. Починили сапог, зашили носок, выкинули старые тапочки. (Ставим кулак и бьем по нему ладонью, как бы прибывая.) Подмели землю от горшка. (Метем руками по телу.) Насыпали Зайке побольше еды. (Барабаним пальцами.) Собрали пух от подушки. (Делаем собирающие движения по всему телу.) Бережно взяли щенка на руки (берем ребенка на руки и крепко обнимаем) и гладили, гладили, гладили... (Гладим.)

Ведь понятно всякому, очень тяжело бояться быть одному. Но наш щенок Зайка со своим страхом все-таки справился! Как справляешься каждый день и ты!