

Игры и упражнения для снятия страхов

Театрализованные этюды. Импровизированную ширму можно соорудить из 2-х стульев и одеяла, персонажи – игрушки.

Этюд первый «Страшный сон».

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, ведьма, робот: желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище – это всего-навсего колышущаяся от ветра занавеска или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

Этюд второй «Гроза».

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию не обязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. (Кстати, проговаривание, а не только демонстрирование на ширме событий и действий чрезвычайно важно в терапевтических этюдах). Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, продрогший, испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» и жаль щенка, и, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте их зрителями. Самое лучшее – когда зрителями становятся взрослые, а ребенок – единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

Игры

«Пчелка в темноте» (коррекция страха темноты, замкнутого пространства, высоты). Ведущий говорит: «Пчелка перелетала с цветка на цветок (*используются стулья разной высоты, тумбы и пр.*). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (*используется столик, под который залезает ребенок*). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (*столик закрывается материей*). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (*материя убирается*), и пчелка вновь стала веселить, перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты. Игру можно проводить с одним ребенком или группой детей.

«Качели». Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 минуты.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет). Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные

руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок снова встречает выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2–3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

Хорошим дополнением к игровой терапии могут служить рисунки, на которых ребенок изображает свои страхи, причем в определенной последовательности.

Вербальные и художественные упражнения

1. Нарисуй свой страх. Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

2. Придумываем сказку. Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

3. Придумываем и рисуем друга. Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, предложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы. На листе акварельной бумаги нарисовать радугу. От кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх? Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх. Дети слушают и повторяют за психологом стихотворение:

Страх боится солнечного света,

Страх боится летящей ракеты,

Страх боится веселых людей,

Страх боится интересных затей!

Я улыбнусь, и страх пропадет,

Больше меня никогда не найдет,

Страх испугается и задрожит,

И навсегда от меня убежит!

Дети повторяют каждую строчку, улыбаются и хлопают в ладоши.

7. Выкидываем страх. Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой. Психолог предлагает детям представить, что они выросли. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх. Надуйте воздушные шары раздайте детям. Отпуская шары в небо, повторяйте: «Шар воздушный, улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

10. Угощу свой страх. Дети повторяют за психологом стихотворение по одной строчке

Возьму три килограмма плюшек,

Конфет, пирожных и ватрушек,

Печенья, шоколада,

Варенья, мармелада.

Лимонада и кефира,

И какао, и зефира, Персиков и апельсинов,

И чернил добавлю синих.

Страх все это съест — и вот,

У него болит живот.

Надулись у страха щечки,

Разлетелся страх на кусочки.

Когда дети повторяют стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку.

11. Закапываем страх. Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите детей: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «что меня не заберут из сада» и т. д.). Получив ответ, предложите закопать этот страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите детям нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

12. Волшебная палочка. На острие карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набраться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,

Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!

Волшебная палочка мне помогает,

Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

13. Пальчиковый кукольный театр. Разыгрывать сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать всех детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

14. Затопчем страх. На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте пальчиковые краски. Предложите детям наступить в краску и пройти по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

15. Вместе не боимся! Дети держат друг друга за руки. Один правой рукой, другой — левой рисуют круги на листе, приговаривая: «Мы сильные и смелые». Рисуют по двое.

16. Напугаем страх. Упражнение-кричалка:

Я хлопаю (*хлопать в ладоши*),

Топаю (*топать ногами*),

Громко рычу (*произносить «р-р-р»*),

Страх прогоняю (*махать руками*),

И хохочу (*произнести громко «ха-ха-ха»*).

17. Страх лопнул. Надуйте воздушные шары, предложите детям по очереди проткнуть их пластмассовой палочкой, зубочисткой. Когда шар лопнет, громко сказать: «Страх лопнул!»

18. Я на страх пожалуюсь. Предложите детям пожаловаться на свой страх, например: «Мой страх зеленый, с хвостом, большими зубами, приходит ночью и кусает меня за живот». Задайте наводящие вопросы, если ребенок не может рассказать самостоятельно.

19. Глиняные узоры. Развести глину в пластиковых тарелках. Дети закрывают глаза, опускают пальцы в глину и рисуют узоры на листе бумаги.

20. У страха глаза велики. Предложите детям показать, как они испугаются, если в комнату приползет крокодил, прилетит пчела, если в комнате погаснет свет.

21. Придумываем страшилку. Психолог начинает, а дети прибавляют по предложению. Например: «Была ужасная ночь... На прогулку вышла большая собака... Она хотела кого-то укусить...» и т. д. Психолог должен закончить страшилку смешно: «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого. Собака завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».

22. Цветик-семицветик. На листах картона или акварельной бумаги нарисовать цветы (круглая середина, круглые лепестки). Кусочки бархатной бумаги, нарезанные шерстяные нитки и нитки мулине наклеивать на цветок, стараясь заполнить все пространство.

СКАЗКИ ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ ДЕТЕЙ

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Чаще всего это боязнь темноты, одиночества, разлуки с родителями и близкими, повышенное внимание к своему здоровью

Сам по себе страх — продуктивная эмоция. Ребенок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребенка невротика. Одним из способов не допустить развитие детских страхов в болезнь и помочь боязливым детям преодолеть их, и является терапевтическая сказка.

Страшилки, или Кто кого боится?

(Сказка-парадокс)

В одном большом доме жили маленькие страшилки. Они были такие трусливые, что никогда не гуляли по дому днем. Страшилки тряслись от ужаса при одной только мысли встретить кого-

нибудь из обитателей дома. Только с наступлением ночи, когда все жители ложились спать, страшилки осторожно выбирались из своего убежища и пробирались в комнаты мальчиков и девочек, чтобы поиграть их игрушками.

Они старались быть тихими-тихими и все время прислушивались к звукам. Если в комнате раздавался чуть слышный шорох, страшилки сразу же кидали игрушки на пол и вскакивали на свои маленькие ножки, готовые убежать в любую секунду. Их волосы от страха поднимались дыбом, а глаза становились огромными и круглыми.

Можно себе представить, что было с детьми, которые просыпались от звука упавшей игрушки и видели перед собой такое взъерошенное «чудовище». Любой нормальный ребенок начинал кричать и звать на помощь родителей.

От крика детей страшилкам становилось еще хуже. Они забывали, где в комнате дверь, начинали прыгать из угла в угол, иногда даже запрыгивали на кровать к ребенку, но все же успевали убежать и спрятаться до прихода родителей.

Родители заходили в комнату, включали свет, успокаивали и усыпляли детей и уходили в свою спальню. И весь дом снова погружался в сон. Только маленькие страшилки не спали до утра. Они горько плакали в своем укрытии, потому что опять не смогли поиграть игрушками.

Дорогие дети, не пугайте страшилок по ночам своими криками, дайте им спокойно поиграть вашими игрушками.

В популярной, а иногда и специальной литературе, можно найти утверждение: страхи детей — плод их богатого воображения. На самом деле это не совсем точное изречение.

Первый закон воображения, сформулированный Л. Выгодским, гласит: творческая деятельность воображения находится в прямой зависимости от богатства и разнообразия прежнего опыта человека: чем богаче опыт человека, тем больше материал, которым располагает его воображение.

А это значит, что воображение детей значительно беднее, чем у их старших братьев и сестер, родителей и других взрослых.

Если ребенок не знает, кто такие вампиры он их не боится. Он не боится их до тех пор, пока не увидит, как дрожат от страха старшие братья и сестры, когда смотрят киножастики про вампиров. Ребенок начинает подражать старшим, а значит, тоже бояться.

У него появляется собственный жизненный опыт переживания страха, пока небольшого и поддающегося быстрому «лечению». Однако страх может стать навязчивым, затяжным и превратиться в фобию, если старшие (может, не осознавая до конца опасности того, что делают) закрепляют его своим поведением. Например, демонстрируют на шее испуганного ребенка, как вампиры впиваются в горло и высасывают кровь.

Что делать, если все же ребенок уже научился бояться вампиров или других чудовищ? Объясните ему, что да, вампиры, то есть существа, пьющие кровь, действительно существуют — это комары, клопы и блохи. А фильм или книга о вампирах — это сказка для взрослых. Взрослые не боятся их, так как знают, что на самом деле вампиров нет.

А еще рассказывайте ребенку специальные терапевтические сказки — веселые, парадоксальные и неожиданные. Сочиняя сказку, вводите в нее смешные детали и наделяйте нелепостями именно те ситуации, которые тревожат ребенка больше всего. Например, когда чудовище гонится за сказочным персонажем (подразумевается, за ребенком), оно вдруг спотыкается, шлепается в лужу, долго не может встать, поскальзывается и шлепается обратно.

Помните, в волшебной сказке происходят чудеса. Грозное чудовище можно остановить добрым словом и хорошим поступком, его можно пожалеть, накормить и превратить в своего друга.

Мой друг - Дракон

(Почти правдивая история)

У меня есть знакомая девочка по имени Дарья. Мама и папа зовут ее Даша, а старший брат — Трусишка.

Год назад, когда Дарья была совсем маленькой девочкой, старший брат рассказал ей сказку о непобедимом трехголовом Драконе. Это чудовище никто не мог победить, ни смелые богатыри, ни злые колдуны, ни добрые волшебники. Дракон был бессмертен. Если ему рубили голову, на ее месте вырастали три новые. Это была очень страшная сказка. С тех пор Даша плохо спала. Каждую ночь ей снился один и тот же сон, что к ней в спальню врывается огнедышащий Дракон и... Даша в ужасе просыпалась. Девочка ни разу не сумела досмотреть это сновидение до конца, так ей было страшно.

Когда Дарья рассказала мне свой сон, я вспомнила, что все драконы — большие сладены, они очень любят конфеты и печенье. Мы договорились с Дашей оставить перед сном на тумбочке возле кровати блюдо со сладостями и досмотреть сон до конца.

На следующее утро Дарья рассказала мне продолжение сна. Когда Дракон ворвался в комнату и уже хотел на нее накинуться, он увидел блюдо с конфетами и печеньем. Дракон осторожно подошел к тумбочке и начал набивать свой рот сладостями. После того как все было съедено, он тихо прошептал: «Даша, ты самая лучшая девочка на свете. Ты одна не стала рубить мою голову, а накормила конфетами и печеньем. Теперь я — твой друг. Никого и никогда не бойся, с сегодняшней ночи твой сон охраняет Дракон». После той ночи Дашу перестали беспокоить ночные кошмары. —

Стар я стал. Как ночь наступает, глаза сами слипаются. А мне спать никак нельзя: я — сторожевой пес. Прошу тебя, мышонок, подари мне твою Боюську.

Мышонок задумался: может, такая Боюська нужна самому? Но решил, что псу она пригодится больше, и подарил свою Боюську. С тех пор мышонок спокойно спит по ночам, а пес продолжает честно сторожить деревенский дом.

Последуйте примеру сказкотерапевта Д. Соколова и предложите ребенку поиграть в «магазин». Купите или обменяйте его «боюськи» на книги, игрушки или конфет.

КАК ПОМОЧЬ БОЯЗЛИВОМУ РЕБЕНКУ

1. Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:

- Как они выглядят?
- Чего они хотят?
- В каком мире они существуют?
- Для чего они пришли в наш мир?
- Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
- Что произойдет, когда вы подружитесь?

- Какие слова они скажут тебе перед сном?

2. Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

3. Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное) или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок. Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить (канализировать) переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

РЕБЕНОК БОИТСЯ

- Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.
- Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».
- Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
- Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.
- Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших – можно и нужно! Так же как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека – слишком тяжелое испытание для ребенка.
- Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
- Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.
- Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
- Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
- Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.

- Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
- Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
- Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.
- Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.
- Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.
- Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, – хороший помощник в борьбе со страхами.
- Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью – общая оздоровительная процедура для психики.
- Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.
- Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом – автопортрет самого ребенка, по возможности – большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).
- Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка, например, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.
2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.
3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте отношения в семье при спящем ребенке.
5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.
6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.
7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.
8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.
9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.
10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.
11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.
12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.

ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ

Смерть близкого человека – одно из самых тяжелых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе, связанное с потерей родных, близких людей, нуждаются в особом внимании, особом подходе, поддержке.

Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, и не понимая, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Обращение к специальной психотерапевтической или [психиатрической](#) помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые средства не срабатывают или оказываются недостаточным.

Чем отличается детское горе?

Если в семье горе, то, нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Переживания ребенка не только нельзя игнорировать, но важно признать его право на переживание. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не защищает от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям прежде всего требуется поддержка, демонстрация любви и заботы. Период острого переживания горя у ребенка значительно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает: «В первый день в школе я увидел, что все пришли с мамами и только я пришел с папой».

Что считать нормальными реакциями ребенка?

Это обязательно нужно знать, чтобы отличить «проблемного» ребенка от ребенка «с проблемой».

Шок – первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчанием или взрывом слез.

Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу дома. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание.

Обнимайте ребенка. Дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, чтобы он не чувствовал себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

Отрицание смерти – следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски – для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то из близких, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший человек входит в дверь.

Отчаянье наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

Гнев – выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: «Кто будет провожать его в детский сад? Кто поможет в играх?»

Как помочь страдающему ребенку?

Прежде всего необходимо, чтобы переживание разделялось со всеми членами семьи. Многие сходятся в том, что желательно принятие траура всеми членами семьи, включая детей (может быть, кроме дошкольников). Это совместное переживание, понятное каждому члену семьи. Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

Самое сложное для взрослого – сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше всего если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В это момент очень важно прикасаться к ребенку: взять его на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи со смертью близкого. Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению к взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя. Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией. Ребенка надо окружить физической заботой, готовить ему еду, стелить постель и т. п. Не нужно взваливать на него в

этот период обязанности взрослых: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет. В период горя в семье не следует изолировать ребенка от семейных забот. Все решения должны приниматься сообща, всей семьей.

Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но не всегда легко к этому побудить. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети – в детский сад, школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии правомерно любое проявление чувств. По прошествии времени на смену могут прийти такие явления, как энурез, заикание, грызение ногтей, сонливость или [бессонница](#). Главное – исходить из потребностей в любви и внимании к нему. Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь взрослому приготовить обед для всей семьи.

В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека, острые эмоциональные всплески будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Затем сила выражения эмоций, как правило, ослабевает. Потеря не забывается, но семья учится управлять своими чувствами. После любой трагедии привычные ежедневные обязанности могут оказать поддержку, создать ощущения комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение. Обстановка в детском саду, школе резко отличается от тягостной домашней атмосферы.

Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в образовательное учреждение по возможности быстрее после похорон. Однако это очень индивидуально. Ребенок часто боится оставить родителя дома одного, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве. В этом случае целесообразно пойти ребенку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы успокоится.

В каких случаях ребенку требуется специальная помощь?

В качестве тревожных симптомов можно выделить следующее

- Длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств.
- Анорексия, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков).
- Депрессия – это часто гнев, загнанный внутрь.

Общий совет: настораживают отсроченные переживание горя, слишком затянувшееся или наоборот необычное беспокойство. Всегда тревожит отсутствие переживаний.

Рекомендации для родителей в оказании первичной психологической поддержки детям, потерявшим одного из близких людей

Смерть близкого человека – одно из самых тяжелых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе, связанное с потерей близкого человека, нуждаются в особом внимании, подходе, поддержке.

- Объясните ребенку то, что произошло, в доступной для него форме.

- Обращайте внимание на изменение состояния ребенка: раздражителен ли он, плаксив, замкнут, изменилось ли каким-то образом его поведение, отношения с родителями, сверстниками, каковы его сон и аппетит. Взрослым следует максимально проявлять заботу о ребенке, чаще интересоваться его делами, проводить больше времени вместе.
- Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, родители должны быть достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу произошедшего. Не обсуждайте подробности трагических событий в присутствии детей.
- Помогите высказать, выразить свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо суждений или оценок
- Дайте понять ребенку, что переживания и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.
- Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать произошедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства.
- Если ребенок испытывает страх, постоянно демонстрируйте ему, что вы его любите и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе.
- Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом.
- Объясните ребенку, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.
- Не критикуйте проявления поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.
- Позволяйте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.
- Дайте ребенку возможность почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, в частности предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. п.
- Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное место и время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о родителе и делайте это сами.
- Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересует вопрос рождения и смерти.
- Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. «Ты очень любила папу, и я это понимаю. Очень грустно, что он умер». В это время ребенку можно рассказать множество трогательных историй. Покажите ему, что можно улыбаться и смеяться (вспомнить смешную историю с папой).
- Никогда не говорите: «Ты ведь так не думаешь, не так ли?» Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение страхов у ребенка, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым в смерти отца, он действительно так думает. Его чувства реальны и сильны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Дети честны, они говорят что думают. Не следует произносить фразы типа: «Скоро тебе будет лучше». Гораздо

лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, и тоже не понимаю, почему папа должен быть умереть таким молодым. Я только знаю, что он любил тебя, и ты никогда не забудешь его».

· Необходимо с особым вниманием относиться к трудным для потерявшего родителя ребенка дням. Такими днями являются праздники. Ребенку, у которого нет отца, можно посоветовать приготовить поздравление для бабушки.