



## Страх.



### **ЗВЕРУШКИ В НОРКЕ**

(для детей 3 – 4 лет)

#### Страх темноты.

Ложась с ребёнком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие (белочки, зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице темно, холодно, идёт дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придёт, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребёнок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребёнку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребёнок не перевозбудился.



Страх.



## БОБРЫ

(для детей 3 – 6 лет)

### Страх темноты.

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобёр прячется от него под столом, накрытом скатертью, свисающей до полу, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушёл и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рощицу – т.е., выйдет в соседнюю комнату – и вернётся). Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить своё жилище.



## Страх.



### КТО ПРИТАИЛСЯ В ТЕМНОТЕ?

(игра, И.Я. Медведевой для детей 4 – 8 лет)

#### Страх темноты.

Эта игра проходит гораздо оживлённей, если в ней участвует несколько детей. Ребёнок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по – настоящему. Внезапно в темноте ребёнку чудится какое – то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встаёт, зажигает свет... и выясняется, что чудовище – это маленький, милый котёнок (изображаемый либо куклой, либо другим ребёнком).

Для детей 6 – 8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребёнок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова). Тому, кто отгадает, присуждаются очки.



## Страх.



### В ТЁМНОЙ НОРЕ (для детей 4 – 5 лет, М. И. Чистяковой)

#### Страх темноты.

Два друга, Утёнок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми. Только переступили порог Утёнок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха – ха – ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в неё вас, малышей. То – то вкусное у меня будет угощение!» Утёнок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утёнок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утёнку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась всё больше, и вот друзья уже на воле. Утёнок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела норку и замерла от удивления... В норе никого не было.

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т.п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребёнка нет партнёра на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интересней, он может говорить на разные голоса или взять «в партнёры» мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.



## Страх.



---

### КУКОЛЬНЫЕ ПРЯТКИ (для детей 4 – 6 лет)

#### Страх темноты.

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причём некоторые прячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном. (Днём – комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки в затемнённой комнате на видном месте.



Страх.



---

## СМЕЛЫЙ РАЗВЕДЧИК

(для детей 5 – 8 лет)

### Страх темноты.

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослым. Лучше вплести в эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественней и интересней. В какой – то момент ребёнок (называемый опять – таки своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен всё сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.



## Страх.



### ПОТЕРЯШКА

(для детей 4 – 8 лет)

**Страх одиночества.** Можно использовать мягкие игрушки, а можно и играть самим. Количество участников не ограничено.

В одном доме жил маленький щенок. (Пусть ребёнок сам придумает, хорошо ему там было или не очень, и покажет это вместе с вами в сценках). Пошёл он как – то на прогулку и... потерялся. (Зафиксируйте на состоянии щенка в тот момент, когда он понял, что хозяев рядом нет. Попросите ребёнка показать мимикой и жестами, как щенок растерялся, испугался, впал в отчаяние. Если он будет затрудняться, покажите ему, как можно изобразить эти чувства. Непременно обсудите и причину, по которой потерялся щенок. Может, он слишком далеко убежал вперёд или, наоборот, зазевался и не заметил, когда хозяева свернули в переулок? Или заигрался и не обратил внимания на команду?) Дальнейшее развитие сюжета будет зависеть от состояния ребёнка. Если он охотно участвует в игре и готов продлить её, придумывайте вместе с ним приключения Потеряшки. Если же сюжет его травмирует, поскорее предложите счастливую развязку, но через несколько дней вернитесь к этой игре и последите за реакцией ребёнка. Показывайте именно ПРИ – ключения, а не ЗЛЮ – ключения Потеряшки, подчёркивая доброту персонажей, с которыми Щенок будет сталкиваться по ходу сюжета. Если ребёнок скажет, что Щенку было у прежних хозяев неуютно, пусть его найдут другие люди. Например, сам ребёнок. Момент обретения дома должен, конечно, быть отыгран как очень радостный, но надо непременно подчёркивать, что и приключения свои Щенок потом вспоминал с удовольствием.



## Страх.



### СЛУЧАЙ В МАГАЗИНЕ (для детей 5 – 8 лет)

#### Страх одиночества.

Эта игра наполовину кукольная, наполовину драматическая: ребёнок и его родители изображаются без помощи кукол – по артистической терминологии «в живом плане» - а остальные покупатели и продавцы – куклами и мягкими игрушками. Нужно создать впечатление многолюдного помещения, где царит суета и все спуют в разные стороны.

Ваш ребёнок пошёл с вами в большой магазин. Народу было очень много, поэтому, не желая, чтобы малыша толкали, вы поставили его (пусть он сам предложит, где именно) и сказали, что сейчас придёте. (Повторяя эту игру через несколько дней можно попробовать выйти в другую комнату). Малыш остался один. Пусть покажет, как он вас ждёт, как через некоторое время начинает беспокоиться, хочет даже кинуться на поиски мамы, но потом вспоминает, что надо стоять там, где его оставили, иначе он действительно потеряется. (Таким образом ребёнок лишний раз в игровой форме будет усваивать важнейшие правила поведения в людных местах). Наконец вы появляетесь. Вы очень довольны тем, что ваш ребёнок проявил терпение и выдержку. Не скупитесь на похвалу и дайте малышу приз (причём настоящий!). Если призы варьировать и до последней минуты держать в секрете, у ребёнка появится дополнительный стимул затевать эту игру. Время ожидания мамы надо потихоньку растягивать (но, естественно, не до бесконечности), побуждая малыша заполнять паузы какой – то умственной деятельностью. Пусть, в зависимости от своих склонностей и интересов, либо наблюдает в окно за тем, что происходит на улице, а потом расскажет вам, либо сочинит какую – нибудь историю, либо займётся устным счётом, либо почитает книжку.



## Страх.



### МАЛЮТКА ПОТЕРЯЛАСЬ (для детей 5 – 8 лет)

#### Страх одиночества.

Эту сценку лучше разыгрывать в куклах.

Однажды ваш ребёнок (пусть играет себя сам, тем более, что он вряд ли будет отказываться от столь лестной роли) увидел в магазине маленькую девочку (она должна изображаться совсем крохотной игрушкой, чтобы ваш ребёнок почувствовал себя по сравнению с ней особенно большим и сильным). Девочка плачет. Ваш сын или дочь заговаривает с ней и понимает, что она потерялась. Дальнейшие действия вашего ребёнка должны от игры к игре становиться всё более уверенными и решительными. Пусть сначала он просто утешит малышку и поиграет с ней, пока её не найдут родители. В следующий раз пусть выяснит у неё, где именно она потерялась, и отведёт её туда, правильно рассчитав, что мама с папой будут искать девочку прежде всего там. Затем пусть подойдёт с малышкой к администратору магазина и попросит вызвать родителей девочки по радио. Эти эпизоды будут вселять в вашего ребёнка уверенность.



## Страх.



---

### КАК ВАЖНО ЗНАТЬ СВОЙ АДРЕС (для детей 4 – 5 лет)

#### Страх одиночества.

Некий мальчик потерялся. (Пусть ребёнок даст ему имя и сам придумает, каким образом потерялся, а вы внимательно следите за развитием сюжета. Не проскользнёт ли в нём страх быть отвергнутым? Ведь это ещё одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны? Тогда надо будет менять своё отношение). Он потерялся, но не растерялся, а подошёл к милиционеру и бойко сказал свой адрес и телефон. Милиционер похвалил мальчика за сообразительность и отвёл домой, где его встретили родители. (В этой сцене попросите ребёнка сыграть маму с папой, и если он встретит потерявшего мальчика упрёками или, того хуже, угрозой наказания, я советую вам тоже серьёзно задуматься над своим поведением).



Страх.



## СЮРПРИЗЫ

(для детей 4 – 8 лет)

### Страх одиночества.

Дети обожают сюрпризы. Пользуясь этим, можно постепенно приучать их оставаться одним. Готовьте друг другу сюрпризы. Для этого, естественно, нужно будет на какое – то время уединиться. Старайтесь, чтобы ваш сюрприз действительно обрадовал ребёнка и не скупитесь на выражение восторга, получая подарок от него. Тогда положительные эмоции заслонят страх, а если вы потом в присутствии родных или друзей похвалите малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость, то не исключено, что на довольно долгое время «сюрпризы» станут его любимой игрой и вскоре вы начнёте испытывать нехватку новых идей. Советую поискать книги по оригами (японское искусство складывания фигурок из бумаги), а также освоить несложные фокусы. И то, и другое как правило вызывает у детей живой интерес.



## Страх.



---

### ГОТОВИМСЯ К БОЮ (для детей 5 – 8 лет)

#### Страх одиночества.

Эта игра, естественно, подходит мальчикам, и лучше играть в неё с папой. Сын, оставшись один в комнате, готовится к сражению: придумывает план боя, чертит карту местности, расставляет солдатиков, строит укрепления, придумывает какие – то военные хитрости. (Отцу за несколько дней следует провести с ним предварительную подготовку, подсказать некоторые идеи, показать, что собой представляет простая карта местности). Наконец вражеские войска появляются на горизонте и сражение начинается. Игра должна проходить весело, сопровождаться шутивными угрозами и насмешками. Но отцу необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребёнок не перевозбудился и шутивный бой не перешёл в настоящий. Ну, и конечно, сын должен выходить из сражения победителем.



## Страх.



### МАСКИ СТРАХА

(для детей 4 – 8 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Этот приём используют очень многие психологи и психиатры. Детей просят сделать маску страха (или «кого – то страшного»), которой малыши потом по очереди пугают друг друга. Эту игру нужно проводить на большом эмоциональном подъёме, не скупясь на шутки и смех, чтобы заглушить чувство страха, которое поначалу может овладеть детьми. Взрослым пугать не стоит. Лучше пригласить в гости одного – двух соседских ребятишек и тщательно дозировать игру. Не давайте малышам перевозбуждаться, а то резкий выплеск страхов может привести к проявлениям агрессивности. Не настраивайте, если ваш ребёнок будет отказываться играть роль боящегося и захочет только пугать (или наоборот). Затевайте игру примерно раз в неделю и через некоторое время он, скорее всего, заразившись примером товарищей, согласится исполнить обе роли (это важно не только для преодоления робости, но и чересчур критичного отношения к себе, нередко сковывающего поведение нерешительного ребёнка).

Через два – три сеанса введите в игру новый элемент: пусть тот, кого пугают, прогонит страшную маску. Но только пантомимой. Следите, чтобы опять дело не дошло до рукоприкладства.

И ни в коем случае не допускайте, чтобы при дошкольниках рассказывались «страшилки» типа «Чёрная рука». Они популярны среди детей лет 9 – 12, и для них это своеобразная психологическая закалка, такая «психотерапия детским фольклором», а на малышей подобные истории производят ужасное впечатление.



## Страх.



### ПУТЕШЕСТВИЕ К БАБЕ ЯГЕ

(игра, предложенная А.И. Захаровым для детей 3 – 5 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Отправьтесь вместе с ребёнком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребёнок любит преодолевать препятствие. Поэтому надо, чтобы ваш путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т.п.). Идите как можно смелее! Пусть ребёнок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью (пусть вымышленной) и даже побывав «в шкуре» злодея, ребёнок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчёркивать его смелость.



## Страх.



### СКАЗОЧНЫЙ ГОРОД (для детей 4 – 8 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Ребёнок под руководством взрослого лепит из пластилина сказочных персонажей. Потом с ними разыгрываются различные сюжеты. Выбор персонажей и сюжетов зависит прежде всего от ребёнка (но если он затрудняется, взрослый спешит ему на помощь). Надо стремиться к тому, чтобы ваш сын или дочь постепенно переиграли все роли. Постарайтесь почаще привлекать к игре и друзей своего ребёнка, поскольку ему очень полезно увидеть разные способы реагирования на одни и те же обстоятельства. При лепке обращайте внимание ребенка на отображение настроения персонажей. Например, пусть Иванов – царевичей будет несколько: один испуганный (вжал голову в плечи), другой – понурый (голова опущена), третий – грозный (замахивается мечом), а четвёртый – гордый своей победой (голова поднята, плечи расправлены). У Змея Горыныча может быть две ипостаси: свирепая и жалкая (это легко передать уменьшением размера).



## Страх.



### ИГРАЕМ В ПРИВИДЕНИЯ (для детей 6 – 8 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Как отмечают специалисты и многие родители, в последние годы маленькие дети стали больше бояться привидений: сказывается влияние соответствующих мультфильмов и фильмов. Конечно, взрослые пытаются объяснить малышу, что привидений не бывает, что всё это выдумки, но их объяснения далеко не всегда достигают цели.

Отыгрывать страх привидений очень хорошо помогает конструктор «Лего»: в одном из его вариантов есть крошечное привидение, которое даже светится в темноте, но при этом выглядит несколько не пугающе, а очень даже симпатично. Можно и самим смастерить привидение из бумаги или кусочка белой материи. Надо только, чтобы оно было маленьким и забавным, тогда ребёнку будет не страшно взять его в руки. Если вы приобретёте «Лего», «назначьте» привидение помощником хороших рыцарей, пусть оно побеждает злодеев, подстраивает им ловушки, морочит голову. Положительный герой должен сначала испугаться привидения, но потом подружиться с ним.

А можно драматизировать сказку О.Уайльда про Кентервильское привидение. Читать её ребёнку не обязательно, она достаточно трудна для восприятия в дошкольном и младшем школьном возрасте, но сам факт, что озорные дети буквально затерроризировали своими шалостями и насмешками привидение, которое рассчитывало их напугать и выжить из замка, скорее всего придётся нашему малышу по душе и он будет с удовольствием играть в это. Используйте игрушки из «киндер-сюрпризов», их размер в данном случае оптимален. Меняйтесь ролями. Строго придерживаться авторского сюжета не обязательно, но надо следить, чтобы игра не приобретала зловещего оттенка. В подобных случаях мягко, но решительно направляйте фантазию малыша в более безобидное русло, предлагайте ему пожалеть бедное привидение, над которым озорники и так уже порядком поиздевались.



## Страх.



### МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ ИЗ ВАЗАСТАНА (для детей 5 – 7 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Когда страх привидений уже отыгран на маленьких фигурках и в рисунках, иллюстрирующих эти игры, предложите ребёнку инсценировать эпизод из Повести о Малыше и Карлсоне, который живет на крыше». Помните, как Карлсон изображает привидение и пугает «домомучительницу» фрёкен Бок? Прочтите вслух соответствующую главу из повести А.Линдгрен, потом возьмите старую простыню, сделайте в ней прорезы для глаз и попробуйте играть без кукол, сначала предложив роль «привидения из Вазастана» соседскому ребёнку. И внимательно наблюдайте за реакцией своего малыша. Если он не выкажет тревоги, в следующий раз дайте роль привидения ему. Если же вы заметите, что ребёнку не по себе, перейдите на кукольный вариант игры (однако игрушки надо брать уже не маленькие, а среднего размера). С театрализацией без кукол придётся повременить, ваш малыш ещё не готов к такой психологической нагрузке. Играть надо в светлое время суток, когда ребёнок спокоен и не утомлён. Вообще, в теме привидений и прочей нечисти есть жутковатый момент даже для взрослых, поэтому в игре должно быть как можно больше условности и юмора. Шутливый тон, смех, подчёркивание того, что



## Страх.



всё происходит не по – настоящему обесценивают страшные фантазии, а яркие, но не пугающие художественные образы наслаиваются на те, которые раньше вызвали у малыша своей сверхъестественностью, и в конце концов заслоняют их. Вот почему, борясь со страхом фантастических персонажей, важно опираться на знакомые и, по сути, не страшные сюжеты. А от мыслей о всяких зомби, вампиров и кровожадных рептилий малышей лучше отвлекать, поскольку «герои» эти настолько чужеродны для русской культуры, что игра в них часто лишь усугубляет страхи ребёнка. Образно говоря, в его подсознании нет иммунитета против подобных персонажей, и лучше не рисковать. (Подробнее мы написали об этом с И.Я. Медведевой в книге «Разноцветные белые вороны», см. главу «Страсти – мордасти»). Советую обходить стороной и образ дьявола.

Вообще, изображая страшных сказочных персонажей, следует подчёркивать в них какие – то слабости, смешные недостатки. Чтобы у ребёнка не создавалось впечатление неуязвимости и непобедимости Зла. Берите в этом пример в советских мультфильмах и детских режиссёров, которые всегда приносили в образ Бабы Яги или Кощея некоторую долю юмора.



## Страх.



### ПРЕВРАЩЕНИЕ СКАЗОЧНОГО ЗЛОДЕЯ (для детей 4 – 8 лет)

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.

Можно играть вдвоём, а можно пригласить ещё нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребёнка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или маленьких театральных сценках. У детей 7 – 8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Для четырёх-леток важнее всего сам факт, что чудовище превратилось в кого – то совсем не страшного. Играя же с ребятами постарше, обращайте внимание на занимательность сюжета и хотя бы некоторую мотивированность превращения. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котёнка), веник или метлу (ассоциация с мелом), в старый халат или рваные шлёпанцы (колдуньи ведь часто изображаются в книгах и мультфильмах неопрятными, грязными старушенциями). Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей тоже лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.



## Страх.



### УДИВИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА (для детей 6 – 7 лет)

#### Страх смерти.

Этот сюжет лучше разыгрывать за самодельной ширмой в куклах. У одного мальчика (или девочки, пусть ребёнок сам выберет пол персонажа и даст ему имя) совсем не было друзей. И он очень огорчался. (Попросите ребёнка показать, как он томится от скуки, склоняется по комнате, не зная, чем заняться. Зафиксируйтесь на мечте иметь друга, она будет отвлекающим маневром, маскирующим истинную тему игры. Это важно, чтобы не «задеть за живое», не нанести ребёнку новую психическую травму). И вот однажды... (Придумайте вместе, как произошло знакомство с другом, подробнее покажите, во что дети играли, как им было весело и т.п.). С тех пор мальчик, засыпая, каждый вечер мечтал, чтобы поскорее наступило утро и можно было побежать на детскую площадку, где его ждал друг. Но вот как – то он прибежал, а друга там не оказалось... (Не требуйте, чтобы ребёнок подробно и выразительно изображал переживания мальчика. Главное обозначить момент утраты). С тех пор мальчик не раз приходил на площадку в надежде вновь встретить друга, но его не было.

А спустя некоторое время семья мальчика переехала в другой город. Но когда он первого сентября пошёл в школу, то неожиданно... увидел там пропавшего друга! (Придумайте вместе с ребёнком, как произошло столь удивительное совпадение, и в подробностях покажите радостную встречу. В дальнейшем ситуацию можно варьировать: встреча может происходить не в школе, а в театре, кино, кружке; переезд в другой город не обязателен; причины, по которым друг перестал ходить на площадку, могут меняться и т.п. Однако всегда подчёркивайте, как важно надеяться на лучшее, вселяйте в ребёнка уверенность, что надежды в конце концов сбываются).



## Страх.



---

### ИЩЕМ В ПЛОХОМ ХОРОШЕЕ (для детей 6 – 8 лет)

#### Страх смерти.

Эту игру мы предлагаем детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние (а именно среди таких прежде всего распространён страх смерти).

Ведущий обозначает какую – то малоприятную ситуацию. Например, ребёнок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятная ситуация? – Безусловно. Спрашивается: а что в ней можно найти положительного, чем себя утешить? (Например, на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого). За каждый правильный ответ начисляется по очку. У кого очков будет больше – тот, естественно, выиграет. Можно играть вдвоём, задавая ситуации по очереди (но, разумеется, избегая трагических, связанных с гибелью).



## Страх.



---

### ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕМ (для детей 5 – 8 лет)

#### Страх смерти.

В них, в основном, играют девочки, обладающие природным артистизмом и развитым воображением. Фантазируя на тему, кем они были в «прежней жизни» (давай играть, что я была когда – то принцессой...»), они тоже подспудно избавляются от навязчивого страха смерти. Задача родителей в данном случае не столько участвовать в этой игре, сколько подпитывать воображение ребёнка, рассказывая ему о жизни людей в разные эпохи, о ярких исторических событиях, читая увлекательные книги, чтобы сегодня их дочери захотелось представить себя принцессой, завтра – маленькой циркачкой вроде Суок, а послезавтра – «гостьей из будущего».



## Страх.



### СРАЖЕНИЕ

(игра, предложенная А.И. Захаровым для детей после 4 лет)

Боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф.

Смысл игры в противоборстве с кем – то, кто символизирует опасность. Победа возможна только при подавлении в себе страха, она требует уверенных и точных действий. «Сражение» – комплекс из четырёх игр. Они проводятся последовательно под наблюдением взрослого.

**Первая игра** – фехтование на игрушечных саблях (палках). Победивший сражается со взрослым. Щит не применяется специально, поскольку он создаёт искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Разумеется, взрослый должен следить, чтобы дети не перевозбудились и не причиняли друг другу боль. Для победы необходимы решимость и быстрота действий.

**Вторая игра** – поочерёдная стрельба из лука стрелами – присосками с расстояния порядка 10 м. Нужно уворачиваться от стрелы, заслоняться можно только руками. Напряжённое ожидание выстрела создаёт острое чувство беспокойства, но в то же время ребёнок может принять защитные меры. А после выстрела, независимо от результатов, испытывает чувство облегчения. Таким образом происходит разрядка эмоционального напряжения. Неоднократная смена ролей нападающего и обороняющегося помогает совершенствовать способы реагирования на стрессовую ситуацию.

**Третья игра** – бросание друг в друга игрушечными кеглями. Дети укрываются за стульями и креслами, поставленными на расстоянии нескольких метров. Взрослый должен следить, чтобы они бросали кегли не слишком сильно. Тот, кто израсходует все кегли, должен будет



## Страх.



выйти на «нейтральную территорию» между стульями и собрать их под обстрелом снава. Взрослый должен весело комментировать происходящее, сопровождать бой шутливыми угрозами и насмешками.

Все три игры направлены также на преодоление страхов уколов и боли (о них пойдёт речь ниже).

**Четвёртая, заключительная игра** – борьба с игрушечными заводными роботами, которые олицетворяют бездушие, насилие, зло. В этой игре должны участвовать как минимум двое детей и один взрослый (можно играть и в большем составе, разделившись на команды). Дети становятся друг напротив друга. Ребёнок, борющийся с роботом, становится у черты. В полуметре от него находится другая черта. Если робот перейдёт за неё, его противник проиграл. Робот становится в 2 метрах от обороняющегося. Взрослый запускает его. Защищающийся ребёнок должен подождать, пока робот подойдёт поближе, и попасть в него кеглей или стрелой с резиновой присоской. Количество «снарядов» ограничено тремя – четырьмя. От обоих противников требуется самообладание и преодоление страха, а от взрослого умелая регуляция игры. Надо следить за тем, чтобы в этих играх не было вечных победителей и незаметно подыгрывать менее ловкому ребёнку.



## Страх.



### КАРЛСОН ПРОТИВ ФИЛЛЕ И РУЛЛЕ (для детей 5 – 9 лет)

**Боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф.**

За основу этой ролевой игры берётся сюжет из «Повести о Малыше и Карлсоне, который живёт на крыше». Собственно говоря, в книге А. Линдгрена целых два сюжета, посвящённых попытке ограбления, но с дошкольниками лучше ограничиться первым, в котором Карлсон выступает в роли привидения. В образе мумии, ласково названной толстощёким проказником «Мамочкой», для малышей есть пугающая новизна, поэтому вместо излечения страхов у них вполне могут появиться новые. Школьники же лет 8 – 9 психологически более подготовлены к восприятию этого образа. Скорее всего, они уже что – то слышали и о бальзамировании, и о египетских гробницах (а может, и видели мумии в музеях), так что для них на первый план в этой истории выйдет юмористический момент: то, что мумия сделана из полотенцев и из вставной челюсти дядюшки Юлиуса (которую очень просто нарисовать). Разыгрывать сценки можно и в куклах, и «живьём».

Предложите ребёнку поимпровизировать на тему ловушек для воров, пусть внесёт свои предложения. Большинство детей, особенно мальчиков, будет выполнять это задание с энтузиазмом, припоминая фильмы, мультики и компь-



## Страх.



ютерные игры, в которых тема ловушек достаточно популярна. Их вовсе не обязательно мастерить (это далеко не всегда выполнимо, поскольку «техническое обеспечение» часто соответствует грандиозности детских замыслов). Можно ограничиться рисунками или даже словесным описанием, ибо уже само придумывание способов защиты придаёт ребёнку уверенности. Однако не спешите связывать игру с реальностью («если к нам попробуют залезть воры, ты сможешь поступить, как в этой игре»). Тем самым вы невольно поддерживаете тревожные ожидания ребёнка, а ваша задача, наоборот, успокоить его, но при этом ненавязчиво дать ему модели поведения в опасной ситуации. Так что пусть лучше не ваш ребёнок, а Малыш отказывается открыть дверь незнакомцу, не признаётся в том, что он один дома, а говорит злоумышленнику про «спящего папу», вызывает милицию, срочно звонит бабушке, услышав, что кто-то пытается открыть дверь и т.п. Причём с дошкольниками, которые ещё не остаются дома одни, модели самозащиты прорабатывать не следует. Это не одежда, которую покупают на вырост. Разница в 1,5 – 2 года может иметь в данном случае кардинальное значение: шестилетку, для которого подобные инструкции ещё не актуальны, они могут травмировать, а для второклассника, которому уже приходится полдня проводить в квартире одному, будут психологическим подспорьем.



## Страх.



### МОРСКИЕ РАЗБОЙНИКИ (для детей 4 – 7 лет)

Боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф.

В эту игру особенно хорошо играть в ванне. Пираты – аналог бандитов, воров, террористов, но, что называется, замаскированный под старину. Обычно они не воспринимаются детьми как нечто реальное и серьезно угрожающее. Лучше всего взять симпатичные пластмассовые фигурки из конструктора типа «Лего». В продаже есть небольшие наборы, покупать огромную дорогую коробку вовсе не обязательно. Сначала дайте малышу насладиться подарком в свободной игре (скорее всего это будут просто водные баталии с возгласами вроде «Вот тебе, вот тебе!», «Ах, ты так? ну, получай!») А через несколько дней, когда ему это поднадоест, введите в игру положительного героя (лучше не пирата). Пусть у него будет друг – попугай (либо тоже из «Лего», либо из пластилина – поскольку попугаи не рыбы, мочить его не обязательно), и этот друг помогает герою победить пиратов. Попугай – существо смешное, он может передразнивать пиратов, говорить что – то невпопад, неожиданно кричать у них над ухом и т.п. Короче говоря, этот образ позволяет привнести в игру совершенно необходимые юмор и веселье.



Страх.



---

## БОЛЬНИЦА

Страх уколов, боли, врачей.

Это традиционная игра девочек, обычно один из вариантов игры в куклы. Но для более эффективного преодоления страха боли и врачей лучше перейти к «человеческому варианту». Все врачебные процедуры, которые вызывают страх, нужно воспроизводить как можно подробней. Пусть ваш ребёнок побудет и в роли доктора, и в роли пациента. Причём не одного, а нескольких: сыграет ребёнка, который ничего не боится, и ребёнок, который боится только уколов, зато всё остальное воспринимает спокойно, и такую трусиху, которая даже в кабинет зайти не соглашается.



## Страх.



### ПЯТНАШКИ

(для детей от 3 лет, предложено А.И. Захаровым)

Страх наказания, крика и т.д.

Пятнающий может угрожать: «Я тебе покажу!», «Лови его!», а затем, незаметно подыгрывая ребёнку, говорить с похвалой: «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Устал» Сдаюсь!» Подвижные игры всегда вызывают много радости, поэтому угрозы воспринимаются как шуточные, но у ребёнка незаметно снижается страх перед ними в реальных отношениях. Прикосновение, лёгкий удар в игре в какой – то мере имитирует физическое наказание. Со временем можно усугубить этот момент, гонясь друг за другом с пластмассовыми кеглями. Это драматизирует ситуацию, да и, оказавшись в роли водящего, ребёнок, пусть и шуточно, но может впервые в жизни угрожать взрослому, оказаться с ним на равных.

Затем, для пущей драматизации, полезно, пригласив в игру ещё нескольких детей, сделать страшные и комические маски. Надев маску, ребёнку труднее будет следить за водящим, поэтому игра потребует ещё большей ловкости и находчивости.



## Страх.



### ЖМУРКИ

(для детей от 3 лет, предложено А.И. Захаровым)

#### Страх наказания, крика и т.д.

Отличие этого варианта от широко известной игры состоит в том, что взрослый в роли водящего задает тон, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти её участников и расправиться с ними, т.е. выступает в роли такого гротескного злодея Бармалея. Детям же становится условие, что они должны хранить полное молчание, сдерживаясь даже, когда «Бармалей» подходит к ним почти вплотную. В крайнем случае можно издавать только звук «у – у – у –у!» Если кто – то себя обнаружит раньше времени, он либо получает штрафные очки, либо выбывает из игры. Когда водящий кого – то поймает, он, как и положено в «жмурках», опознаёт его на ощупь. Водят все по очереди. Игра длится в среднем 20 – 30 минут, чтобы каждый не раз побывал в роли водящего. Кроме страха наказания, «жмурки» помогают преодолеть страх темноты и замкнутого пространства.



## Страх.



### ВЫШИБАЛЫ

(для детей 5 – 9 лет)

#### Страх наказания, крика и т.д.

Это достаточно известная игра, хотя в последние годы она, увы, далеко не так популярна, как лет десять – пятнадцать назад. Играют в неё на свежем воздухе. В игре участвуют как минимум трое: один человек становится посередине, а двое игроков, стоя друг напротив друга на расстоянии 5 – 8 метров, пытаются попасть в него мячом и «вышибить» из игры. Если «вышибаемому» удаётся поймать мяч на лету, он получает очко (аналог дополнительной «жизни» в компьютерных играх), и, соответственно, возможность расплатиться этим очком, когда игроки, кидающие мяч, наконец попадут в цель.

Желательно, разумеется, чтобы в игре участвовал взрослый, которого боится ребёнок. Если это не получается (например, строгий отец, наотрез отказывается «заниматься ерундой»), и его ничем не проймёшь), подключите к игре другого взрослого того же пола и примерно того же возраста.



## Страх.



### **СЕРДИТЫЙ УТЁНОК** (для детей 4 – 5 лет)

Страх наказания, крика и т.д.

Робкие, «затюканные» дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребёнком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утёнка (перевоплотиться в него нетрудно, стоит вытянуть вперёд губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть покажет, как утёнок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. Это можно даже сделать номером домашнего концерта. Например, утёнок хочет поймать червячка (изображаемого шнурком, за который тянет кто – то из родственников), а червячок уползает. Утёнок рассержен. (Ребёнок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т.п.).