

## «Бій із темрявою»

### Страх казкових персонажів, чудовиська, примар

Це один з найпоширеніших страхів, причому останнім часом він зустрічається особливо часто й здобуває особливо важкі форми. П'ятирічні діти часто дивляться не тільки мультфільми, у яких діють монстри, роботи-убивці, вампіри, але й бойовики, трилери й фільми жахів. Якщо додати до цього комп'ютерні ігри, герої яких теж мало схожі на добродушних ведмедиків, замислених віслюків і милих поросят, то можна лише дивуватися, як при такому навантаженні на психіку наші діти ще не всі невротизовані.

Тому навіть до перегляду мультиків зараз варто ставитися дуже обережно, і якщо у дитини наявні страхи, не слід дозволяти їй збагачувати свою фантазію образами монстрів.

Ігри, які допоможуть у боротьбі зі страхами казкових героїв.

#### 1. «**ПОДОРОЖ ДО БАБИ ЯГИ**» (гра для дітей 3-5 років)

Відправтеся разом з дитиною до Баби Яги або Коцю. Спорудіть із диванних подушок їхнє житло. Пам'ятайте, що дитина любить переборювати перешкоду. Тому треба, щоб ваш шлях лежав через гори й долини, ріки й прізви (нагромаджені табуретки, подушки, килимки й т.п.). Ідіть як можна сміливіше! Нехай дитина загрожує Бабі Язі або Коцю, нападає на них.

Потім поміняйтеся ролями. Тепер маля буде сидіти в ролі Коцю на подушках.

Зустрічаючись віч-на-віч із небезпекою (нехай вигаданої) і навіть побувавши «у шкірі» лиходія, дитина перестане його боятися. Але ви повинні неодмінно його хвалити, підкреслювати його сміливість.

2. «**КАЗКОВЕ МІСТО**» (для дітей 4-8 років) Дитина під керівництвом дорослого ліпить із пластиліну казкових персонажів. Потім з ними розігруються різні сюжети. Вибір персонажів і сюжетів залежить насамперед від дитини. Треба прагнути до того, щоб ваш син або донька поступово переграли всі ролі. При ліпленні звертайте увагу дитини на відображення настрою персонажів. Наприклад, нехай Іванів Царевич буде декілька: один переляканий (втиснув голову в плечі), іншої - понурий (голова опущена), третій - грізний (замахується мечем), а четвертий - гордий своєю перемогою (голова піднята, плечі розправлені). У Змія Горинича може бути дві іпостасі: люта й жалюгідна (це легко передати зменшенням розміру).

3. «**ГРАЄМО В ПРИМАР**» (для дітей 6-8 років) Як відзначають фахівці й багато батьків, в останні роки маленькі діти стали більше боятися примар: позначається вплив відповідних мультфільмів і фільмів. Звичайно, дорослі намагаються пояснити маляті, що примар не буває, що все це вигадки, але їхні пояснення далеко не завжди досягають мети.

Для цього можна драматизувати казку О.Уайльда про Кентервільську примару. Читати її дитині не обов'язково, вона досить важка для сприйняття в дошкільному й молодшому шкільному віці, але сам факт, що бешкетні діти буквально затероризували своїми випівками й глузуваннями примару, яка розраховувала їх налякати й вижити із замку, швидше за все сподобається вашій дитині й вона буде із задоволенням грати. Використовуйте іграшки з «кіндерсюрпризів», їхній розмір у цьому випадку оптимальний.

#### 4. «**МАЛЕНЬКА ПРИМАРА КАРЛСОН**» (для дітей 5-7 років)

Коли страх примар уже відіграний на маленьких фігурках і в малюнках, що ілюструють ці ігри, запропонуйте дитині інсценувати епізод з «Повісті про Маля й Карлсона, що живе на даху». Згадайте, як Карлсон зображує примару й лякає фрекен Бок? Прочитайте вголос відповідну главу з повісті А.Линдгрена, потім візьміть старе простирадло. Грати треба у світлий час доби, коли дитина спокійна і не стомлена. Жартівливий тон, сміх, підкреслення того, що все відбувається не по-справжньому знецінюють страшні фантазії.

От чому, борючись зі страхом фантастичних персонажів, важливо опиратися на знайомі й, по суті, не страшні сюжети. А від думок про всяких вампірів і кровожерливих рептилій дитину краще відволікати, оскільки «герої» ці настільки чужорідні для нашої культури що гра в них часто лише збільшує страхи дитини. Образно кажучи, у її підсвідомості немає імунітету проти подібних персонажів, і краще не ризикувати.

Взагалі, зображуючи страшних казкових персонажів варто підкреслювати в них якісь слабості, смішні недоліки. Щоб у дитини не створювалося враження невразливості й непереможності Зла. Беріть у цьому приклад з радянських мультиплікаторів дитячих режисерів, які завжди привносили в образ Баби Яги або Коцю деяку частку гумору.

#### 5. «**ПЕРЕТВОРЕННЯ КАЗКОВОГО ЛИХОДІЯ**» (дітей 4-8 років)

Зміст гри полягає в тому, щоб відгадати, у кого або в що перетворився казковий лиходій, який тривожить уяву вашої дитини, а потім зобразити це в малюнках, ліпленні або в маленьких театральних сценках. У дітей 7-8 років користується популярністю пантоміма. Тоді в грі з'являється додаткова умова: треба відгадати, кого зображує ведучий. Таке уособлення казкових лиходіїв позбавляє їхнього ореолу надприродності й сприяє подоланню страху.

## Страх темряви

Це один з найпоширеніших страхів у дошкільників і молодших школярів. Чесно кажучи, і серед дорослих знайдеться чимало таких, котрим темрява вселяє побоювання. Багато хто з нас, увійшовши в темну квартиру, поспішно вмикають світло в коридорі або навіть залишають його не виключеним під час своєї відсутності, воліючи заплатити за зайві кіловати, але не піддавати себе неприємним відчуттям. У темряві є щось містичне, недарма у всіх народів з нічю й з темрявою пов'язано безліч страшних повір'їв, легенд і казок. Оскільки в дітей архаїчне колективне несвідоме проявляється набагато яскравіше, ніж у дорослих (недарма їм так близькі казки), то не дивно, що темрява часто викликає в них панічний жах.

Тому в жодному разі не потрібно змушувати дитину засинати в темній кімнаті. Це можна робити тільки з її згоди. «Нехай звикає», - от розповсюджена відповідь. А потім боремось зі страхами темряви. У жодному разі не насилуючи волю дитини, варто пропонувати їй різні ігри, у яких вона непомітно переборє страх темряви.

1. **«ЗВІРІ В НІРЦІ»** (для дітей 3-4 років) Лягаючи з дитиною у постіль при включеному світлі, накрийтеся ковдрою й проговорюйте приблизно наступне: «Ми з тобою маленькі (білочка, зайчик, мишка - хто їй більше подобається), ми лежимо в нашій затишній нірці. Там, на вулиці темно, холодно, іде дощ, веє вітер, у нас із тобою тепло, тихо, затишно. І ніхто до нас не прийде, нікого ми не впустимо. У нашій нірці товсті стіни, нам ніхто не страшний». Говорити треба ніби заколисуючи щоб дитина розслаблювалася й поступово засинала.

Ранком можна зіграти, як до звірят спробував залізти в нірку злий вовк (роль якого можна періодично пропонувати й дитині), а звірята його прогнали. Увечері ж цього варіанту варто уникати, щоб дитина не перехвилювалася.

### 2. **«БОБРИ»** (для дітей 3-6 років)

Мисливець намагається піймати бобра (або бобрів, якщо грають декілька дітей). Бобер ховається від нього під столом, накритому скатертиною, що звисає до підлоги, і сидить там, поки не переконається в тім, що мисливець пішов і можна вилазити. Час сидіння в темряві варто потроху збільшувати. (Наприклад, мисливець може сказати, що він зараз обшарить сусідній гайок - тобто, вийде в сусідню кімнату - і повернеться). Бобра ж треба поступово спонукати до того, щоб він не просто ховався, а придумував, як йому захистити своє житло.



### 3. **«ХТО ПРИЧАЇВСЯ В ТЕМРЯВІ?»**

Для дітей 6-8 років. Нехай дитина спробує жестами зобразити те, що їй привиділося в темряві, інші діти спробують відгадати (Наступного разу, коли пантомімічні можливості будуть вичерпані, можна називати першу й останню букви загаданого слова).

5. **«ЛЯЛЬКОВІ ХОВАНКИ»** (для дітей 4-6 років) У цій грі ховаються не діти, а іграшки. Причому деякі ховаються в освітленому приміщенні, а деякі - у темному. (У день - у кімнаті із щільно закритими шторами, увечері - при включеному ліхтарику). За іграшку, знайдену в темряві, дається більше балів, чим за лежачу на світлі. Спочатку підігруйте дитині, залишайте іграшки в затемненій кімнаті на видному місці.

### 6. **«СМІЛИВИЙ РОЗВІДНИК»**

(для дітей 5-8 років)

Можна грати в компанії, а можна вдвох з дорослим. Краще вплести епізод про сміливого розвідника в розгорнуту гру у війну, щоб усе вийшло природніше і цікавіше. У якийсь момент дитина одержує завдання сходити вночі на розвідку. У затемненому приміщенні розкладається зброя, що належить ворогові. Дитина повинна усе поррахувати й доповісти командирові. Командир нагороджує її медаллю за відвагу.

