

Боязнь темноты у детей (коррекционные игры)

Автор: Т.Л. Шишова

Это один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Честно говоря, и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, войдя в темную квартиру, поспешно включают свет в коридоре или даже оставляют его невыключенным в свое отсутствие, предпочитая заплатить за лишние киловатты, но не подвергать себя неприятным ощущениям. В темноте есть нечто мистическое, недаром у всех народов с ночью и темнотой связано множество страшных поверий, легенд и сказок. Особенно силен страх темноты у народов, не затронутых современной цивилизацией, а поскольку у детей архаическое коллективное бессознательное проявляется гораздо ярче, чем у взрослых (недаром им так близки сказки), то неудивительно, что темнота часто вызывает у них панический ужас. Поэтому **ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате.** Это можно делать только с его согласия. Кажется бы, столько на эту тему понаписано, а до сих пор множество родителей уверено, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! "Пусть привыкает" - вот распространенный ответ. Хотя потом, когда ребенок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насиловать волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолет страх темноты.

1. "Зверушки в норке"

(для детей 3-4 лет)

Ложась с ребенком 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, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен". **Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал. Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверушки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.**

2. "Бобры"

(для детей 3-6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

3. "Кто притаился в темноте?"

(для детей 4-8 лет, игра использовалась И. Я. Медведевой и мной в психокоррекционных занятиях)

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (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 ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок 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.

4. "В темной норе"

(для детей 4-5 лет, игра предложена М. И. Чистяковой)

Два друга, Утенок 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 Утенок 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, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору 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 ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

5. "Кукольные прятки"

{для детей 4-6 лет}

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

6. "Смелый разведчик"

{для детей 5-8 лет}

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