Чтобы победить детский страх, его надо... нарисовать

С помощью рисования ребенок показывает, каким он видит мир. Если научиться «понимать» его рисунки, можно узнать о его страхах и помочь избавиться от них.

Очень многое о детском восприятии могут рассказать выбранные крохой цвета. Так, если малышом владеет страх, он будет часто использовать черные, серые и темно-коричневые тона.

Выбранный цвет расскажет взрослым о том, в какие цвета окрашена жизнь ребенка.

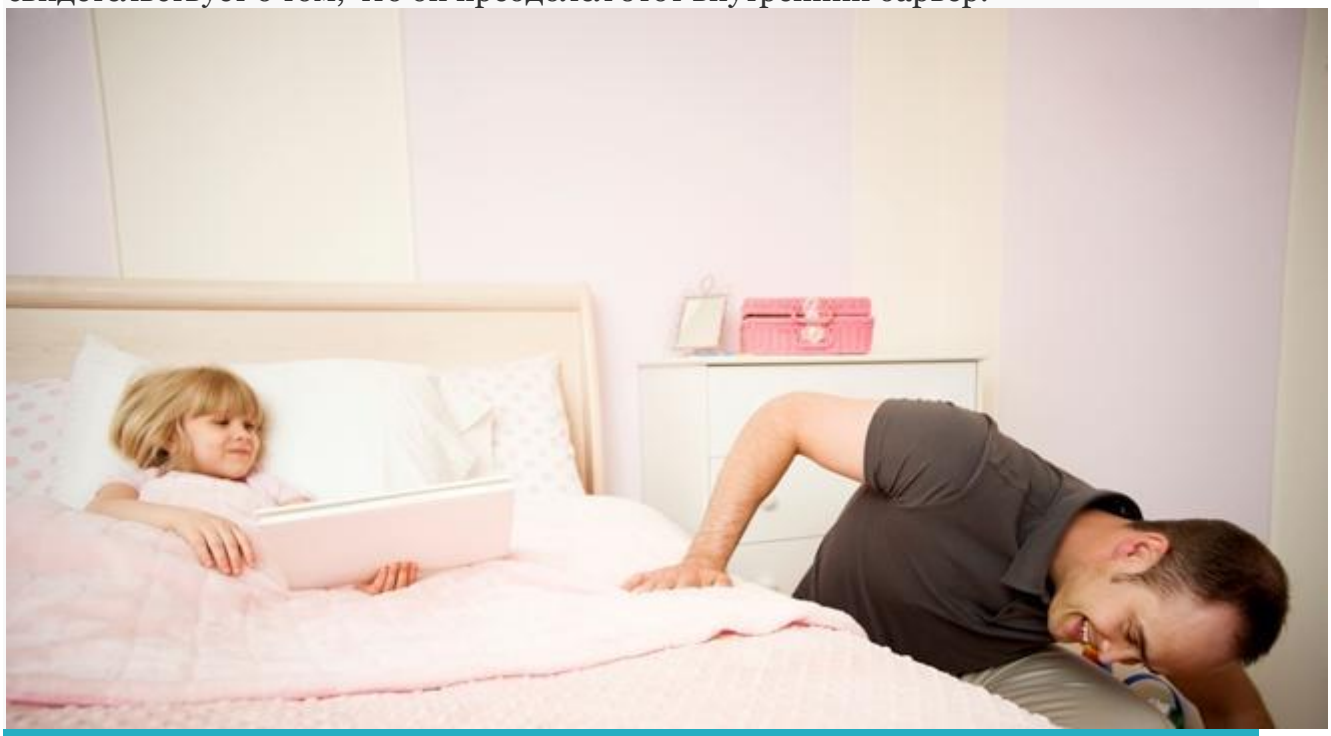
Рисование страхов – это нелегко

Рисовать свои страхи полезно – это помогает избавиться от них. Но не думайте, что ребенок легко пойдет на этот шаг.

Чаще всего первая реакция малыша на такую просьбу будет негативной. Его можно понять – малыш боится даже вспоминать о своем страхе или ночном кошмаре. Что уж говорить о том, чтобы нарисовать его... Для ребенка изобразить свои тревоги на бумаги – значит придать ему форму, встретиться со страхом лицом к лицу. В общем, так оно и есть.

Не увлекайтесь насильственными методами. Не стоит заставлять малыша выполнять вашу просьбу с первого раза или ругать его за отказ. Лучше на некоторое время оставить его с этой мыслью, чтобы у малыша было время свыкнуться с ней. Через какое-то время попытку можно повторить.

Если вам повезло, ребенок согласится на эксперимент с первого раза. Это свидетельствует о том, что он преодолел этот внутренний барьер.



Важно отождествлять рисунок и сам образ злодея, сложившийся в детском воображении.

Что делать, когда детский страх лежит перед вами?

Когда ребенку удастся выполнить это нелегкое задание, для родителей крайне важно действовать правильно.

Попросите малыша нарисовать и другие его страхи. Очень часто, увидев рисунок, родители останавливаются, считая, что задача выполнена. В большинстве же случаев ребенок знакомит вас лишь с одним (и не самым большим) из своих страхов. В результате у родителей составляется неполная картина того, что происходит с малышом. Тогда выбранный метод терапии никак не подействует.

Помогаем рисовать

Нередко детям сложно изобразить свои страхи. Они могут быть абстрактными или без общих черт. Тогда задача взрослых – помочь ребенку, причем ненавязчиво, чтобы мнение родителей не повлияло на реальную картину происходящего с малышом.

Если ребенок не знает, как выглядит Баба-Яга, которую он так боится, подскажите, какой формы может быть ее нос (крючком), зубы (большие и острые). Так взрослый (не навязывая свое мнение) помогает крохе осознать и найти форму выражения того образа, который сложился в детском сознании.

Детские страхи могут оказывать огромное влияние на психическое и даже физическое развитие детей. Вот почему так важно бороться с ними вместе с малышом.

Когда рисунок будет готов, приступайте к обсуждению. Спросите малыша, страшно ли ему теперь? Внимательно следите за интонацией и выражением детского лица, чтобы понять искренность ребенка.

Если ребенок уже не так боится своего страха, не забывайте похвалить его. Если же он осмелел по отношению лишь к нескольким из многих рисунков, стоит разобраться и с остальными.

Постарайтесь найти вместе с крохой смешные моменты в пугающих персонажах. Тогда в следующий раз, когда малыш будет ощущать угрозу, эти смешные черты помогут ему избавиться от устрашающей символики.

Важно заострять внимание не на качестве рисунка (ведь мастерство детей сильно ограничено), а именно на характере персонажа.

Если не выходит придумать или отыскать смешное, не нужно выдумывать. Предложите малышу порвать рисунок, сжечь его, спустить в унитаз или выбросить в окно. Это символическое действие оказывает оздоровительное воздействие на детскую психику – так он борется со своими страхами.

Необходимо дать малышу понять, что рисунок – это и есть воплощение его страха. Тогда, избавляясь от него, кроха будет верить, что действительно избавляется от угрозы, а не от ее изображения на листке бумаги.

Будьте готовы к тому, что после первого занятия страх не пропадет у малыша окончательно. Просто повторяйте действия по его «уничтожению» столько, сколько понадобится малышу.

Закрепляем успех

Если у малыша все получилось с первого раза, через какое-то время попробуйте повторить эксперимент. Только цель в этот раз должна быть немного иная: пусть малыш нарисует, как он теперь не боится злодея. То есть на рисунке должен быть изображен не только сам страх, но и ребенок, причем в виде победителя страха. Это важно, так как в детском сознании зафиксируется образ человека, успешно противостоящего злу. И он начнет отождествлять себя с победителем.

Этап закрепления очень важен. Психологическая практика показывает, что после его проведения страх может остаться не больше, чем у 10 процентов детей.