

Игры на преодоление страха темноты

Страх темноты – это не страх перед отсутствием света как такового. Это страх перед тем неизведанным и неприятным, что может скрываться в этой темноте. Поскольку во мгле наш мозг не получает четкого сигнала от органов зрения о безопасности окружающей обстановки, возникает некая неопределенность. А если фантазия богатая, то она быстро «дорисует» отсутствующие элементы. И пожалуйста – страшная картина готова! Дети, как известно, обладают большей способностью фантазировать, а потому детские страхи – явление столь распространенное.

Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Казалось бы, столько на эту тему написано, 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.

Но с другой стороны, ни в коем случае не насилуя 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 зверюшки 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)

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 креслах 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)

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, вскипачу 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 воплести 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.

Также помогают преодолеть страх темноты такие простые и известные всем игры как «жмурки» и «прятки». Можно в ролевой игре с ребенком проиграть пугающего персонажа, учитывая желание ребенка исполнить ту или иную роль (себя боящегося или пугающего персонажа). В следующий раз можно поменяться ролями.

